



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

# 靜觀奇變 — 靜觀基礎課程

開始報名日期：  
2024年6月24日

透過認識和練習靜觀，心境會產生奇妙變化，減少負面情緒，接納無法改變的困境，珍惜和享受現在擁有的一切，活在當下！

\*特別鳴謝會員張榮貴先生為課程命名



！好評如潮！學員最欣賞課程的地方：

主題內容：

- 重拾安穩
- 關懷自我
- 覺察．正念生活

課程濃縮，  
但很豐富。



學習欣賞事物，  
即使痛苦的都  
可以接受。



導師拋磚引玉帶動討論，引起各自回憶自己生活習慣活動，分享會是學習者心態，非常好！



活動編號	舉辦日期	星期	時間	舉辦中心	報名
0609	8月28日- 9月11日	三	上午10:00 - 12:00	康山中心	2549 7744

費用：會員\$30 / 非會員\$45 / 綜援免費

不需有靜觀基礎 | 首次優先

