

網上靜觀工作坊

「靜觀與情感依附」系列

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

每人生而擁有情感依附需求，尤其在人際和親密關係中呈現。本工作坊結合依附理論(**attachment theory**)，了解人際關係中的自己，以靜觀照顧六個依附需要：專注、安撫、接納、被愛惜、被看見、欣賞、歸屬。



講者：陳凱茵 **Jasmine**
靜觀導師

6/1

認識情感依附

13/1

給自己「專注」
的禮物

20/1

接納當下的
情感

27/1

安撫·給滿滿
的安全感

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