

# 網上靜觀體驗工作坊



## 靜心 - 溝通

此兩節的工作坊將會在「善意溝通」基礎上加上「靜觀」，深入淺出地透過理論和豐富的故事與實例、練習和分享，讓參加者認識到以下相關的內容：

- 以同理心靜心聆聽
- 靜心溝通之四步驟
- 減少在進行困難對話期間出現的焦慮
- 專注於人際互動中真正重要的事情
- 說出真心話，也維繫優質的人際關係

導師：梁哲瑩 Daphne

心理輔導員 / 香港大學社會科學碩士 (輔導學) /  
靜觀認知治療導師基礎課程 (英國牛津靜觀中心  
暨香港靜觀中心合辦一年制課程) /  
靜觀自我照顧課程導師 /  
英國學校靜觀計劃Paws b 及.b 靜觀課程導師


逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

12月11日

12月18日

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](#)


 [cuhkcmrt](#)

 [cuhk\\_mindfulness\\_research](#)

歡迎查詢：

 [cuhkcmrt@cuhk.edu.hk](mailto:cuhkcmrt@cuhk.edu.hk)

 5262-5665

 2252-8764