



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



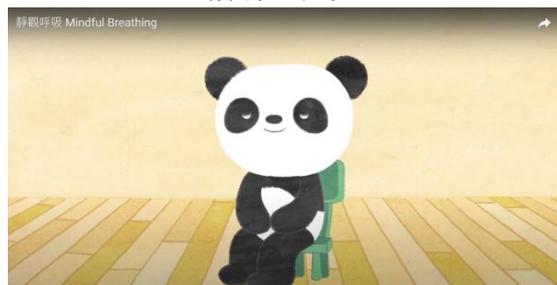
<https://bit.ly/3iwc0rX>  
(約 2 分鐘)

### 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



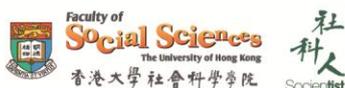
<https://bit.ly/34MQyLM>  
(約 2 分鐘)

### 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:

