13Apr2023

1）427日 Zoom 靜觀減壓課程MBSR線上介紹會（7:30-9:45）中心視像。（免費）

地點：觀塘敬業街55號皇庭廣場15樓A  MIHK

導師：黃耀光老師   人數：25人

2）511號–713號 逢星期4  MBSR靜觀減壓課程 8週課7:15-9:45

上課地點：觀塘敬業街55號皇庭廣場15樓A 正念教研中心

人數18人

費用：HKD$4,000 （複訓半價）

導師：黃耀光老師

（有特別需要者可申請半費或減免）

3）72日靜觀全天止語課 （接受正念課程畢業同學報名）

上課地點：觀塘敬業街55號皇庭廣場15樓A 正念教研中心

人數18人，時間：9:30-17:00

費用：HKD$700（本中心學員複訓半價）

導師：黃耀光老師

（有特別需要者可申請半費或減免）