

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。

日期:	11-3-2025 (星期二)	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 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。
*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

