



Organized By 主辦機構



香港輔導教師協會

Hong Kong Association of Careers Masters And Guidance Masters Limited

Funded By 捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



New Life

Psychiatric Rehabilitation Association

新生精神康復會

賽馬會 校園

靜觀計劃

JCSCHOOLMINDFULNESS.ORG

學習靜觀
共建健康校園



主辦機構



捐助機構



合作機構





計劃特色 – 個人

- 提供提升個人身、心、靈健康意識的靜觀體驗活動和工具
 - 含靜觀元素的興趣活動工作坊
 - 由教育心理學家設計的21天靜觀導航，與香港中文大學及教育大學合作進行研究，建立研究實證

Mindfulness
<https://doi.org/10.1007/s12671-022-01998-1>

ORIGINAL PAPER



Enhancing Parental Well-being: Initial Efficacy of a 21-Day Online Self-help Mindfulness-Based Intervention for Parents

Rebecca Y. M. Cheung^{1,2} · Stanley K. C. Chan³ · Harold Chui⁴ · Wing Man Chan³ · Sammy Y. S. Ngai³

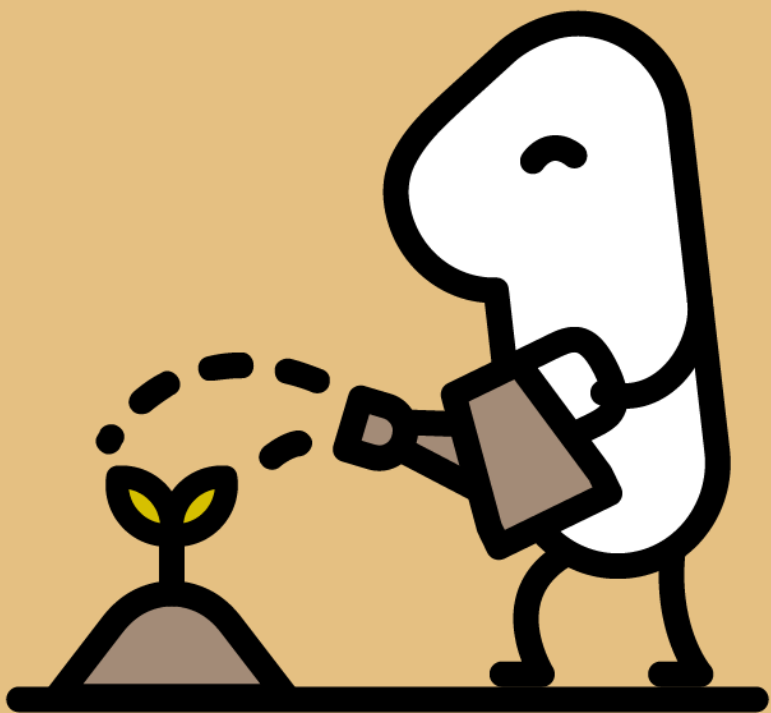
Accepted: 20 September 2022
© The Author(s) 2022

Abstract

Objectives Parental self-care is extremely important in the face of stress throughout parenthood. A 21-day online mindfulness-based intervention was developed that was aimed at enhancing parental well-being. The present study evaluated this intervention by examining its initial efficacy on parents' mindfulness, parenting stress, subjective well-being, and symptoms of depression and anxiety.

Methods Participants were 273 parents (90.11% mothers) who were randomly assigned to the 21-day mindfulness-based intervention group ($n = 136$) or waitlist control group ($n = 137$). Pre-intervention assessment, immediate post-intervention assessment, and 30-day follow-up assessment were conducted to assess parents' mindfulness, parenting stress, subjective

計劃特色 – 教學、實踐及 持續練習



- 協助老師支援學生的身心靈健康
 - 提供練習工具、靜觀學習影片及資料手冊
 - 提供簡便易用的網上資源及工具
 - 過關儲圖案獎勵模式，鼓勵學生持續練習
 - 不同學校的代表分享實踐經驗

計劃內容

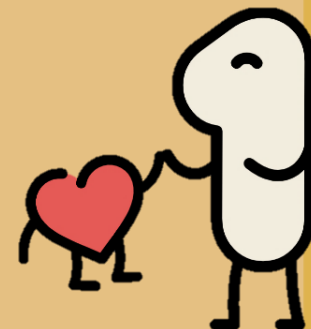
(I) 含靜觀元素的
興趣工作坊

對象：老師、學生

(II) 靜觀體驗計劃

對象：
老師、家長、
學生

(III) 330學校網站



(I) 含靜觀元素的藝術 工作坊 (已完成)

讓老師及學生們透過有趣的藝術活動初步體驗靜觀，並將靜觀態度應用在日常生活中

老師的得著：紓緩壓力、心情平靜、學習新知識及有耐性處事

學生的得著：專注、以靜觀呼吸應對負面情緒，要愛錫自己

(II) 靜觀體驗計劃



從參與計劃、體驗靜觀，
開始關顧自己身心靈多一些.....

