



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



衛生及基層醫療學院
The School of Public Health and Primary Care



網上靜觀工作坊

「以正念擁抱憤怒」系列

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

憤怒源於內心負面的認知。此系列工作坊透過正念去學習如何在憤怒生起時面對它、認識它和轉化它，讓內心重獲自由和快樂。



講者：梁哲瑩 **Daphne**
心理輔導員、靜觀導師

1/7

覺察憤怒的種子

8/7

正念生活與憤怒

15/7

以深聽了解憤怒

22/7

以愛語化解憤怒

29/7

以慈悲消解憤怒

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：



cuhkcmrt



cuhk_mindfulness_research

歡迎查詢：



cuhkcmrt@cuhk.edu.hk



5262-5665



2252-8764