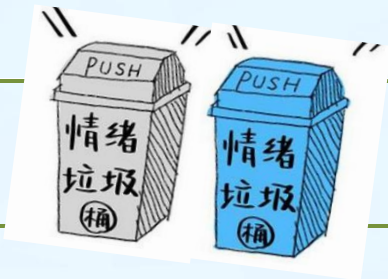


放下與重拾

在生活中背負太多，忘記了如何感受？

透過跨媒介和個人表達方式探索內在感受，亦設有小組互相分享環節，學習認識我們的情感。

日期:	9/10-30/10/2026 (逢星期五)，共 4 節	實體活動
時間:	下午 2:30-4:00	
地點:	第 1-2 節 本院東座一樓 精神健康資源中心 第 3-4 節 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:	12 人	
講者:	香港家庭福利會註冊社工	
內容:	❖ 了解相關概念 ❖ 執行小貼士	
費用:	全免	
備註:	需接受組前電話訪談	

*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

