



# 心靈空間

 靜觀(Mindfulness)

善用五感細味生活，  
提升覺察，欣賞生命的美好





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



舉目遠望，  
細看景色的美麗



靜聽音樂，  
欣賞旋律的跳動





細嚼慢嚥，  
享受食物的滋味



一呼一吸，  
探索生活的氣息





觸

放慢腳步，  
感受身體與萬物的接觸

打開感官，  
哪裡都是新發現



▲ 如欲了解更多靜觀資訊



▲ 立即掃描預約戒煙服務

☎ 戒煙熱線：  
1833 183 按2