

東區尤德夫人那打素醫院
精神健康資源中心
浸信會愛羣社會服務處

合辦

從心出發 · 惜自己

本活動將透過靜觀引導與自我關懷練習，
帶你放慢步調、溫柔地看照自己，
重新找回愛護自己的力量與溫度。

日期:	15/10 及 22/10/2026(星期四)，共 2 節	實體活動
時間:	下午 2:30-4:00	
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(居住杏花邨至灣仔優先)	
名額:	8 人	
講者:	浸信會愛羣社會服務處註冊社工及朋輩輔導員	
內容:	 靜觀及自我關懷練習  交流及分享	
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/

東區醫院 東座一樓 精神健康資源中心



OPAS code : MPB1-2