

## 香港中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心主辦

靜觀認知課程被科學實證研究證實具有療癒抑鬱情緒的效果。通過一系列靜觀呼吸，伸展，步行，身體掃描等活動，希望幫助練習者進一步了解自己與抑鬱情緒相關的身體知覺，思想和情緒，從而達到自我關懷與自我提升。

第三期 ✨

# MBCT靜觀認知課程

日期 | 預備課堂：10月15日周五晚上8時至9時正 [\*預備課以網上形式舉行，必須出席]  
八周課堂：11月6日、11月13日、11月20日、11月27日、12月4日、12月11日、  
12月18日、12月27日（晚上5時30分至7時45分）  
（除了12月27日外，其餘日子均為星期六）  
全日靜修：12月12日（星期日）中午12時半至下午6時半 [\*全日靜修必須出席]

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  
[\*以上地點有機會因特殊情況改為網上進行]

對象 | 適合有意改善身心狀態之人士（包括受失眠，情緒困擾，或長期承受壓力的人士）

導師 | 教育心理學家陳鑑忠先生（STANLEY CHAN）

語言 | 以廣東話進行

費用 | 港幣4,000元#（出席6節課堂或以上及全日靜修，  
可在課程完結後獲退回學費港幣3,000元）

#全日制學生或受惠於社會援助計劃的人士可申請學費減免  
（詳情請參閱報名表格的細則）

報名 | [SHORTURL.AT/BGIJD](https://shorturl.at/BGIJD) 或掃描二維碼  
[首輪報名人士將獲發電郵通知邀交「預備課報名按金」，  
詳情請細閱報名表格的細則。]



歡迎查詢：電郵至 [cuhkcmrt@cuhk.edu.hk](mailto:cuhkcmrt@cuhk.edu.hk) / WhatsApp: 5262-5665 / 電話: 2252-8764