

共修聚會是為靜觀課程畢業生而設，內容包括靜觀練習、分享、討論、祝福等；所有修習指示非常簡單，不設講解或探詢環節，不適合非畢業生。如希望家人/朋友修習靜觀，可向他們介紹<http://mindfulness.hk/cn/newest>網站為初學者而設的課程或工作坊。

2021年12月10日(星期五)

時間：7:30-9:30pm

導師：梁雅麗 Alice

地點：中環德輔道中 121 號遠東發展大廈 17 樓 1701 室

報名：<https://forms.gle/Mz3sZGFs7uBqvwSj9>

名額：20

備註：若名額未滿，提交後，系統會自動確認，報名畢業生請準時出席。

若名額已滿，系統會顯示報名將放在後備名單，有位時會電郵通知。

所有個人資料保密處理，於活動結束後消毀

查詢：mindfulinform2@gmail.com

2021年12月17日(星期五)

時間: 7:00-8:30 pm (更新)

導師: 黃婷 Emma

平台: Zoom

報名: ewmindfulness@gmail.com

備註：如在 12 月 14 日前仍未收到聚會連結 zoom link,請再次與 Emma 聯絡

2021年12月23日(星期四)

時間: 8-9:30 pm

導師: 何欣容 Connie

地點: 中環德輔道中 121 號遠東發展大廈 1701 室 或 Zoom 連結

報名: <https://forms.gle/yQkJeyPPtmqkQABc6>

備註:請在報名連結揀選參加模式。

如選擇到中環參與共修，報名後到時準時出席便可。如選擇透過 Zoom 參與，共修一天前寄出 Zoom 會議連結至你的電郵。

查詢: connieho.cp@gmail.com