



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



【2024年12月23日開始報名】

心靈啟動課程[©]

應用接納與承諾的治療方法

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

面對不能完全掌控的健康狀況
日復日的照顧任務...
如何令自己活得更順心？

在不能逆轉的事上
找到轉機？

它強調「接納」與「行動」，提升心理靈活度及彈性；幫助長期病患者及照顧者學習面對生活中難以改變的問題，避免和負面想法及情緒角力和糾纏，讓我們有更多的精力和時間實踐有意義的生活！

課程內容 (一共四堂, 每堂2小時)



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

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點
1528	2月18日 - 3月11日 (共四堂)	二	上午10:00 - 中午12:00	康山中心 (太古E3出口)

● 對象

● 費用

○ 長期病患者 ○ 照顧者

○ 會員\$40 ○ 非會員\$60 ○ 綜援免費