



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

## 免費網上靜觀體驗課程

2020年10月17日(星期六)

早上 10:00 - 11:00 AM

主題：自在嚐味 - 靜觀與飲食



名額有限  
先到先得

參加辦法：<https://cloud.itsc.cuhk.edu.hk/mycuform/view.php?id=776759>

(獲取錄人士將收到確認電郵及Zoom Meeting的詳細資料)

導師：陳慕寧女士

註冊社會工作者 | 香港中文大學家庭輔導及家庭教育碩士 | 修畢一年制英國牛津靜觀中心及香港靜觀中心合辦之靜觀認知治療導師基礎課程 | 「正念飲食覺知訓練」導師 (修畢「正念飲食覺知訓練大師工作坊第一階及第二階培訓課程」) | 瑜伽導師 (修畢美國瑜伽聯盟200小時認證瑜伽培訓- 陰陽流暢瑜伽) | 美國禪繞認證導師 | 香港生死學協會委員



### 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。

