

東區尤德夫人那打素醫院
精神健康資源中心

靜觀心靈樽

練習靜觀，知易難行。透過一同製作個人心靈樽，學習安放好自己的負面情緒，從中感受心靈樽帶來的平靜及提醒，學習感受平靜安穩。

日期：25-3-2025 (星期二)	實體活動
時間：下午 2:30-4:30	
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	
費用：全免	
備註：本中心向每位參加者提供材料一份	

*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

