

# 網上靜觀工作坊

## 「行住坐臥皆靜觀」系列

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

本系列將會跟大家分享不同的靜觀練習，幫助大家尋找合適的方法，將靜觀放到生活當中。



講者：關詩敏 **Aya**  
註冊社工、靜觀導師

4/2

「行」：站立時的靜觀練習

11/2

「坐」：安坐時的靜觀練習

18/2

「臥」：平躺下的靜觀練習

25/2

「住」：將靜觀帶入生活

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](#)  
i [cuhk\\_mindfulness\\_research](#)

歡迎查詢：

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

☎ 5262-5665

☎ 2252-8764