

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

賽馬會家庭治療計劃

靜觀與靜觀教養工作坊

日期: 2024年6月7日(星期五)
時間: 10:00am - 12:00pm
地點: 亞洲家庭治療學院. 中環砵典乍街四號
費用: 全免
講者: 林瑞芳教授
語言: 廣東話

內容簡介

近年來，科學研究顯示靜觀能有效提升身心健康。在這兩小時的工作坊中，林教授將運用互動的體驗方法向家長介紹靜觀。參加者可以參與靜觀練習，並對靜觀的有效性及其基本原理有基本的了解。他們還將有機會探討靜觀教養以及靜觀如何幫助家長和子女。

講者簡介

林瑞芳教授為香港大學賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動的總監。此行動的願景是致力推動靜觀的教育和研究，以提升香港學生、教師和家長的身心健康。

請登入以下連結或掃描 QR code 報名：<https://forms.gle/zE2q4rvXtXhunxHM7>



成功報名者，會在提交申請後的兩週內收到確認電郵。如屆時您還沒有收到確認通知，即表示您的申請不成功。亞洲家庭治療學院保留一切安排及最終決定的權利。