

東區尤德夫人那打素醫院  
精神健康資源中心

# 音樂共享 與你同樂 工作坊

帶領參加者享受在音樂活動中的體驗，  
幫助放鬆，舒緩壓力，提升正能量。

| 實體活動 |                         | 內容相同，二選其一                |  |
|------|-------------------------|--------------------------|--|
| 日期：  | 【A組】<br>5-10-2025 (星期一) | 【B組】<br>12-10-2025 (星期一) |  |
| 時間：  | 上午 10:30-12:30          |                          |  |
| 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：  | 每組 15 人                 |                          |  |
| 講者：  | 註冊音樂治療師                 |                          |  |
| 內容：  | ★ 透過樂器同樂<br>★ 從音樂中體驗放鬆  |                          |  |
| 費用：  | 全免                      |                          |  |
| 備註：  | 參加者不用識玩任何樂器             |                          |  |



\*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/](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

