香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

Faculty of Social Sciences
The University of Hong Kong
香港大學社會科學學院

社科人 Scientist

PandA 賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動
Jockey Club "Peace and Awareness" Mindfulness Culture in Schools Initiative

日期: 2020-03-21　　版位: 生活副刊

網站: 經濟通 (http://www.etnet.com.hk/www/tc/lifestyle/health/cheerup/64822)

【防疫小貼士】面對疫情壓力大？嘗試靜觀減壓

洗手、清潔、消毒，每日重複又重複，面對這個全球大流行的疫症，你會緊張又焦慮嗎？一齊練習香港大學賽馬會「樂天心澄」的幾個靜觀減壓修習，簡單用5分鐘放鬆心情，平靜地吸一口氣，修心養修習，relax面對疫境！

可按以下連結收聽並進行練習：

1. 5分鐘靜觀伸展
2. 5分鐘靜觀急錨
3. 三步呼吸空間

資料來源：The University of Hong Kong