



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

## 新聞稿

### 賽馬會「樂天心澄」推出靜觀資源套 助 DSE 考生減壓入眠

香港中學文憑考試（DSE）於新型肺炎疫情肆虐下開考，考生要爭取時間、集中精神溫習，亦需要調整自己的心態，才能充分準備應考。賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動（賽馬會「樂天心澄」）推出「『疫』境中的靜觀空間」資源套後再接再厲，設計了「學習減壓學靜觀」資源套，鼓勵 DSE 考生和一眾學生在疫境中創造靜觀的空間以調節情緒、抖擻精神。

賽馬會「樂天心澄」總監兼香港大學社會科學學院教授林瑞芳教授表示：「學生在面對公開考試時感到疲憊焦慮是人之常情，今年再加上對疫情的憂慮，無論對學生、家長和老師來說，都是一項挑戰。面對壓力或心感彷徨時，我鼓勵同學嘗試修習靜觀，讓心靜下來。只有心靜，才能清晰頭腦、靈活應變。」

「學習減壓學靜觀」資源套包括資源手冊、一段解釋壓力反應的影片和兩組分別約五分鐘和十分鐘的靜觀修習指導音頻，免費供同學使用。修習內容包括花瓣練習、三步呼吸空間、靜觀伸展、靜觀步行、靜觀呼吸、靜觀身體、身體掃描和友善練習等，適合同學在長時間溫習、試前失眠、在試場等待派卷、放榜前憂慮成績和前途等情況下，透過靜觀修習來減壓，照顧自己的身心。資源套可於網上免費下載。

此外，公眾亦可於網站免費下載早前由賽馬會「樂天心澄」設計的「『疫』境中的靜觀空間」資源套。資源套備有中、英文版本，並提供廣東話、普通話和英語指導音頻，適合不同年齡的人士使用，包括銀齡族、繁忙的上班族、年輕人及小朋友。賽馬會「樂天心澄」建議初學或從未接觸過靜觀的人士循序漸進，按音頻的編碼順序，從最短的音頻開始修習。兩個資源套均得到香港輔導教師協會協辦支持。

請從以下網頁免費下載資源套：

#### 「學習減壓學靜觀」資源套

[www.icpanda.hk/sr2020](http://www.icpanda.hk/sr2020)（中文手冊及廣東話指導音頻）

#### 「『疫』境中的靜觀空間」資源套

[www.icpanda.hk/ms2020](http://www.icpanda.hk/ms2020)（中文手冊及廣東話指導音頻）

[www.icpanda.hk/ms2020/en](http://www.icpanda.hk/ms2020/en)（英文手冊、普通話及英文指導音頻）

## **關於賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動**

賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動（賽馬會「樂天心澄」）旨在香港校園推廣靜觀文化，關注本港學生及老師，以至大眾的精神健康。計劃為期三年半（2019年中至2022年底），由香港賽馬會慈善信託基金撥款；香港大學社會科學學院主辦。賽馬會「樂天心澄」在華文地區擔當先導角色，研究結果和實踐經驗將為教育界帶來啟示，讓華文地區的教育工作者能善用靜觀修習來建立健康豐盛的校園文化。

計劃網址：[www.icpanda.hk](http://www.icpanda.hk)

### **傳媒查詢：請聯絡**

香港大學社會科學學院曾穎芝小姐（電話：39171261；電郵：[liatsang@hku.hk](mailto:liatsang@hku.hk)）

香港大學社會科學學院勵欣瑜小姐（電話：39175176；電郵：[icpanda@hku.hk](mailto:icpanda@hku.hk)）

2020年3月24日

~完~