



香港教育大學

The Education University
of Hong Kong

心理及行為科學實驗室

學童全面學習發展計劃 2018-2019

以覺察和慈心連結自己與他人

日期：2018年4月21日(星期六)

時間：下午2:00-5:00

地點：香港教育大學大埔校園-

費用：全免

心理及行為科學實驗室(D4-LP-04)

語言：廣東話

對象：家長和老師

本工作坊內容包括：

1. 正念(Mindfulness)訓練
2. 體驗覺察、專注和平靜
3. 擴展與自己和他
人溝通廣度和深度

講者：劉雅詩小姐



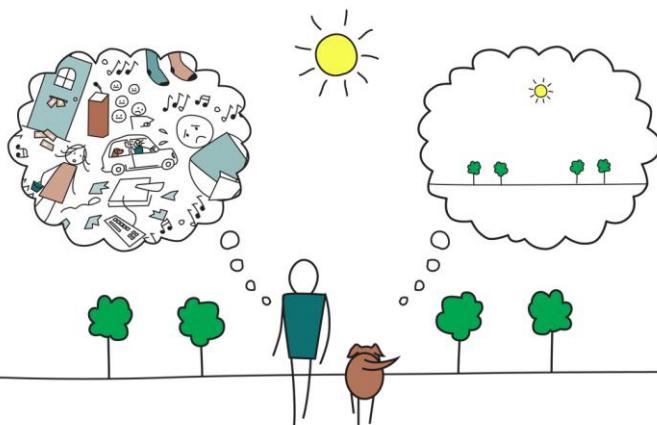
香港教育大學客席講師、註冊中學教師，自1997年開始學習正念/靜觀，完成英國牛津大學舉辦的正念認知療法(MBCT)訓練課程。2007年開始教授和研究正念/靜觀，有豐富的相關教學經驗。



名額有限，先到先得。
如欲報名，請即填寫以下
報名表：

[https://goo.gl/forms/yXnZUBc
kfiBDJTJL2](https://goo.gl/forms/yXnZUBc
kfiBDJTJL2)

截止報名日期：
2018年4月13日



Mind Full, or Mindful?

如有查詢，
歡迎與梁曉嫻小姐聯絡
電郵：leunghh@eduhk.hk
電話：2948 8836



Faculty of Education
and Human Development
教育及人類發展學院



Department of
PSYCHOLOGY
心理學系