

東區尤德夫人那打素醫院
精神健康資源中心

哈哈笑，你好

透過「大笑」和「瑜伽式呼吸」，令你身體和腦部有更多氧氣，使你感到更加充滿活力和健康。

日期：	13-11-2026 (星期五) 實體活動
時間：	下午 3:30-4:30
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
名額：	20 人
講者：	愛笑瑜伽義務導師
內容：	❖學習簡單伸展和呼吸 ❖學習笑的練習
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



天空海闊家友站
Fans@Beyond Boundaries

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

