



香港中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心主辦

# MBCT 八周靜觀課程 (第29期)

日期 | 預備課堂: 3月5日 (四) (必須出席) 下午3時至4時30分  
八周課堂: 3月12日至4月30日逢周四 下午3時至5時30分  
全日靜修: 4月18日 (六) 下午1時至6時

上課地點 | 沙田瀝源健康院

授課語言 | 粵語

導師 | 臨床心理學家梁雅麗博士

費用 | 只收按金港幣500元, 參加者出席了6節課堂或以上 (不包括預備課堂) 及全日靜修後, 將獲退回按金。

網上報名表



參加資格 | 特定政府經濟援助計劃的受惠人 / 已失業3個月 / 現於公立精神科專科門診覆診 (詳情請參閱下圖或網上報名表細則) (如收生情況未如理想, 本中心有權取消課程。)

查詢 | 電郵: [cuhkcmrt@cuhk.edu.hk](mailto:cuhkcmrt@cuhk.edu.hk) / WhatsApp: 5262-5665 / 電話: 2252-8764

# MBCT 八周靜觀課程 (第29期)

## 參加細則

報名人需為特定政府經濟援助計劃的受惠人\* 或 已失業 3 個月 或 現於公立醫院精神科專科門診覆診，並請提供證明文件。

名額將優先預留給未參加過本中心八週靜觀課程的報名者，以把靜觀推廣給更多人士。

\* 特定政府經濟援助計劃指下列其中一項：

- 綜合社會保障援助 (綜援)
- 在職家庭津貼
- 長者生活津貼
- 在職家庭及學生資助事務處下的學生資助 (學前教育或小學及中學類別)

如—

- 1) 受惠於上列以外其他政府經濟援助，或
- 2) 經合資格社工/輔導員轉介，確認現時有經濟困難，或
- 3) 現時失業但少於3個月，

本中心可按個別情況，並在課堂尚有名額的情況下考慮給予參加名額。有需要可以來郵查詢 (請注明聯絡電話)：

電郵地址：cuhkcmrt@cuhk.edu.hk,

來郵地址：新界沙田威爾斯親王醫院中大公共衛生及基層醫療學院大樓四樓426室 (姚先生收)

是次靜觀課程目標為直接協助參加者改善個人心理健康。課程完畢後將不會發出證書供參加者未來進修之用。

如收生情況未如理想，本中心有權取消課程。請於報名前參閱網上報名表細則。

