

共修靜觀 互持互勉
畢業生聚會及活動
二零二一年九月

費用全免 歡迎參加
名額有限 請先報名

以下聚會是為靜觀課程畢業生共修而設，內容包括靜觀練習、分享、祝福。報名者必須為：已完成 8 星期 MBCT/MBSR 課程或其他靜觀課程畢業生。

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://mindfulness.hk/>"網站上為初學者而設的工作坊。

*因疫情關係，場地位置有限，請報名人士確保能出席才報名，讓更多朋友可參與共修

日期： 2021 年 9 月 10 日（星期五）

時間： 晚上七時半至九時半

地點： 香港中環德輔道中 121 號遠東發展大廈 17 樓 1701 室（香港中文大學敬蓮靜觀研究與培訓中心）

導師： 黃婷 Emma

報名： ewmindfulness@gmail.com（如在 9 月 6 日中午前仍未到聚會報名確認電郵，請再次與 Emma 聯絡

日期： 2021 年 9 月 18 日（星期六）

時間： 2:30 - 4:00pm

導師： Lorraine Chan

地點： 香港中環德輔道中 121 號遠東發展大廈 17 樓 1701 室（香港中文大學敬蓮靜觀研究與培訓中心）

報名表格： <https://cloud.itsc.cuhk.edu.hk/mycuform/view.php?id=1170834>

日期： 2021 年 9 月 24 日（星期五）

時間： 晚上七時半至九時半

平台： Microsoft Teams（操作方式與 Zoom 相同，在電腦上開啟無需下載軟件，按回覆的連結 link 即可進入網上會議室。手機版則需先行下載免費 app 及以電郵登記。）

導師： 盧希皿 Herman

報名： herman.lo@polyu.edu.hk（如在 9 月 20 日中午前仍未到聚會的連結 link，請再次與 Herman 聯絡