



東區尤德夫人那打素醫院

癌症病人資源中心

靜觀初體驗

"medi" 的字義是醫藥；"disease" 的本義是不安 (dis-ease)。
靜觀 (Meditation) 意謂：療癒苦惱；安養身心。

從確知得病到完成治療期間，如果沒有守護、引導心，妄動的心會不期然製造苦惱情緒，例如：迷惘、憂慮、恐懼、不安等。這些苦惱情緒會對自己的身心帶來負面的影響；這些苦惱情緒甚至會積存下來，即使康復後還揮之不去。近年來有不少研究指出藉著靜觀的練習，能夠預防、減少、消解這些苦惱情緒及其帶來的負面影響，強化身心。

日期：2018年2月26日、4月30日、6月25日、8月27日、
10月29日或12月17日(星期一) (內容相同，任擇其一)

時間：上午10:00至12:30 (請提早15分鐘登記)

地點：癌症病人資源中心

對象：港島東聯網癌症新症病人及家屬

課程內容：透過靜觀練習，了解、引導、安頓身心；探索心靈。

備註：課程適合任何信仰及無信仰人士參加，詳情另見課程單張。

導師：本中心社工及客席義務靜觀導師

費用：全免

名額：16人

報名或查詢：本院東座一樓 癌症病人資源中心 電話：2595 4165

活動資助：



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

修版日期：2018年1月

社區及病人資源部