

東區尤德夫人那打素醫院
精神健康資源中心

與你同樂

音樂小組

透過參與一系列不同種類的音樂活動，享受在活動過程中的體驗，幫助放鬆，舒緩壓力，調節情緒，建立身心健康，提升正能量。

日期：	26/10-16/11/2026 (逢星期一)，共 4 節	實體活動
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(從未曾參加過優先)	
名額：	12 人	
講者：	註冊音樂治療師	
內容：	透過樂器同樂 從音樂中學習放鬆	
費用：	全免	
備註：	1. 參加者必需完成 5/10 或 12/10 的工作坊 2. 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/

東區醫院 東座一樓 精神健康資源中心

