

網上靜觀體驗工作坊

「自我關懷」系列

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

本系列工作坊透過介紹三大核心元素：**(1)**學習有關靜觀與自我關懷的技巧、**(2)**學習擁抱自己的不完美，對他人仁慈寬容、**(3)**放下對苦難的抗拒，令自己變得快樂、滿足、自信、健康。



講者：梁哲瑩 **Daphne**
心理輔導員、靜觀導師

6/8

善待自己

13/8

人性共同經驗

20/8

靜觀當下

27/8

自我關懷練習

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

☎ 5262-5665

☎ 2252-8764