

靜觀自我關懷8星期課

課程簡介

靜觀自我關懷能助您在面對逆境時，以慈悲與關懷的心態溫柔地應對。課程內容融合善待自己、共通人性與覺知當下的三大要素，經科學實證能有效減少壓力和焦慮，並提升社交連結感和生活幸福感。

課程內容

第一堂	探索靜觀自我關懷
第二堂	靜觀練習
第三堂	練習慈悲友愛
第四堂	發現你的內在關懷之音
第五堂	生命的深度
半日練習	止語靜修練習 (四小時)
第六堂	與困難情緒相處: 羞愧感
第七堂	探索困難人際關係
第八堂	擁抱你的生活

*有關課程之編排，導師會因應教學流程而可能作出修改，敬請留意。



日期:	5/1, 12/1, 19/1, 26/1, 2/2, 9/2, 16/2, 23/2, 2/3/2027 (星期二)
時間:	下午一時半至三時半
地點:	葵涌醫院專業發展及學習資源中心
對象:	葵涌醫院病人之照顧者
費用:	免費
授課語言:	廣東話
活動形式:	短講、示範、互動練習及分享
證書:	完成80%課堂，可獲導師簽發出席證書
培訓導師背景:	靜觀自我關懷受訓導師, 註冊護士(精神科)
備註:	建議穿著鬆身衣服, 自備溫水和保暖衣物
聯絡:	2752 4040

