

網上靜觀體驗工作坊



靜觀練習，你問我答

很多對靜觀感興趣的香港人未能抽空參加有系統的靜觀課程，會選擇從 **APPS** 或自學書籍去接觸靜觀。然而，自學並不能如參與靜觀課程的初學者般，可以與導師一起探索。是次網上靜觀工作坊系列讓自學靜觀的您有機會與導師一起練習，與導師分享過程中的經歷或疑惑，與其他參加者一起探索，了解靜觀更多。

參加此系列的工作坊前，您可開始跟隨合適的 **APPS** 或自學書籍去學習靜觀。是次工作坊會對應 "**MINDFULNESS: A PRACTICAL GUIDE TO FINDING PEACE IN A FRANTIC WORLD** (正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅)" 一書內出現的練習，如沒有「心水」的 **APPS** 或書籍，可考慮參考此書的建議。有了親身體會，就更能善用工作坊的答問時段，探索練習中的困難。

導師：陳鑑忠 Stanley

註冊教育心理學家 | 靜觀導師 | 香港中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心研究與培訓團隊 | 英國牛津大學靜觀中心靜觀導師能力認證 | **MYmind** 課程專業培訓導師及小組導師 | 完成香港靜觀中心主辦的靜觀認知治療督導工作坊

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

8/1

靜觀呼吸
與集中心神靜觀練習

15/1

身體掃描

29/1

伸展練習

12/2

靜觀聲音與念頭

19/2

與困難共處

26/2

慈心練習

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](#)

o [cuhk_mindfulness_research](#)

歡迎查詢：

✉ cuhkcmrt@cuhk.edu.hk

☎ 5262-5665

☎ 2252-8764