

香港中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心主辦

靜觀認知課程被科學實證研究證實具有療癒抑鬱情緒的效果。通過一系列靜觀呼吸、伸展、步行、身體掃描等活動，希望幫助練習者進一步了解自己與抑鬱情緒相關的身體知覺、思想和情緒，從而達到自我關懷與自我提升。

MBCT靜觀認知課程

(第十三期)

日期 | 預備課堂：8月7日（星期一）晚上7時至8時

（*預備課以網上會議形式舉行，必須出席）

八周課堂：8月21日、8月28日、9月4日、9月11日、9月18日、9月25日、
10月2日、10月9日（星期一晚上7時至9時15分）

全日靜修：10月1日（星期日）上午10時至下午4時（*全日靜修必須出席）

地點 | 中環德輔道中121號遠東發展大廈17樓1701室

- 香港中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心

[*課堂有機會因特殊情況改為網上進行，請學員確保鏡頭開啟，以確認出席情況]

對象 | 適合有意提升身心健康，或受情緒困擾人士

導師 | 註冊社工及靜觀導師關詩敏女士

語言 | 廣東話

費用 | 一般人士 - 港幣3,800元（不設學費發還）

學生或受惠於社會援助計劃人士 - 港幣 1,900元（不設學費發還）

報名 | 或掃描二維碼

（首輪報名人士將獲發電郵通知繳交「預備課報名按金」，詳情請細閱報名表細則。）



歡迎查詢：電郵至CUHKCMRT@CUHK.EDU.HK / WHATSAPP: 5262-5665 / 電話: 2252-8764