

網上靜觀工作坊

「靜觀與睡眠」系列

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

睡眠與身心健康息息相關，本系列工作坊以靜觀為本，讓大家找回好好睡覺的空間，讓身心回歸本然。



講者：梁哲瑩 **Daphne**
心理輔導員、靜觀導師



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
@ cuhk_mindfulness_research

歡迎查詢：

✉ cuhkcmrt@cuhk.edu.hk
☎ 5262-5665
☎ 2252-8764