

東區尤德夫人那打素醫院  
精神健康資源中心

# 靜觀與我

靜觀有助減低壓力及舒緩情緒困擾，包括焦慮和抑鬱。透過「靜觀」(Mindfulness) 體驗減壓，培養覺察專注力，學習好好照顧自己及減少胡思亂想的憂慮。

|     |                               |      |
|-----|-------------------------------|------|
| 日期: | 30-6-2023 (星期五)               | 實體活動 |
| 時間: | 下午 2:30-5:00                  |      |
| 地點: | 本院東座一樓 精神健康資源中心               |      |
| 對象: | 本院精神科覆診的復元人士                  |      |
| 名額: | 15 人                          |      |
| 講者: | 義務導師                          |      |
| 費用: | 全免                            |      |
| 備註: | 1. 請穿著輕便衣服及帶外套<br>2. 瑜伽墊由中心提供 |      |



\*所有活動適用：如超額報名，將於活動7個工作天前抽籤，中籤者將獲個別電話通知，亦歡迎致電中心查詢。  
\*參與實體活動人士需遵守主辦單位之感染控制安排及填寫「健康申報表」  
\*活動舉行詳情最終以本中心公佈為準



天空海闊家友站  
Fans@Beyond Boundaries

查詢及報名:25954008

[http://www.healthyhkec.org/prc/py/mental/beyond\\_bounds/](http://www.healthyhkec.org/prc/py/mental/beyond_bounds/)

東區醫院 東座一樓 精神健康資源中心

