



# 香港國際社會服務社

## 天水圍(北)綜合家庭服務中心

地址:天水圍天悅邨服務設施大樓 2 至 3 樓

電話:2446 1223

傳真:2446 3313

電郵:tswnifsc@isshk.org

宗旨:我們本著專業的服務精神,為有需要的人士及家庭提供「一站式」及「多元化」的綜合家庭服務

IFSC-TSW-160119-JC

## 靜觀一月份聚會(體驗班)

內容:

*The 透過靜觀練習, anytime.  
All day 故事分享和 d falls,  
Yes 參加者彼此分享!!s*

讓家長體驗靜觀及一起練習靜觀，從中細心觀察當下的身心狀態，不加批判，不過度反應，培養行為不再被情緒主宰，以至更能好好照顧自己。

靜觀練習包括呼吸空間、靜坐和靜心伸展等。

日期：2019 年 1 月 16 日(星期三)

時間：上午 9：30 至 11：30

地點：本中心二樓展藝閣

對象：有意體驗靜觀的家長或曾學習過靜觀的家長

名額：12 人(須滿 6 人參加才舉行)

收費：免費

報名日期：現已接受報名

負責職員：社工 李陳凱茵女士

注意事項：1) 當遇上 8 號或以上颱風訊號，黑色暴雨警告，此活動將會改期。

2) 活動期間所拍攝的照片，部分會用作本社宣傳及出版等用途。如有異議，請以書面通知本社職員

- 閣下提供的資料將會用作申請本社服務、活動聯絡、紀錄、通訊、服務推廣、籌募及收集意見等用途。根據個人資料(私隱)條例，閣下有權查閱及改正本機構所保存有關閣下的資料。如有任何疑問包括要求查閱或改正資料，請聯絡有關職員或服務總監。