



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。

MBCT 靜觀認知課程

日期 | 預備課堂：5月28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：6月19日、6月26日、7月1日、7月10日、7月17日、
7月24日、8月7日、8月14日（早上10時30分至12時45分）
（除了7月1日外，其餘日子均為星期六）
全日靜修：7月31日中午12時半至下午6時半 [*全日靜修必須出席]

地點 | 第1-2, 4-8堂及靜修日：北角百福道21號香港青年協會大廈
第3堂：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）
語言 | 以廣東話進行
費用 | 港幣1,000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800元）



報名 | SHORTURL.AT/NOTCX 或掃描二維碼
[首30位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 / WhatsApp: 5262-5665 / 電話: 2252-8764