

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。

第四期 ✨

MBCT靜觀認知課程

日期 | 預備課堂：2021年12月16日周四晚上8時至9時正

[*預備課以網上形式舉行，必須出席]

八周課堂：2022年1月8日、1月15日、1月22日、1月29日、2月5日、
2月12日、2月19日、2月26日（星期六下午2時30分至4時45分）

全日靜修：2022年2月13日（星期日）中午12時半至下午6時半 [*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

[*以上地點有機會因特殊情況改為網上進行 - 如授課改為網上進行，請學員確保鏡頭開啟，以作為認定出席的視訊畫面]

對象 | 適合有意改善身心狀態之人士（包括受失眠，情緒困擾，或長期承受壓力的人士）

導師 | 教育心理學家陳鑑忠先生（STANLEY CHAN）

語言 | 以廣東話進行

費用 | 港幣4,000元#（出席6節課堂或以上及全日靜修，可在課程完結後獲退回學費港幣3,000元）

#全日制學生或受惠於社會援助計劃的人士可申請學費減免

（詳情請參閱報名表格的細則）

報名 | [HTTPS://RB.GY/PALXPV](https://rb.gy/palxpV) 或掃描二維碼

[首輪報名人士將獲發電郵通知邀交「預備課報名按金」，
詳情請細閱報名表格的細則。]



第四期以後的靜觀課程內容及收費將會有所調整，敬請留意。



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