



PandaA

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

主辦院校



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

社
科
人
Scientist

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

情緒唔使 「爆」谷

為支援家長和孩子的情緒健康，改善親子關係，賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動設計了一套靜觀小錦囊，讓家長和孩子把靜觀元素融入家庭生活。45個靜觀小錦囊分為五大類，以不同顏色顯示。

親子

黃色 靜觀小錦囊

使用者：親子
適合情況：日常生活

親子小錦囊 01

親密感覺

聆聽對方嘅呼吸同心跳，
然後分享感受。

親子小錦囊 02

雙重喜悅

同對方分享一個愉快時刻，
一齊感受嗰份喜悅。

親子小錦囊 03

做好唔係必然

講出你最欣賞
對方嘅特質或者行為，
大力讚賞。

親子小錦囊 04

覺得苦惱嗎？

同對方傾訴一件近期唔開心
或者苦惱嘅事。

親子小錦囊 05

細心睇真啲

細心觀察對方嘅臉龐，
講出新嘅發現。

親子小錦囊 06

回味再細味

抱住孩子一齊翻睇舊相，
分享點滴回憶。

親子小錦囊 07

小小嘅驚喜

為對方寫或者畫一張卡仔，
送上祝福！

親子小錦囊 08

愛嘅暗號

自創一個
表達對屋企人嘅愛同支持嘅手勢，
然後做出嚟。

親子小錦囊 09

歎吓先

為對方按摩一陣，
表達你對佢嘅關懷！
享受嗰個記得多謝返對方！

孩子

橙色 靜觀小錦囊

使用者：孩子
適合情況：日常生活

孩子小錦囊 01

欣賞自己

其實你有好多優點，
講一個出嚟讚吓自己吖！

孩子小錦囊 02

分享快樂

同屋企人分享一件快樂嘅事。

孩子小錦囊 03

神奇魔法筆

寫低你希望點樣同屋企人相處，
然後放喺佢咁枕頭底。

孩子小錦囊 04

幸福放大鏡

回想今日一件美好嘅事，
細味一下。

孩子小錦囊 05

泡泡放鬆法

吹個番視泡，
留意泡泡顏色同形狀嘅變化，
睇住佢飄浮同消失。

孩子小錦囊 06

表現未如理想唔開心？

講個秘密畀你知，所有人都試過！
唔信？可以去問吓屋企人吖！

孩子小錦囊 07

回到此刻隨意門

記掛尋日又擔心聽日？
攞住熊貓深呼吸，
做好而家呢一刻就可以喇。

孩子小錦囊 08

懷抱蜜語

攞住屋企人，講一件感謝佢嘅事。

孩子小錦囊 09

分享真正嘅需要

你唔開心嗰陣最需要啲咩？
不如同屋企人分享吓。

綠色 靜觀小錦囊

使用者：孩子
適合情況：情緒起伏時

孩子小錦囊 01

心情唔好？

畫畫又得、唱歌又得、
做運動又得、攞住熊貓又得，
冷靜表達就乜都得。

孩子小錦囊 02

解憂紙飛機

寫低或者畫出你嘅擔憂或愁緒，
然後摺成紙飛機，
睇住佢飛嚟飛去。

孩子小錦囊 03

花瓣練習

打開手掌，手心向天，
畀手指隨住呼吸
好似花瓣咁一開一合，
幫助穩定思緒。

孩子小錦囊 04

耳聽八方

合理雙眼，留意吓聽到啲咩？

孩子小錦囊 05

小休角

喺屋企搵個角落做「小休角」，
情緒激動時攞住熊貓
喺呢度抖一抖。

孩子小錦囊 06

吹吹蠟燭鬆一鬆

激動時，
好似吹蠟燭咁向手指頭吹氣，
直到吹完十枝蠟燭。

孩子小錦囊 07

降溫水樽

搖動水樽形成漩渦，
觀察漩渦變化直至消失，
平伏心情。

孩子小錦囊 08

呼一呼 放輕鬆

激動時，身體可能變得繃緊，
隨著呼氣，慢慢放鬆身體。

孩子小錦囊 09

撲火消防員

個人好似著咗火咩？
唔使發脾氣嘅，即刻變身消防員，
去擺啲水，外用內服都得。

家長

紫色 靜觀小錦囊

使用者：家長
適合情況：日常生活

家長小錦囊 01

全心感受日常生活

全心投入做一件平時同孩子做嘅事
(例如：同孩子睇書、接放學)。

家長小錦囊 02

全心聆聽

試吓同孩子傾偈個陣，
唔畀評價同建議，
全神貫注咁聆聽佢嘅說法同感受。

家長小錦囊 03

唔記得咗自己？

花幾分鐘照顧自己，
畀自己「又又電」。

家長小錦囊 04

重拾生活步伐

日程都充斥住孩子嘅事？
不如安排一件畀自己放鬆嘅事啦！

家長小錦囊 05

全新角度睇孩子

試吓用人咁嘅眼光睇自己嘅孩子，
佢有咩正面特質自己平時忽略咗呢？

家長小錦囊 06

珍惜相伴時刻

家長陪伴孩子嘅時間係有期限嘅，
好好珍惜孩子仲肯嚟住你嘅時間。

家長小錦囊 07

幾耐冇感受孩子？

攬一攬孩子啦！
攬嘅時候可以試吓
摸摸佢塊面或者頭髮，
聞吓呢種熟悉嘅氣味。

家長小錦囊 08

身心連繫

拖住孩子行路嘅時候，
留意手嘅觸感同埋同佢嘅連繫。

家長小錦囊 09

我有說話未曾講

管教孩子個陣，
有冇啲咩做得唔係咁好？
試吓主動同佢道歉。

啡色 靜觀小錦囊

使用者：家長
適合情況：情緒起伏時

家長小錦囊 01

覺得做家長好困難？

你並唔孤單，
好多家長都有同樣嘅說法。
你已經盡咗力，慢慢嚟啦。

家長小錦囊 02

停一停攬一攬

孩子最唔可愛嘅時候，
可能就係佢最需要愛嘅時候。
不如攬一攬佢先？

家長小錦囊 03

做自己最好嘅朋友

朋友氣餒個陣，你會點安慰佢？
試吓同自己講返
同樣嘅鼓勵說話啦！

家長小錦囊 04

三思而後言

衝口而出壞處多，講之前記住諗清楚。
想講嘅嘢：
1) 有必要嗎？
2) 有幫助嗎？
3) 聽起嚟友善嗎？

家長小錦囊 05

重新開機

合埋雙眼，感受雙腳踏地嘅感覺，
靜心感受幾次呼吸，迎接新嘅一刻。

家長小錦囊 06

放鬆身體

有壓力時，靜心留意身體嘅訊號
(例如膊頭收緊、手腳僵硬)。
按摩吓呢啲地方，
送一份關懷畀自己。

家長小錦囊 07

停戰協議

係衝突裏面，
先停落嚟個個，唔係認輸，
而係智慧，亦都係榜樣。

家長小錦囊 08

呼吸定定神

孩子唔會無緣無故挑釁你、激嬲你。
留心呼吸冷靜一陣，
諗吓佢其實想表達啲咩？
又需要啲咩？

家長小錦囊 09

人無完美

既然自己都唔完美，
可以接受孩子都唔完美嗎？