

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
2025年3月5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：港島東醫院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

(3) 非先到得，請先登記作評估以決定是否合適參加



*** * 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