



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

心澄自在 靜觀介紹及體驗

香港大學
林瑞芳教授

主辦院校 Organised by:



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

社
科
人
Societist

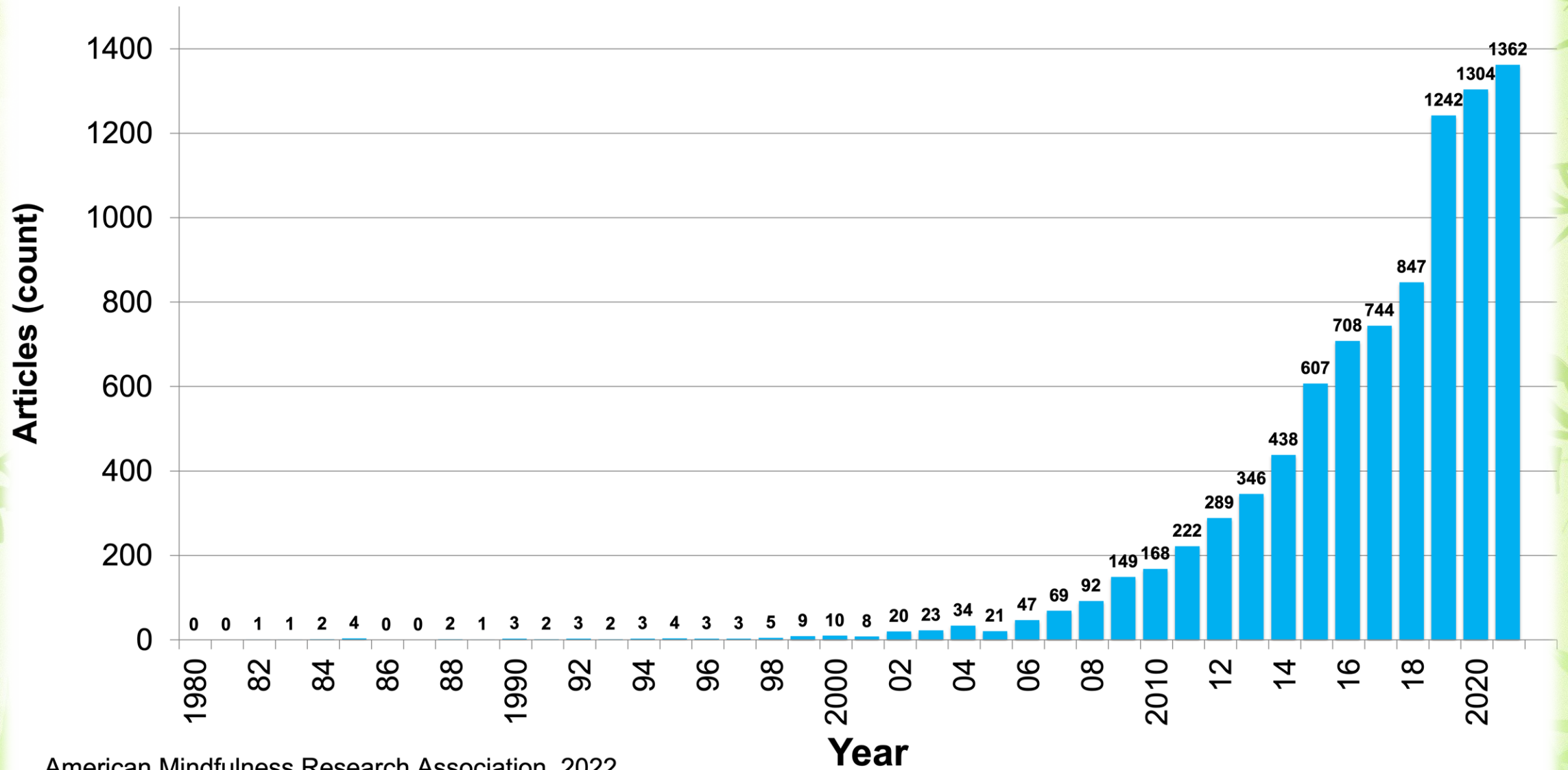
捐助機構 Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

