

東區尤德夫人那打素醫院
精神健康資源中心
聖雅各福群會(灣仔)綜合家庭服務中心

合辦

全身鬆一鬆

結合呼吸練習及伸展運動，紓解壓力，達到身心平衡。伸展活動可以在室/外進行，以建立伸展好習慣。

日期：	2-12-2026(星期三)	實體活動
時間：	上午 10:00-11:30	
地點：	聖雅各福群會(灣仔)綜合家庭服務中心 (灣仔石水渠街 85 號 12 字樓)	
對象：	本院精神科覆診的抑鬱症/焦慮症人士	
名額：	10 人	
講者：	聖雅各福群會(灣仔)綜合家庭服務中心註冊社工	
內容：	伸展運動、分享、呼吸練習	
費用：	全免	
備註：	宜穿輕便衣服及運動鞋，不宜穿裙子及涼鞋/拖鞋。	

*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: MPG2