



東華三院  
Tung Wah Group of Hospitals

戒煙綜合  
服務中心

支持機構:



衛生署控煙酒辦公室  
Tobacco and Alcohol Control Office  
Department of Health



# 心靈空間

靜觀 (Mindfulness)

透過靜觀練習，讓我們覺察當下，  
也可以幫助我們細味生活，  
學習關顧自己及別人。





東華三院  
Tung Wah Group of Hospitals

戒煙綜合  
服務中心

支持機構:



衛生署控煙酒辦公室  
Tobacco and Alcohol Control Office  
Department of Health



迎接新的一年，快樂與感恩

新年「心」體驗

新的一年，祝大家健康、平安、自在，  
由「心」體驗，活好當下每一刻。



東華三院  
Tung Wah Group of Hospitals

戒煙綜合  
服務中心

支持機構:



衛生署控煙酒辦公室  
Tobacco and Alcohol Control Office  
Department of Health



# 滋養關係

佳節當前，向身邊的人表達關愛，  
給摯愛一個擁抱、一句問候，  
彼此暖在心頭。





東華三院  
Tung Wah Group of Hospitals

戒煙綜合  
服務中心

支持機構:



衛生署控煙酒辦公室  
Tobacco and Alcohol Control Office  
Department of Health



# 一切從心



快樂可以很簡單，  
就是有一顆自在、知足的心，  
感恩讓人快樂。



▲ 如欲了解  
更多靜觀資訊



▲ 立即掃描  
登記戒煙服務

☎ 戒煙熱線：  
1833 183 按 2

