

# 香港中文大學敬霆靜觀研究與培訓中心主辦

靜觀認知課程被科學實證研究證實具有療癒抑鬱情緒的效果。通過一系列靜觀呼吸、伸展、步行、身體掃描等活動，希望幫助練習者進一步了解自己與抑鬱情緒相關的身體知覺、思想和情緒，從而達到自我關懷與自我提升。

## MBCT靜觀認知課程

(第十五期)

日期 | 預備課堂：12月12日（星期二）晚上8時至9時

(\*預備課以網上會議形式舉行，必須出席)

八周課堂：1月2日、1月9日、1月16日、1月23日、1月30日、2月6日、

2月20日、2月27日（星期二晚上7時30分至9時45分）

全日靜修：2月25日（星期日）下午1時30分至下午7時30分 (\*全日靜修必須出席)

地點 | 中環德輔道中121號遠東發展大廈17樓1701室

- 香港中文大學敬霆靜觀研究與培訓中心

[\*課堂有機會因特殊情況改為網上進行，請學員確保鏡頭開啟，以確認出席情況]

對象 | 適合有意提升身心健康，或受情緒困擾人士

導師 | 心理輔導員梁哲瑩女士

語言 | 廣東話

費用 | 一般人士 - 港幣3,800元（不設學費發還）

學生或受惠於社會援助計劃人士 - 港幣 1,900元（不設學費發還）

報名 | [HTTPS://FORMS.GLE/TNFJYVHDX3ZGTBNZ5](https://forms.gle/TNFJYVHDX3ZGTBNZ5)或掃描二維碼

(首輪報名人士將獲發電郵通知繳交「預備課報名按金」，

詳情請細閱報名表細則。)



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong



Faculty of Medicine  
The Chinese University of Hong Kong



th Anniversary



香港中文大學  
CUHK  
賽馬會公共衛生及基層醫療學院  
The Jockey Club School of Public Health and Primary Care



Mindfulness  
Research  
and Training  
CUHK Thomas Jing Centre

歡迎查詢：電郵至CUHKCMRT@CUHK.EDU.HK / WHATSAPP: 5262-5665 / 電話: 2252-8764