東區尤德夫人那打素醫院
社區及病人資源部
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
2026 年 9 月 2 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：本院癌症病人及康復者

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 ＊＊

所有活動適用：如超額報名，未曾參加過此活動以及治療中或已康復半年內的病友優先，其餘名額將於活動舉行七個工作天或之前抽籤，中籤者將獲個別電話通知，亦歡迎致電本中心查詢。

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/

修版日期：2026 年 5 月