



# 免費網上靜觀體驗課程

香港中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心每週舉辦網上靜觀體驗課程，以幫助參加者減輕壓力，控制情緒及改善個人精神狀況

## 課堂主題：在喧囂中內心平靜的守衡

\*星期六早上課堂

### 靜觀是什麼？

靜觀是指有意識地、不加批判地、留心當下此刻的想法和感受；訓練這份覺察力可以讓我們以開放及接納的態度覺察當下的事情，並作出妥善的選擇和回應。

#### 導師：關詩敏女士

- ◆ 註冊社會工作員
- ◆ 瑜伽及伸展導師（完成RYT-200 瑜伽導師訓練及伸展導師訓練）
- ◆ 完成英國牛津靜觀中心與香港靜觀中心合辦的一年制靜觀認知治療導師課程
- ◆ 完成阿姆斯特丹大學靜觀教養課程高級導師課程及ADHD/ASD兒童及家長親子雙軌靜觀高級導師課程
- ◆ 教育工作者及家長靜觀課程（.b foundation）認證導師



#### 課程詳情

- 日期：2020年7月11日（星期六）
- 時間：10:00-11:00 AM
- 一節為時約60分的視像靜觀體驗課程
- 課程將會使用Zoom應用程式進行

名額有限  
先到先得



#### 參加辦法

- 每次報名一節課程，如有興趣參與下星期的課程需再次報名
- 有興趣參加人士請登入以下連結或掃描QR CODE 報名  
<https://cloud.itsc.cuhk.edu.hk/mycuform/view.php?id=543215>
- 獲取錄人士將收到確認電郵及課程Zoom Meeting的詳細資料

如需查詢網上靜觀體驗課程更多資料

可與本中心職員聯絡

電話：2252-8764

電郵：cuhkcmrt@cuhk.edu.hk

