

2023 年正念課：

- 1) 12 月 15 日正念認知療法生活篇 MBCT-L 介紹會  
晚上 7:00-8:30 Zoom
  
- 2) 正念認知療法生活篇 8 週課 MBCT-L  
晚上 7:00-9:30  
1 月 4 日起至 3 月 1 日 8 個星期三晚實體課  
7:00-9:30pm (1 月 25 日年初四暫停一天)
  
- 3) 2 月 19 日全日線下/線上止語課  
(接受正念課程畢業同學報名) 可以 9:30am-5:00pm

人數：18 人

費用：HK\$3,800.- (早鳥 HK\$3,500.-)  
複訓半價

導師：黃耀光

上課地點：九龍觀塘敬業街 55 號皇庭廣場 15 樓 A 室  
正念教研中心