

網上靜觀工作坊

「以正念擁抱恐懼」系列

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

面對恐懼時，一般人的反應大多是不安、推開或漠視它。要止息心中的恐懼，唯一的方法是覺察、深觀及擁抱它，才能達到真正的平安和諧。此系列工作坊將透過具體的靜觀修習方式，讓大家釋放身心恐懼，轉化恐懼的種子。



講者：梁哲瑩 **Daphne**
心理輔導員、靜觀導師

6/5

認識恐懼

13/5

回望過去

20/5

覺察恐懼

27/5

擁抱恐懼

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