

# 心靈啟動課程



## 應用接納與承諾的治療方法

活動編號: 0285

課程來自英國的ACTivate Your Program, 香港復康會獲得專利授權在本港獨家提供此課程。

### 課程內容

1 認識腦袋中的想法如何運作

3 培養靜觀活在當下

2 學習接納無法改變的事情

4 運用智慧活得更好

#### ● 日期

5月11日至6月1日  
逢星期四

#### ● 時間

上午10:00-中午12:00

#### ● 費用

會員\$ 40  
非會員\$60  
綜緩免費

#### ● 對象

長期病患者  
照顧者

#### ● 備註

需評估  
先到先得

#### ● Zoom



香港復康會  
The Hong Kong Society  
for Rehabilitation  
社區復康網絡  
Community Rehabilitation Network

香港復康會社區復康網絡

康山中心 | 康山花園第六座地下  
報名及查詢

☎ 2549 7744 📞 9559 6023



復康時刻傍住你