

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
2026年3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：港島東醫院聯網癌症病人及康復者
(未曾參加、治療中或完成治療3個月內優先)

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 * ***

查詢及報名：2595 4165

東區醫院 東座大樓一樓 癌症病人資源中心

<https://www.healthyhkec.org/prc/py/cancer/>

