

東區尤德夫人那打素醫院  
精神健康資源中心

# 靜觀喝茶

**\*生活中的靜觀 ~ 靜下來喝杯茶\***

藉由靜觀喝茶放鬆身心，緩減壓力，透過五感自我探索，過程中時時覺察、靜靜細味，回到當下，體驗更深的感恩和滋養，培養靜觀的生活態度。



日期：	18-3-2025 (星期二)
時間：	下午 2:30-4:30 <b>實體活動</b>
地點：	本院東座一樓 精神健康資源中心
對象：	本院精神科覆診人士
名額：	15 人
講者：	義務導師
內容：	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ 簡單介紹靜觀呼吸</li><li>❖ 體驗「喝茶時，知道在喝茶」</li><li>❖ 培養感恩心、提升整體幸福感</li></ul>
費用：	全免



\*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/](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

