

正念修禪日

由 香港教育大學宗教教育與心靈教育中心 及 梅村正念學院 合辦

www.eduhk.hk/crse 電郵: crse@eduhk.hk

www.pvfhk.org 電郵: aiab@pvfhk.org



一行禪師墨寶 快樂的老師可以改變世界

一行禪師與梅村僧團深深明白：為老師、學校行政人員、學生及家長，設計一個持續可行的「人生幸福快樂課程」，是重要的。

正念修習日旨在讓老師、行政人員、學生及家長滋養身心，培育平和心境，期望他們獲得自身的滋養後，能創造一個健康、有愛的教學環境。

不分宗教或經驗，歡迎所有教育專業工作者，學生和家長參加。

日期	
	2022.03.26
	2022.05.28
	2022.06.25
	2022.09.24
	2022.11.26

日程

0930	正念行禪
1030	課堂
1230	正念午餐 (請帶備簡單素食午餐盒，如三文治、水果)
1315	休息
1400	完全放鬆
1500	分享
1630	再會

地點：香港教育大學，香港新界大埔露屏路十號，B3 座 靜室 (B3-P-09A)

費用：全免

報名：於每次活動前兩個星期起，於 www.eduhk.hk/crse 網上報名。登記後，你將會在活動三天前收到電郵確認及有關詳情。如登記報名有疑問，可電郵至 crse@eduhk.hk。

因應疫情關係，實體修習會暫時改為網上修習。日程亦會改變。請留意我們的最新消息。