

# 網上靜觀工作坊

## 「在紛亂世界中尋回平安」系列

周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

面對每天生活大小事務，身心的平安能讓我們看清當下狀況，亦能成為善巧回應的基石。本系列兩節工作坊希望透過靜心伸展及靜坐練習，體驗身心兩相安。



講者：陳慕寧 **Molly**  
註冊社工、靜觀導師

3/12

以身體為友

17/12

心之所安


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](mailto:cuhkcmrt@cuhk.edu.hk)

 5262-5665

 2252-8764