計劃以預防及推廣為主，過去3年的參與：

55 間小學

20,811 學生

3,041 老師

2,987 家長 (出席人數)

712,850 330學校網站頁面瀏覽量



計劃給予學校及老師的支援：

1. 提升老師的身心靈健康

- 3小時老師靜觀基礎培訓
讓老師親身體驗靜觀，並學習帶領靜觀活動
- 21天靜觀導航 (老師)
讓老師在自己合適時間練習，好好照顧自己



計劃給予學校及老師的支援：

2. 協助老師支援學生的身心靈健康

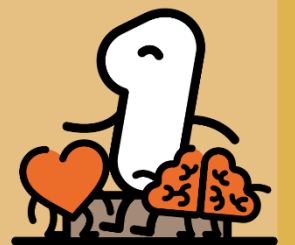
(i) 練習工具 - 心靈樽

什麼是心靈樽？

心靈樽代表我們的心靈，裡面的閃粉代表我們的思想和感受。

當我們情緒強烈的時候，就好像大力搖動心靈樽的狀態，內心很混亂。

練習「一吸一呼心靈樽」，可以讓我們將注意力放在呼吸時的身體感覺，不用捲入混亂的想法中，令自己可以作出更有智慧的選擇去回應事情。



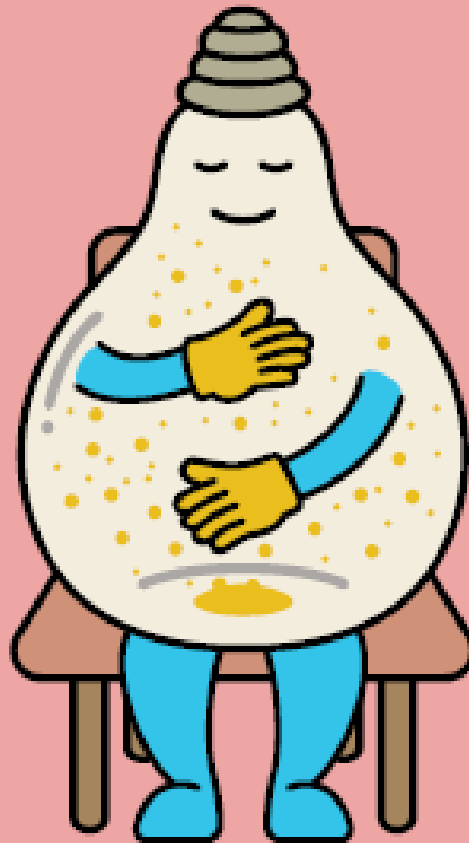
(ii) 心靈樽姿勢：簡單易記，協助老師與學生作為開始練習的統一姿勢

心靈樽姿勢

4. 一手心口

5. 一手肚臍

3. 身體靜止



6. 雙眼眯埋

2. 背脊挺直

1. Pat Pat 穩陣



(iii) 製作教學影片、教案、工作紙及教學手冊



心靈樽工作坊 (75分鐘版：製作及靜觀部份)

一起製作屬於自己的心靈樽，然後練習「一呼一吸心靈樽」吧！



製作我的心靈樽

想擁有一個屬於自己的心靈樽嗎？請跟隨短片的指引來完成製作，而且您會更明白心靈樽和靜觀的關係



心靈樽工作坊 (30分鐘版：靜觀部份)

請準備好您手上的心靈樽，然後一起練習「一呼一吸心靈樽」吧！



- 心靈樽製作 (30分鐘)
- 心靈樽練習 (30分鐘)
- 心靈樽製作及練習 (75分鐘)

可因應時間安排，彈性選擇活動環節



(iv) 貼近學生喜愛的過關儲圖案獎勵模式，協助老師推動學生持續練習

Lv.1
好好吃飯
運用不同的感官，細味食物的味道，可能會有新的發現。邀請您從今天開始，好好吃飯！
📱 🗨️ 🔗



Lv.2
耐心種植
種植需要播種、施肥、還要天天淋水，才会有收成。耐心就是在面對不同的人 and 事，我們都不心急，慢慢等待變化的出現。
📱 🗨️ 🔗



Lv.3
擁抱大自然
忙碌的您，抽時間讓自己置身大自然，擁抱當下此刻的美好，提升身心靈健康。
📱 🗨️ 🔗



Lv.13



Lv.14



(v) 自學課程，循序漸進，讓老師在自己合適時間學習及進行練習



老師篇

老師，歡迎您！接下來的旅程，一方面讓您學習靜觀以照顧自己的身心靈需要。另一方面，網站有系統地提供介紹短片及靜觀練習，讓您和學生進行靜觀活動前做好準備。希望大家的身心靈健康有所提升！祝福您！

