

靜觀覺察共修日

現代生活節奏急速，往往令我們承受不同程度的壓力、恐懼、不安等負面情緒，如果不懂得將它們疏導和處理，或會感到心境困擾，嚴重的甚至會造成各類身心病癥。「靜觀」(Mindfulness) 引領我們將注意力集中於此時此刻，訓練我們更好地照顧自己的身體及心靈，用心留意每一刻發生的事情，並以和平靜及有智慧的方式選擇如何回應事情，重新掌控自己的生命目標。

日期：2012年11月3日(星期六)

時間：上午10:00至12:00

地點：本會辦事處

九龍油麻地南京街8至20號德惠行402室

內容：與參加者一起共同修習，包括身體掃描、伸展運動、靜觀、步行、慈心練習、靜心進食、沉默

對象：會員、組員及組長

費用：免費

名額：10名【名額有限，先到先得】

講者：盧希皿博士(香港大學社會工作及行政學系榮譽講師，2011-2012年協助與抑鬱共舞協會推行覺察認知治療計劃)

備註：曾參加「覺察認知治療小組」者優先

截止報名日期：
2012年10月20日
名額有限，先到先得

報名方法：填妥下列報名表格，並以：

◇ 網上報名

◇ 電郵通知 info@dwd.org.hk，或

◇ 圖文傳真至 2124 1000 或 2332 8255

◇ 郵寄方式送交「九龍油麻地南京街8至20號德惠行402室」

查詢：請電 9094 6592

本會收到申請資料後，會作個別回覆

「靜觀覺察共修日」報名表格

姓名：	會員證號碼：
聯絡電話：	

* 報名後我們將個別聯絡你。