



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

東華三院
平和坊



「安心・自在」靜觀初體驗

面對生活上不同的壓力，你會否感到喘不過氣來？或是情緒開始容易焦慮？暴躁？麻木？

邀請你，一起從靜觀中照顧自己的身心需要，感受安心、自在！

日期：6/5、13/5、20/5、27/5/2017 (逢星期六，共 4 節)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：平和坊活動室

對象：戒賭人士

費用：全免

名額：10 人

內容：1. 認識靜觀基本內容

2. 靜觀修習

(覺察呼吸、靜坐、靜心進食、靜心步行等)

報名方法：請向個案輔導員報名

負責輔導員：劉姑娘