

## 共修靜觀 互持互勉

共修聚會是為八週靜觀課程畢業生/醫學生(MBSR、MBCT等)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。

### 靜觀課程畢業生共修 (8/7)

日期: 2024年7月8日(星期一)

時間: 晚上8時至8時40分

導師: 鄧小聰

平台: Zoom

報名: <https://cloud.itsc.cuhk.edu.hk/mycuform/view.php?id=2400916>

### 靜觀課程畢業生共修 (12/7)

日期: 2024年7月12日(星期五)

時間: 晚上7:30時至9時

導師: 梁哲瑩 (Daphne)

地點: 中環德輔道中121號遠東發展大廈1701室

報名: <http://tinyurl.com/5an3pcuc>

查詢: [info@mindfulspacehk.com](mailto:info@mindfulspacehk.com)

### 靜觀課程畢業生共修 (23/7)

日期: 2024年7月23日(星期二)

時間: 晚上8時至9時30分

導師: 何欣容 Connie

模式: (實體) 香港中環德輔道中121號遠東發展大廈17樓1701 或Zoom網上平台

實體名額: 25人

報名: <https://forms.gle/YCPXFrsXeLYteamW7>

查詢: [connieho.cp@gmail.com](mailto:connieho.cp@gmail.com)

備註: 如選擇到中環參與共修,將會於一星期前收到確認電郵。如選擇透過Zoom參與,將不會收到確認電郵,我會在共修至少一天前寄出Zoom會議連結至你的電郵。如報名後收不到任何通知請主動聯絡。

### 靜觀課程畢業生共修 (26/7)

日期: 2024年7月26日(星期五)

時間: 晚上7時30分至9時30分

內容: 歡迎、伸展運動/步行、身體掃描、靜坐、分享

地點: 香港中環德輔道中121號遠東發展大廈17樓1701室

報名: <https://forms.gle/VcYvNhy6F8nTFuXB8>

對象: 完成八週靜觀課程之人士(e.g. MBSR/MBCT/.b foundation)

名額: 20名

導師: 胡美心Doris

\* 報名後,會即時收到確認訊息,請留意