

香港中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心主辦

靜觀自我關懷 (Mindful Self-Compassion) 是指靜觀自己所經歷的痛苦，並給予自己充滿溫情友愛的慈悲與關懷，當中的三大要素包括：善待自己、共通人性、覺知當下。科學研究表明，靜觀自我關懷課程有助減少抑鬱、焦慮、壓力，帶來更多積極樂觀心態，使人更能夠面對困境，對健康與幸福有很大的促進作用。

靜觀自我關懷課程

日期 | 預備課堂：11月28日（星期二）晚上6時半至7時半

(*預備課以網上會議形式舉行，必須出席)

八周課堂：12月2日、12月9日、12月16日、12月23日、12月30日、1月13日、
1月20日、2月3日（星期六早上9時30分至中午12時30分）

半日靜修：1月6日（星期六）上午9時至下午1時 (*半日靜修必須出席)

地點 | 中環德輔道中121號遠東發展大廈17樓1701室

- 香港中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心

[*課堂有機會因特殊情況改為網上進行，請學員確保鏡頭開啟，以確認出席情況]

對象 | 適合有意提升身心健康，關懷自己，及應對生活壓力人士。此課程為參加靜觀自我關懷導師訓練課程的基本要求。

導師 | 精神科專科及認可靜觀自我關懷課程導師李秀華醫生

語言 | 廣東話

費用 | 一般人士 - 港幣3,800元（不設學費發還）

學生或受惠於社會援助計劃人士 - 港幣 1,900元（不設學費發還）

報名 | [HTTPS://FORMS.GLE/JUMGSJ6OCTFRHXVB9](https://forms.gle/JUMGSJ6OCTFRHXVB9)或掃描二維碼

(首輪報名人士將獲發電郵通知繳交「預備課報名按金」，詳情請細閱報名表細則。)



歡迎查詢: 電郵至CUHKCMRT@CUHK.EDU.HK / WHATSAPP: 5262-5665 / 電話: 2252-8764