

東區尤德夫人那打素醫院
精神健康資源中心

頌鉢與我

透過導師敲打或磨擦頌鉢所發出的療癒音韻和振動頻率與人體的獨特音頻產生微妙的共鳴，讓身體得到放鬆，紓緩肌肉繃緊。



日期：	30-11-2026 (星期一)	實體活動
時間：	下午 2:30-4:30	
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：	◆ 聆聽頌鉢音韻 ◆ 放鬆體驗	
費用：	全免	
備註：	1. 請穿著輕便衣服及帶外套 2. 瑜伽墊由中心提供	

*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_bound/

東區醫院 東座一樓 精神健康資源中心

