



香港勵志會陳融晚晴中心

『五感靜心』體驗工作坊

日期：2021年10月18日（星期一）

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心活動室

內容：照顧者體驗『五感靜心體驗』，



學習靜聽鐘聲、細聞香氣、輕柔伸展及靜心進食等，藉以學習感知自己的身心狀態、培養內在的平靜、及舒緩日常的照顧壓力。

費用：全免

對象：中心會員（需照顧腦退化症患者的護老者優先）

報名及查詢：請於10月4日至10月8日期間致電中心登記。如登記人數超過名額，將安排於10月11日抽籤。

