

# 網上靜觀工作坊

## 「靜觀讀書會」系列

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

導師 **Aya** 會在十二月精選兩本繪本和三本書籍，與大家一同在書中洞見靜觀的智慧。



講者：關詩敏 **Aya**  
註冊社工、靜觀導師

2/12

書籍《用寫的  
冥想法》

9/12

繪本《成為一  
棵樹》

16/12

書籍《全然接  
受這樣的我》

23/12

繪本《The  
Storm Riders》

30/12

書籍《全然慈  
悲這樣的我》

工作坊將會使用 **Zoom** 應用程式進行，  
每節工作坊均需報名，  
報名連結每周於本中心社交媒體發佈：



cuhkcmrt



cuhk\_mindfulness\_research

歡迎查詢：

✉ [cuhkcmrt@cuhk.edu.hk](mailto:cuhkcmrt@cuhk.edu.hk)

☎ 5262-5665

☎ 2252-8764