

東區尤德夫人那打素醫院
精神健康資源中心
香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心

合辦

伸展鬆一鬆

在快節奏的生活中，保持身心健康至關重要。
簡單伸展體驗，釋放日常壓力，讓您的心情更輕鬆。

日期:	20-2-2025(星期四)	實體活動
時間:	下午 3:00-4:30	
地點:	香港家庭福利會 北角綜合家庭服務中心 北角渣華道 123 號北角福利服務設施大樓 4 樓	
對象:	本院精神科覆診的抑鬱症/焦慮症人士優先	
名額:	15 人	
講者:	香港家庭福利會註冊社工	
內容:	※ 簡單伸展，放鬆身心 ※ 感受伸展過程的放鬆 ※ 定期伸展對身心的重要性	
費用:	全免	
備註:	宜穿著輕鬆運動服飾，不宜穿著裙子。	

*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。
*活動舉行詳情最終以本中心公佈為準



查詢及報名:25954008

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



OPAS code: MPG5