



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

# 覺察當下 培養智慧



## 網上靜觀體驗課程



### 什麼是慈悲喜捨？

慈悲喜捨是四種內心的素質，分別為慈(kindness), 悲(compassion), 喜(appreciative joy), 及捨(equanimity)。慈悲喜捨的修習是有意地培養這四種內心素質，讓我們的心經常安住這四種心境中，內心充滿善意慈悲，胸襟寬宏，祥和安穩，喜悅自在！

我們將在九月份的每個星期六早上，舉行一系列的慈悲喜捨體驗坊，簡單講解慈悲喜捨之概念及分享體驗培養這四種心境的修習。

#### 義務導師: 秦瑜博士

香港心理學會註冊臨床心理學家 | 香港中文大學(臨床心理學)哲學博士 | 英國牛津大學靜觀中心認證靜觀認知治療課程(MBCT)導師 | 美國麻省大學醫學院靜觀中心認可靜觀減壓課程(MBSR)導師 靜觀自我關懷(MSC) 課程在訓導師



2020年9月5日 (星期六)

早上 10:00 - 11:00 AM

主題：慈悲喜捨系列之一：慈心之修習

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

<https://cloud.itsc.cuhk.edu.hk/mycuform/view.php?id=593066>

(獲取錄人士將收到確認電郵及Zoom Meeting的詳細資料)



名額有限  
先到先得