

網上靜觀工作坊

「靜觀其變，靜心應對」系列

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

生活萬變中怎樣停一停，覺知當下，善巧地回應生命？本系列的工作坊讓我們一起看清生命的律動和變化，時時刻刻清晰地知道當下的身體、思想、情緒，培養動靜皆自在。



講者：郭懿德 **Esther**
言語治療師、靜觀導師

4/3

覺知時刻的
動靜

11/3

覺知時刻的
始終

18/3

覺知時刻的
變化

25/3

覺知時刻的
自在

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：



f [cuhkcmrt](#)
i [cuhk_mindfulness_research](#)

歡迎查詢：

✉ cuhkcmrt@cuhk.edu.hk

☎ 5262-5665

☎ 2252-8764