

# 網上靜觀工作坊

## 「與困苦共處」系列

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

本系列工作坊讓我們一起看清各種自動導航的習慣如何令痛苦持續，及如何透過靜觀，培養不加批判的覺察，以開放、接納的態度面對人生中無可避免的起跌，活得輕鬆自在。



講者：翁婉雯博士 **Samantha**  
臨床心理學家、靜觀導師

1/10

停一停好嗎？

8/10

痛而不苦

15/10

擁抱情緒

22/10

接受現實

29/10

不忘初心

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](mailto:cuhkcmrt@cuhk.edu.hk)

☎ 5262-5665

☎ 2252-8764