



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



立即掃描
QR code報名

靜觀奇變 - 靜觀基礎課程

開始報名日期：
2024年12月23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
1527	2月12、19、26日	三	上午10:30 - 12:30	太古康山中心	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 | 完成靜觀「奇」變 - 靜觀基礎課程將可獲得《再．見寧靜》靜觀自學手冊乙本