

網上靜觀體驗工作坊

「靜觀職場」系列

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

本系列以靜觀為本的方法學習提升情緒智商，聆聽自己內在的聲音，將負面的情緒轉化成正面的能量，紓解壓力，提高專注力與創造力，經營健康的職場人際關係。



講者：梁哲瑩 **Daphne**
心理輔導員、靜觀導師

7/5

與壓力共舞

14/5

專注的力量

21/5

職場同理心

28/5

由自覺到自信

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**

MeWe **cuhkcmrt**

ig **cuhk_mindfulness_research**

歡迎查詢：

✉ **cuhkcmrt@cuhk.edu.hk**

☎ **5262-5665**

☎ **2252-8764**