



# 線上 靜觀之旅

## Mindful Touch



透過靜觀（正念）練習內觀自己的感覺及思緒

學習活在當下 讓負面情緒釋放

學習與困難共處，恩慈待己，使心靈重新注入力量

日期：26/4, 3/5, 10/5, 17/5, 24/5/2023 (週三)

廣東話班：9:30am - 10:30am

普通話班：11:00am - 12:00noon

方式：透過 Zoom 網上平台進行。 費用：免費

登記：<https://forms.gle/PjMUQqoFD3MVjsLR6>

查詢：03 88067532 / 0404 598 242 /

[admin@chh.org.au](mailto:admin@chh.org.au)

