

如不想再收到此群組發出的信息,請致電郵  
[hong--kong-mbsr-and-mbct--group+unsubscribe@googlegroups.com](mailto:hong--kong-mbsr-and-mbct--group+unsubscribe@googlegroups.com)

## 共修靜觀 互持互勉

二零一九年一月

以下聚會詳情,來自現時"<http://www.mindfulness.hk/>"的資料,之後或會有所變更。  
赴會前,請到網站核實。

### 備注:

此聚會是為畢業生共修而設,所有修習的指示非常簡單,亦沒有設講解和探詢的環節,因此不適合非畢業生參加。

如希望家人或朋友瞭解靜觀,可以向他們介紹"<http://www.mindfulness.hk/>"網站上為初學者而設的工作坊。

**1月11日(星期五)晚上 7時30分至9時30分**

**導師:黃婷**

地址 香港中環德輔道中 121 號遠東發展大廈 17 樓 1701 室「香港靜觀中心」

費用 全免

內容 伸展,身體掃描、靜坐、分享、祝福

對象 靜觀課程畢業生

備註 毋須報名

(為幫助出席者專心修習,中心大門將於晚上 7 時 15 分開放,至晚上 8 時正關上。  
遲來未能進入者,敬請包容體諒,謝謝!)

**1月25日(星期五)晚上 7時30分至9時30分**

**導師:盧希皿**

地址 香港中環德輔道中 121 號遠東發展大廈 17 樓 1701 室「香港靜觀中心」

費用 全免

內容 伸展,身體掃描、靜坐、分享、祝福

對象 靜觀課程畢業生

備註 毋須報名

(為幫助出席者專心修習,中心大門將於晚上 7 時 15 分開放,至晚上 8 時正關上。  
遲來未能進入者,敬請包容體諒,謝謝!)

## 九龍區日間共修

**1月8日(星期二)上午 10時至12時**

**導師:吳崇欣、鄧小聰**

地址 長沙灣順寧道 323 號 浸信會愛羣社會服務處 1 樓

費用 全免

內容 伸展,身體掃描/步行、靜坐、分享、祝福

對象 靜觀課程畢業生

備註 毋須報名

(為幫助出席者專心修習,活動室將於上午 9 時 45 分開放, 10 時 15 分關上.

遲來未能進入者,敬請包容體諒, 謝謝!)

最新靜觀課程 <http://mindfulness.hk/cn/newest>

其他靜觀修習:

香港梅村"<http://pvfhk.org/index.php/zh/>"