開始短片

概覽

下載 ▾

我的旅程：

老師：個人練習

4/4

學生：心靈樽工作坊

7/7

學生：21天靜觀導航

0/3

學生：伸展練習

1/1

學生：身體掃描練習

1/1

老師：個人練習

- 介紹短片：21天靜觀導航(老師篇)

開始

- 21天靜觀導航(老師篇)
22/22

開始

- 練習靜觀的基本態度及疑問：「七心」和「迷思」

學生：心靈樽工作坊

- 介紹短片：「製作心靈樽」

開始

下載 ▾

- 製作我的心靈樽

開始

下載 ▾

- 介紹短片：「靜觀心靈樽」

開始

下載 ▾

學生：21天靜觀導航

- 介紹短片：21天靜觀導航(學生篇)

開始

21天靜觀導航(學生篇)

進階聲音導航練習

學生：延伸工作坊

(必須先完成「21天靜觀導航(學生篇)」才可解鎖。)

學生：伸展練習

- 動態伸展練習
透過動一動的伸展練習，大家在動態中觀察自己的感覺，和身體有多些聯繫

4/4

開始



計劃給予學校及老師的支援：

3. 協助老師及學校實踐及推行

(i) 330學校網站：一系列網上資源，助學校建立靜觀校園文化



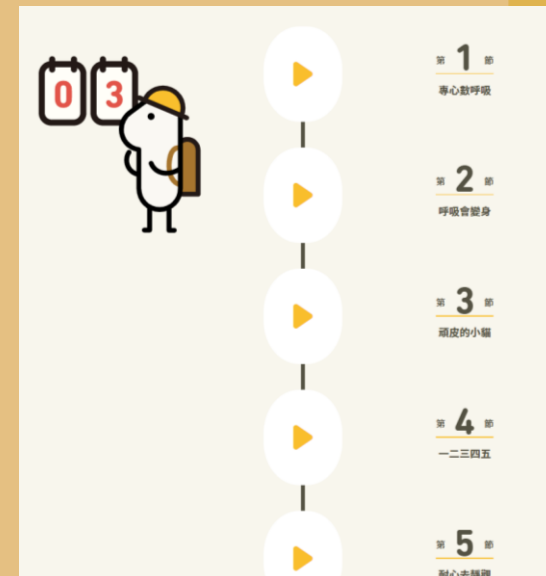
靜觀貼紙/海報，提醒當下此刻的覺察



老師帶領手冊、學生工作紙等，容易跟進學習



超過100條短片及聲音導航，增加學習靜觀的趣味性



為學生、老師及家長設計的3套21天聲音導航，建立靜觀新習慣

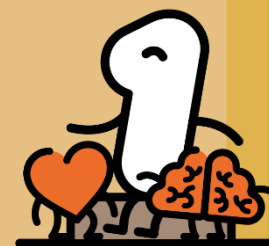


(ii) 彈性時間，雙軌並行

- (a) 聲音導航以短時間為主，方便校方及老師安排時間練習
- (b) 面授及網課雙軌並行，彈性配合老師的需要
- (c) 提供熱線、電郵及 WhatsApp 支援
- (d) 有需要可提供轉介資料



支援熱線
2782 2812



(iii) 計劃照顧到偏遠地區的學校



© 地圖版權屬香



(iv) 參與學校代表分享經驗，讓學校及老師作為實踐計劃的參考

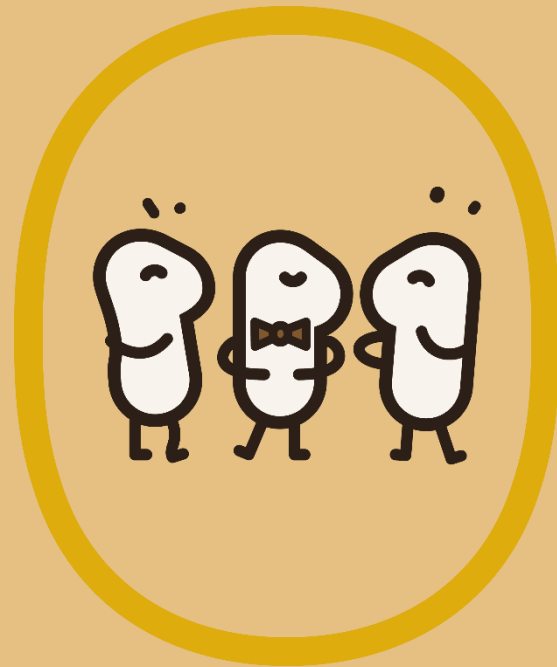
<https://www.jcschoolmindfulness.org/zh/school-channel/principal-share>



賽馬會 校園

靜觀計劃

JCSCHOOLMINDFULNESS.ORG



祝330健康！