

網上靜觀工作坊

「靜觀讀書會」系列

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

導師 **Aya** 會在四月精選三本繪本和兩本書籍，與大家一同在書中洞見靜觀的智慧。



講者：關詩敏 **Aya**
註冊社工、靜觀導師

1/4

繪本《呼吸》

8/4

書籍《靜觀自得
— 生命的祝福》

15/4

繪本《別傷心，
我會陪著你》

22/4

書籍《全然接受這
樣的我：18個放下
憂慮的禪修練習》

29/4

繪本《If you
plant a seed》

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