

靜觀體驗工作坊

(2019 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	地點
4月8日、8月5日、 12月2日(星期一)	下午2:30 至4:30	主座一樓 那打素病人資源中心
2月18日、6月17日、 10月14日(星期一)	下午2:30 至4:30	東座一樓 癌症病人資源中心

(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)帶備圍巾等作保暖用途



查詢及報名：主座一樓 那打素病人資源中心
電話：2595 6342