

網上靜觀工作坊

「活在正念的愛裏」系列

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

快樂源於真愛，唯有真愛帶有療癒及轉化的力量。
此系列工作坊透過認識和實踐真愛四元素，為自己和身邊的人帶來喜悅和快樂。



講者：梁哲瑩 **Daphne**
心理輔導員、靜觀導師

3/6

慈心的專注

10/6

悲心的專注

17/6

喜心的專注

24/6


捨心的專注


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