

靜觀生活 入門課

活動簡介

帶著好奇與關懷融入日常生活，學習全新的存在方式。透過注入正念與培養覺察，以不加批判和友善的心擁抱當下的理解與感受，學會作出善巧的回應，提升生活的輕安幸福感，安住當下。

活動內容

- 第一堂：帶著好奇與關懷來關注
- 第二堂：改變視角
- 第三堂：回應（而不是反應）

活動詳情

日期：2027年 1月6日、1月13日、1月20日（連續三個星期三）
時間：下午 1:00 – 2:15
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：全免
語言：廣東話
形式：短講、示範、互動練習及經驗分享
證書：完成全數三堂課堂可獲導師簽發之出席證書

培訓導師：牛津靜觀中心認可導師，註冊護士（精神科）

備註與注意事項

1. 建議穿著舒適鬆身衣服參與練習。
2. 請自備溫水及適當保暖衣物。

☎ 報名及查詢電話：2752 4040