



網上靜觀訓練:戒煙小組



靜觀訓練對身心均有好處，誠邀您參加免費靜觀訓練小組。

靜觀是什麼？

靜觀是指有意識地，不加批判地，留心當下此刻的想法，感受及身體感覺；訓練這份覺察力可以讓我們以開放及接納的態度覺察當下的事情，並作出妥善的選擇和回應

靜觀為基礎的戒煙治療

研究指出靜觀戒煙治療能：

- 使用非藥物性治療減低吸煙的渴望
- 改善睡眠質素
- 增強記憶力及專注力
- 調整情緒及減壓
- 減輕抑鬱徵狀



課程詳情

課程為期八周，每週一次，每次大約一個半小時以視像會議型式進行的靜觀課堂

參加者將會被抽籤分派以下其中一組：

第一班上堂時間

每週五下午 7:30-9:00

30/10/2020	27/11/2020
6/11/2020	4/12/2020
13/11/2020	11/12/2020
20/11/2020	18/12/2020

第二班上堂時間

每週六上午 10:00-11:30

09/01/2021	06/02/2021
16/01/2021	20/02/2021
23/01/2021	27/02/2021
30/01/2021	06/03/2021

報名資格

年齡滿 18 歲或以上之吸煙人士

費用全免； 以及有額外津貼

參加者每次完成一節課堂及課程前，後及六個月後接受評估可獲**\$50** 超市現金券

(上滿 8 節堂及共三次評估可獲**\$550** 超市現金券)

如有疑問或有興趣報名，請向中心職員或致電 2827-1068 (東華三院戒煙綜合服務中心蔡姑娘)

或 9260-5958 (中文大學陳小姐) 查詢