



覺察當下 培養智慧

免費網上靜觀體驗課程

2020年10月10日(星期六)

早上 10:00 - 11:00 AM

主題：欣賞生活中的美好

名額有限
先到先得



參加辦法：<https://cloud.itsc.cuhk.edu.hk/mycuform/view.php?id=754506>

(獲取錄人士將收到確認電郵及Zoom Meeting的詳細資料)



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認證靜觀減壓課程導師 |
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
英國學校靜觀計劃.b基礎靜觀課程導師 | 美國瑜伽聯盟註冊瑜伽導師

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。

