



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



Mindfulness
Research
and Training
CUHK Thomas Jing Centre

*費用全免

網上靜觀體驗課程

香港中文大學敬霆靜觀研究與培訓中心推出每週一次的網上靜觀體驗課程，以幫助參加者減輕壓力，控制情緒及改善個人精神狀況。

課堂主題： 將心思帶回現在，活在當下

靜觀是什麼？

靜觀是指有意識地、不加批判地、留心當下此刻的想法和感受；訓練這份覺察力可以讓我們以開放及接納的態度覺察當下的事情，並作出妥善的選擇和回應。

導師：翁婉雯博士

- ◆ 香港心理學會註冊臨床心理學家
- ◆ 香港大學心理學(臨床心理學)博士
- ◆ 美國布朗大學靜觀中心靜觀減壓課程認證導師
- ◆ 完成英國牛津靜觀中心與香港靜觀中心合辦的
年制靜觀認知治療導師課



課程詳情

- 日期: 二〇二〇年五月二十三日
- 時間: 上午10時-11時
- 一節為時約60分的視像靜觀體驗課程
- 課程將會使用Zoom應用程式進行

名額有限
先到先得



參加辦法

- 每次報名一節課程，如有興趣參與下星期的課程需再次報名
- 有興趣參加人士請登入以下連結或掃描QR CODE 報名
<https://cloud.itsc.cuhk.edu.hk/mycuform/view.php?id=511285>

如需查詢網上靜觀體驗課程更多資料

可與本中心職員聯絡

電話: 2252-8768

電郵: cuhkcmrt@cuhk.edu.hk

