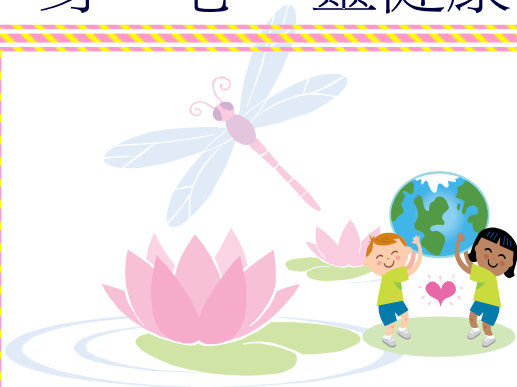


# 『身、心、靈健康模式』課程



## 靈性生活

生命意義、希望感  
心靈平安富足、感恩  
包容、寬恕、自我完善  
與大自然融合

## 心理 / 情緒健康

心境平和、覺醒  
接納正負面情緒  
精神鬆弛  
和諧的人際關係

## 身體狀況

健康飲食  
身心自如  
接受身體限制

靈  
心 身

## 工作坊內容簡介：

本課程是建基於從生命際遇的順逆、禍福、得失，領悟到順應自然、逆境自強及心靈昇華的重要意義，並結合當代的身心治療理論與實證研究發展而成。透過調適身體/心理狀況以及思想觀念，達至病人身體、心理及靈性(精神)多方面獲得成長或康復。旨在幫助學員應對由於生活適應不良(例如:慢性病患者、創傷性事件經歷者等)而引發的種種身心健康問題。上課後學員在身體狀況、人際關係、控制情感，重新詮釋、適應及投入生活等方面都有明顯的進步。

**你還在猶疑嗎？快些來體驗一下吧！**

費用：全免

日期：二〇一二年八月十八日(六)

時間：下午二時至四時三十分

名額：20人(超額需進行抽籤)

地點：九龍 橫頭磡邨 宏禮樓地下 社區復康網絡

報名：即時開始致電毅希會電話錄音 2713 6444 報名，請清楚說明你的姓名、會員編號、聯絡電話及參加人數

截止報名日期：二〇一二年八月十日(五)

## 惡劣天氣安排：

如活動舉行前3小時，天文台仍懸掛下列信號，活動將會取消：

1. 發出紅色或黑色暴雨信號；
2. 八號或更高風球。

