

東區尤德夫人那打素醫院  
癌症病人資源中心

# 靜觀體驗工作坊

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。靜觀練習有助改善失眠、疲憊及痛症，並調節情緒。

日期	時間	地點
2024年9月4日 (星期三)	上午10時至 12時30分	本院東座一樓 癌症病人資源中心

對象：港島東聯網癌症病人及康復者

內容：  
• 何謂靜觀？  
• 靜觀練習（專注呼吸、身體掃描）  
• 認識同路人，擴闊人際心靈網絡

講員：靜觀義務導師 Ms. Maggie

名額：10~12人

費用：全免

備註：(1) 請穿著鬆身舒適衣服  
(2) 穿著襪子



**\* \* 請帶備圍巾等作保暖用途 \* \***

查詢：本院東座一樓 癌症病人資源中心

電話：2595 4165