

香港中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心主辦

靜觀認知課程被科學實證研究證實具有療癒抑鬱情緒的效果。通過一系列靜觀呼吸、伸展、步行、身體掃描等活動，希望幫助練習者進一步了解自己與抑鬱情緒相關的身體知覺、思想和情緒，從而達到自我關懷與自我提升。

MBCT靜觀認知課程

(第九期)

日期 | 預備課堂：1月10日（星期二）晚上6時半至7時半

(*預備課以網上會議形式舉行，必須出席)

八周課堂：2月7日、2月14日、2月21日、2月28日、3月7日、3月21日、
3月28日、4月4日（星期二晚上6時30分至8時45分）

全日靜修：3月26日（星期日）上午10時至下午4時（*全日靜修必須出席）

地點 | 中環德輔道中121號遠東發展大廈17樓1701室

- 香港中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心

[*課堂有機會因特殊情況改為網上進行，請學員確保鏡頭開啟，以確認出席情況]

對象 | 適合有意提升身心健康，或受情緒困擾人士

導師 | 註冊社工及靜觀導師關詩敏女士

語言 | 廣東話

費用 | 一般人士 - 港幣4,050元（不設學費發還）

學生或受惠於社會援助計劃人士 - 港幣 1,000元 (完成課程並達出席要求將獲發還港幣800元，詳情請參閱報名表細則)

報名 | [HTTPS://FORMS.GLE/BEEV6CLQKVLXQNS36](https://forms.gle/BEEV6CLQKVLXQNS36)或掃描二維碼

(首輪報名人士將獲發電郵通知繳交「預備課報名按金」，
詳情請細閱報名表細則。)



歡迎查詢: 電郵至CUHKCMRT@CUHK.EDU.HK / WHATSAPP: 5262-5665 / 電話: 2252-8764