

網上靜觀工作坊

「生活中的靜觀空間」系列

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

靜觀並不限於閉上眼睛靜坐，其實可以很多元化，例如透過行、住、坐、臥中體驗，可動、可靜，以不同形式呈現。
新年伊始，何不一起探索如何在生活中創造靜觀的空間？



講者：梁哲瑩 **Daphne**
心理輔導員、靜觀導師

7/1

生活中的靜觀

14/1

工作中的靜觀

28/1

運動中的靜觀

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

☎ 5262-5665

☎ 2252-8764