



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



Mindfulness
Research
and Training
CUHK Thomas Jing Centre

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：與身體為友

*加推星期三晚上課堂

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：翁婉雯博士

- ◆ 香港心理學會註冊臨床心理學家
- ◆ 香港大學心理學(臨床心理學)博士
- ◆ 美國布朗大學靜觀中心認證靜觀減壓課程導師
- ◆ 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



課程詳情

- 日期：2020年7月8日(星期三)
- 時間：8:30 - 9:30 PM
- 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=543443>
- 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

