



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：陳慕寧女士

註冊社會工作者 | 香港大學社會工作學學士 | 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



2020年8月1日 (星期六)

與身體為友：  
靜觀與伸展\*

10:00-11:00 AM



<https://cloud.itsc.cuhk.edu.hk/mycuform/view.php?id=556668>

2020年8月5日 (星期三)

學習風波裡衝浪：  
靜觀與情緒

8:30-9:30 PM



<https://cloud.itsc.cuhk.edu.hk/mycuform/view.php?id=558108>

視像靜觀體驗課程，費用全免，將會使用Zoom應用程式進行

(獲取錄人士將收到確認電郵及Zoom Meeting的詳細資料)

\*是次練習以輕柔、非肌肉鍛鍊為主，參加者可以選擇使用瑜伽墊，或具承托力的床墊作為練習工具