

網上靜觀工作坊

「以正念栽種慈愛的種子」系列

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

慈愛友善是與生俱來的特質，也是快樂的主要養份。
此系列工作坊透過正念去灌溉、滋養慈愛的種子，讓善待自己
和別人成為習慣。



講者：梁哲瑩 **Daphne**
心理輔導員、靜觀導師

7/10 慈愛身體

21/10 慈愛自己

28/10 慈愛別人

工作坊將會使用**Zoom**應用程式進行，
每節工作坊均需報名，
報名連結每周於本中心社交媒體發佈：



f cuhkcmrt
@ cuhk_mindfulness_research

歡迎查詢：

✉ cuhkcmrt@cuhk.edu.hk

☎ 5262-5665

☎ 2252-8764