



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

## 聯繫學校招募簡介

不少研究數據顯示本港學生及老師面對沉重的壓力，師生的精神健康一向是值得重視的問題。而過往數十年的研究證明靜觀 (mindfulness) 有助抗壓及紓緩情緒困擾，然而，靜觀在教育界的應用還是處於起步階段，其潛能仍有待開發。有見及此，香港賽馬會慈善信託基金撥款贊助香港大學社會科學學院開展了賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動 (Jockey Club "Peace and Awareness" Mindfulness Culture in Schools Initiative)。這計劃為期三年半 (2019 年中至 2022 年底)，目的是在香港校園推廣靜觀文化。

本計劃採納了「訓練導師的模式」，透過向學校的老師和輔導人員提供靜觀課程及導師培訓，讓他們能夠在校內教授學生靜觀。本計劃已有 9 間種子學校 (seed schools) (包括 3 間中學、3 間小學及 3 間特殊學校) 及 27 間協同學校 (affiliated schools)，現正招募聯繫學校 (network schools)，一同建立靜觀校園文化。

有興趣成為聯繫學校的中、小學，有以下的準備、承擔、支援和獲益：

### 準備及承擔

1. 學校的管理層有意願在學校創建靜觀文化，並探討在校內推行靜觀的可能性。
2. 學校能夠成立一個至少三人的核心小組，成員最好有負責輔導或生命教育的老師。假如有校本的教育心理學家、學校社工或學生輔導人員參與就更好。

### 支援及獲益

1. 聯繫學校能夠收到本計劃的靜觀課程資訊。
2. 核心小組成員可以**優先報讀**基礎靜觀課程 (**.b Foundations**)，為期 8 周，每周 1.5 小時，學習靜觀。
3. 成員報讀的所有課程均屬免費。
4. 如聯繫學校有需要，在本計劃的資源許可下，我們團隊可以提供靜觀工作坊予教師或家長、亦可給予學校建立靜觀校園文化的建議。

有興趣參與的學校，請簽署以下承諾書，並填寫[網上表格](#)遞交申請。如有查詢，歡迎致電 3917-5176 或電郵至 [jcpanda@hku.hk](mailto:jcpanda@hku.hk)。



## Network Schools Application

### SCHOOL'S UNDERTAKING

I confirm that, \_\_\_\_\_ (*full name of your school*) will participate in the Jockey Club "Peace and Awareness" Mindfulness Culture in Schools Initiative ("PandA") as one of the network schools, with the following commitments:

- a. The school management is willing to explore ways to develop mindfulness culture in school.
- b. To form a core group of at least three members who have intention to attend 8-week mindfulness course offered by PandA.

Signature : \_\_\_\_\_

Name : \_\_\_\_\_

Title : **School Principal** \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Please fill this School's Undertaking, and upload the signed document via [online application](#).

For any enquiry, please contact the project team at 3917-5176 or [jcpanda@hku.hk](mailto:jcpanda@hku.hk).