

網上靜觀體驗工作坊

「喜怒哀樂皆靜觀」系列

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

《中庸》談到：「喜怒哀樂未發謂之中，發而皆中節謂之和。」靜觀修習有助培養一份有意而不批判的覺察，了解到面對不同情況下的身心反應，我們就能選擇如何更有智慧回應當下，達至「中和」。



講者：關詩敏 **Aya**
註冊社工、靜觀導師

2/7

靜觀與情緒

9/7

靜觀哀愁

16/7

靜觀憤怒

23/7

靜觀恐懼

30/7

靜觀喜樂

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**
o **cuhk_mindfulness_research**

歡迎查詢：

✉ **cuhkcmrt@cuhk.edu.hk**

☎ **5262-5665**

☎ **2252-8764**