



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



香港中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心每週舉辦網上靜觀體驗課程，以幫助參加者減輕壓力，控制情緒及改善個人精神狀況。

覺察當下 培養智慧



網上靜觀體驗課程

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：關詩敏女士

註冊社會工作員 | 瑜伽及伸展導師（完成RYT-200 瑜伽導師訓練及伸展導師訓練） | 完成英國牛津靜觀中心與香港靜觀中心合辦的一年制靜觀認知治療導師課程 | 完成阿姆斯特丹大學靜觀教養課程高級導師課程及ADHD/ASD兒童及家長親子雙軌靜觀高級導師課程 | 教育工作者及家長靜觀課程 (.b foundation) 認證導師



2020年7月25日 (星期六) 早上 10:00-11:00 AM

主題：「動」中取「靜」

視像靜觀體驗課程，費用全免，將會使用Zoom應用程式進行

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/mycufarm/view.php?id=555105>

(*獲取錄人士將收到確認電郵及Zoom Meeting的詳細資料)

(*獲取錄人士請準備500毫升清水作靜觀練習之用)



名額有限
先到先得

查詢：☎ 2252-8764 ✉ cuhkcmrt@cuhk.edu.hk



www.cuhkcmrt.cuhk.edu.hk



[cuhkcmrt](https://www.facebook.com/cuhkcmrt)



[cuhk_mindfulness_research](https://www.instagram.com/cuhk_mindfulness_research)