



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

Address: Room 9.30, 9/F, The Jockey Club Tower,
Centennial Campus, The University of Hong Kong,
Pokfulam Road, Hong Kong
Tel: (852) 3917 5176 Fax: (852) 2517 0806
Website: www.jcpanda.hk Email: jcpanda@hku.hk

「澄澄」靜觀教室

靜觀進食



很多時我們一邊玩手機，一邊吃飯，連吃了什麼都不知道 😞
讓我們一起來靜觀進食，全心全意細味眼前的食物 😊，看看有什麼發現？

觀看影片



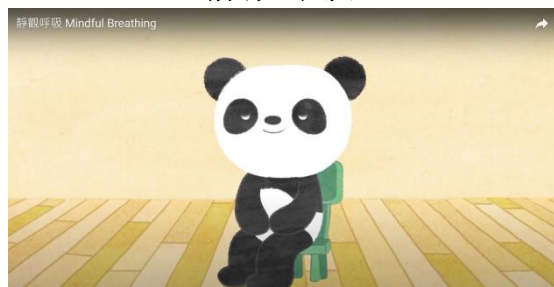
<https://bit.ly/3iwc0rX>
(約 2 分鐘)

聆聽聲音導航



<https://bit.ly/3CPtvN6>
(約 6 分鐘)

靜觀呼吸



感到擔憂、煩躁..... 😞
思緒紛亂，心神不定..... 😞
來一個靜觀呼吸的練習吧！感受著此刻的一吸一呼，幫助自己安定下來。

觀看影片



<https://bit.ly/3iaXVzU>
(約 2 分鐘)

聆聽聲音導航



<https://bit.ly/36tfmcp>
(約 6 分鐘)

身體掃描



晚上身心疲累，但依然眼光光..... 😊
可以做一個身體掃描的靜觀練習，關懷一下身體這個「好朋友」，好奇地留意身體發出的訊號 😊

觀看影片



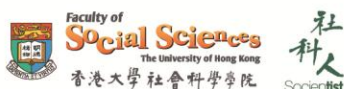
<https://bit.ly/34MQyLM>
(約 2 分鐘)

聆聽聲音導航



<https://bit.ly/3MZND3M>
(約 9 分鐘)

主辦院校 Organised by:



捐助機構 Funded by:

