

東區尤德夫人那打素醫院
社區及病人資源部

靜觀體驗工作坊 (2020 年度)

從專注呼吸開始，覺察並連結身體，學習讓自己放鬆及休息，並應用在日常生活中。適當的靜觀練習有助改善失眠、疲憊、痛症及負面情緒。

日期	時間	模式
10月28日(星期三)	上午10:00至12:30	
12月7日(星期一)	下午2:30至5:00	

(課程內容相同，可選擇其中1日)

對象：本院病人及其照顧者

內容：

- 何謂靜觀？
- 靜觀練習(專注呼吸、身體掃描)

講員：靜觀義務導師

備註：請(1)穿著鬆身舒適衣服、(2)穿著襪子、
(3)準備圍巾或保暖衣物作放鬆練習保暖用途

備註：活動於網上進行，請先下載應用程式 ZOOM Cloud Meetings，活動前一天會收到會議號及密碼。活動進行時請勿進行錄影，有關網上進行有任何查詢，請與中心職員聯絡。

查詢及報名：

主座一樓 那打素病人資源中心 電話：2595 6342
東座一樓 癌症病人資源中心 電話：2595 4165

修版日期：2020年9月

