

Compassion

Self Care

Kindness

Wellbeing

慈心觀 Loving Kindness and Compassion Meditation

課程 Programme

慈山學院及香港中文大學醫學院合辦「慈心觀課程」，
透過教授慈心觀，讓參加者由培養慈心開始，
安穩身心、關懷自他。

• 課程月份及時間：

第一期

1月 或 6月

逢星期日
10am-11am

(課程共四節，每周一節)

第二期

3月 或 8月

逢星期六
3pm-4pm

(課程共四節，每周一節)

* 電腦隨機分班

• 對象：醫護人員

• 語言：廣東話

• 授課模式：ZOOM線上教學

• 詳情及報名：

<https://rb.gy/brxtxo>

