

網上靜觀體驗工作坊



靜觀飲食覺知系列

回想日常飲食 你是為著什麼而吃第一口
是真的餓了 還是受著過去的慣性 信念 情緒的影響
而之後又是什麼原因
令你吃下第二口 甚至更多

在靜觀飲食覺知培訓裡
透過靜觀練習及有趣小活動
開發內在智慧去面對飲食的掙扎
如實認識飲食相關的外在智慧
讓以後的每一餐 輕鬆成為培養覺知的練習場
並協助我們管理飲食 促進身心健康

導師：陳慕寧 Molly

註冊社會工作者 | 修畢一年制英國牛津靜觀中心及香港靜觀中心合辦之靜觀認知治療導師基礎課程 | 「正念飲食覺知訓練」導師 (修畢「正念飲食覺知訓練大師工作坊第一階及第二階培訓課程」 | 瑜伽導師 (修畢美國瑜伽聯盟200小時認證瑜伽培訓- 陰陽流暢瑜伽) | 美國禪繞認證導師 | 香港生死學協會委員

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

23/10

靜觀飲食日常

6/11

越吃
越接納自己

30/10

擁抱情緒
好好進食

13/11

每餐都是新開始

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

☎ 5262-5665

☎ 2252-8764