

# 「靜觀·喜悅」禁語退修日

放一天的假期·與身心來個約會

## 在不知不覺完成大量工作的同時， 你有否為自己留下一刻，去欣賞生命覺察當下？

靜觀旨在於讓我們培養一份友善的心，聆聽自己和當下的需要，察覺每時每刻的彌足珍惜。此退修日正正提供一個機會，深化靜觀學習，讓自己可以放下過去執著和未來憂慮，達至身心寧靜、喜悅。

### 活動日期：

16/12/2018(日)

### 時間：

10AM-4PM (需自備午膳進行靜觀午膳)

### 收費：

HK\$800 (曾報讀本導師課程並於26/11前報名，可獲優惠：HK\$600)

### 地點：

香港靜觀中心 (香港中環德輔道中121號遠東發展大廈 17 樓 1701 室)

### 對象：

曾學習靜觀，希望重溫和深化有關學習的人士

### 報名方法：

登入以下Google網址登記，並用以下方法繳交課程學費作留位。

<https://goo.gl/forms/t7HBkSYlJqiiikE2>

### 繳費方法：

過戶到以下匯豐戶口817 047616 838 <Scenic Development Centre Limited>，並將過戶紀錄電郵到[enquiry@scenichk.com](mailto:enquiry@scenichk.com)

### 查詢：

電郵[enquiry@scenichk.com](mailto:enquiry@scenichk.com)

## 導師簡介

關詩敏 (Aya)，畢業於香港中文大學，主修社會工作。畢業後從事多年家庭及青少年服務，對親子關係及青少年成長等問題有深入了解及深厚的輔導經驗。

除了作為註冊社工，詩敏已完成不同靜觀導師訓練課程，包括一年制基礎靜觀認知治療導師課程。對於以靜觀練習來緩解青少年及家長於子女成長和家庭和諧中的壓力和煩憂尤有經驗。近年，詩敏致力為不同社群提供靜觀訓練，提升大眾對靜觀的認識，並透過修習靜觀，舒緩情緒困擾及各種身體痛症。

另外，詩敏亦為前香港射箭代表隊成員及射箭教練，曾代表香港出戰不同的國際賽事。對於以靜觀來幫助提升運動員心理質素及面對比賽壓力素有所得。現亦於專業運動團體提供相關課程。

