

網上靜觀體驗工作坊



「和好平安」靜觀體驗系列

在這四節工作坊 學習安住當下
聆聽內心 擁抱生命
讓大家成為彼此的老師
內在便有更多的平安和慈愛

義務導師：郭懿德女士

大學講師 | 言語治療師
修畢一年就英國牛津靜觀中心及香港靜觀中心合辦之靜觀認知治療 (MBCT) 導師基礎課程 | 靜觀教養課程 (Mindful Parenting) 導師 | 英國學校靜觀計劃 .b 基礎靜觀課程 (.b Foundation) 導師

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

16/10

靜心聆聽
Listen, listen

27/11

知遇之恩
Know, know

20/11

自然如水
Flow, flow

4/12

新的開始
Begin, begin

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：



f [cuhkcmrt](#)

MeWe [cuhkcmrt](#)

Instagram [cuhk_mindfulness_research](#)

歡迎查詢：

✉ cuhkcmrt@cuhk.edu.hk

☎ 5262-5665

☎ 2252-8764