



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



復康時刻傍住你



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



立即掃描

QR code報名

靜觀奇變 – 靜觀基礎課程

開始報名日期：
2026年6月22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

0048

2026年
8月12日 - 8月26日

三

上午10:00 - 12:00

太古
康山中心

25497744

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