

網上靜觀工作坊

「靜觀五感」系列

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

本系列透過靜觀動員我們與生俱來的感官知覺，喚醒五感，來一趟身心健康之旅。用心感受當下所看、所觸、所聽、所聞、所嚐，欣賞五感帶來的風景。



講者：梁哲瑩 **Daphne**
心理輔導員、靜觀導師

5/11

視覺風景

12/11

聽覺風景

19/11

味覺 + 嗅覺
風景

26/11

觸覺風景

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