

東區尤德夫人那打素醫院
精神健康資源中心

靜觀喝茶

生活中的靜觀 ~ 靜下來喝杯茶

藉由靜觀喝茶放鬆身心，緩減壓力，透過五感自我探索，過程中時時覺察、靜靜細味，回到當下，體驗更深的感恩和滋養，培養靜觀的生活態度。

日期：	7-12-2026 (星期一)	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 (從未參加過優先)	
名額：	12 人	
講者：	義務導師	
內容：	❖ 簡單介紹靜觀呼吸 ❖ 體驗「喝茶時，知道在喝茶」 ❖ 培養感恩心、提升整體幸福感	
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_boundaries/

東區醫院 東座一樓 精神健康資源中心