靜觀的研究

"Mindfulness" journal article titles published by year: 1980-2021



American Mindfulness Research Association, 2022
Source: goAMRA.org

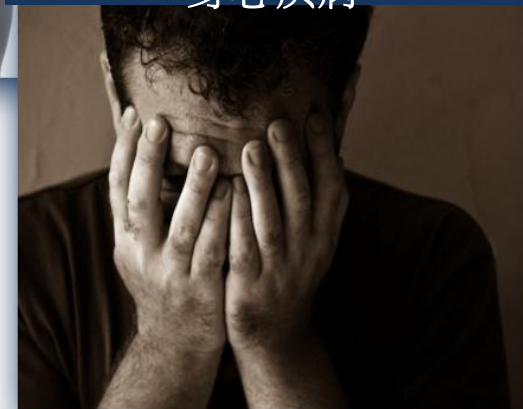
靜觀的效用

- 減少壓力、焦慮和抑鬱
- 能提升免疫系統的功能
- 改善大腦的結構與運作
- 有效提升生活質素和幸福感



Chronic pain
慢性痛症

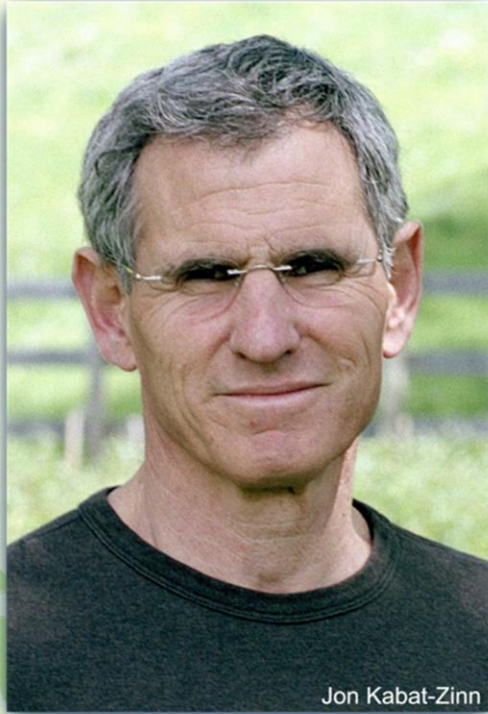
Psychosomatic illnesses
身心疾病



Anxiety
焦慮



什麼是靜觀？



“ Mindfulness means the awareness that arises by paying attention on purpose, in the present moment, and non-judgmentally.

靜觀是覺知，這覺知來自有意的、在當下的、不加批判的注意。

喬. 卡巴金 Jon Kabat-Zinn (2013) ”

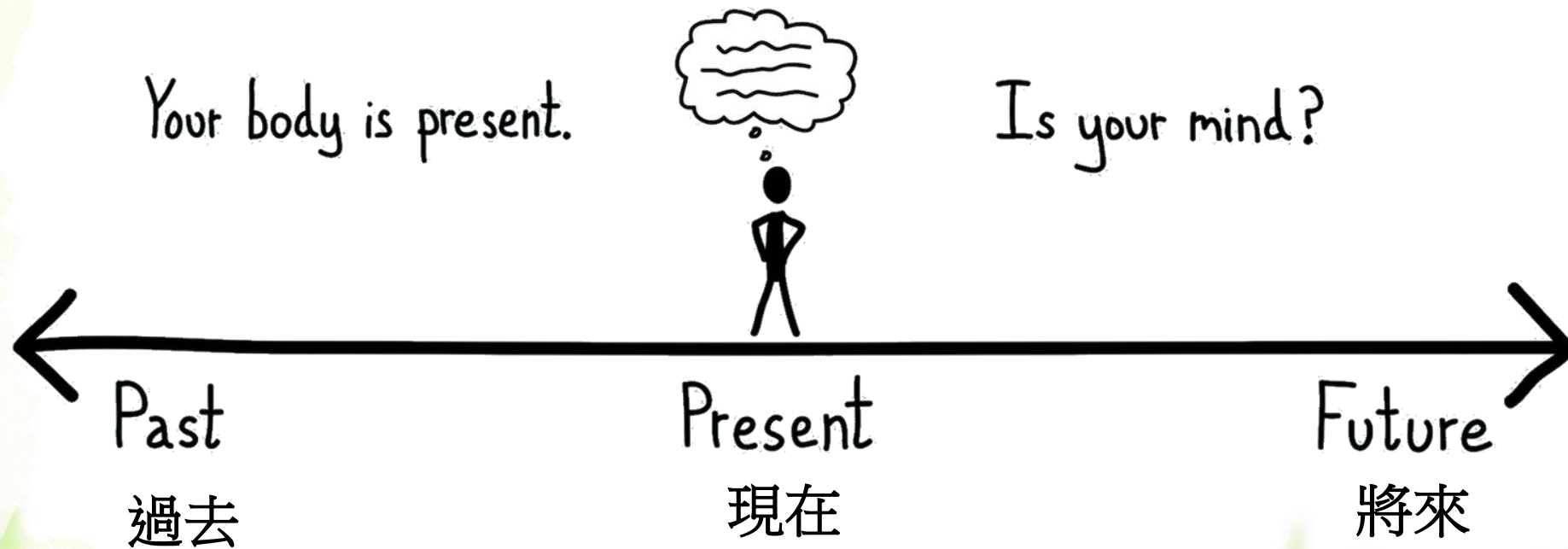
道可道，非常道！

- 靜觀無法只用語言或概念來理解
- 靜觀要透過體驗來理解

靜坐



靜坐時，你的**心**在哪裏？

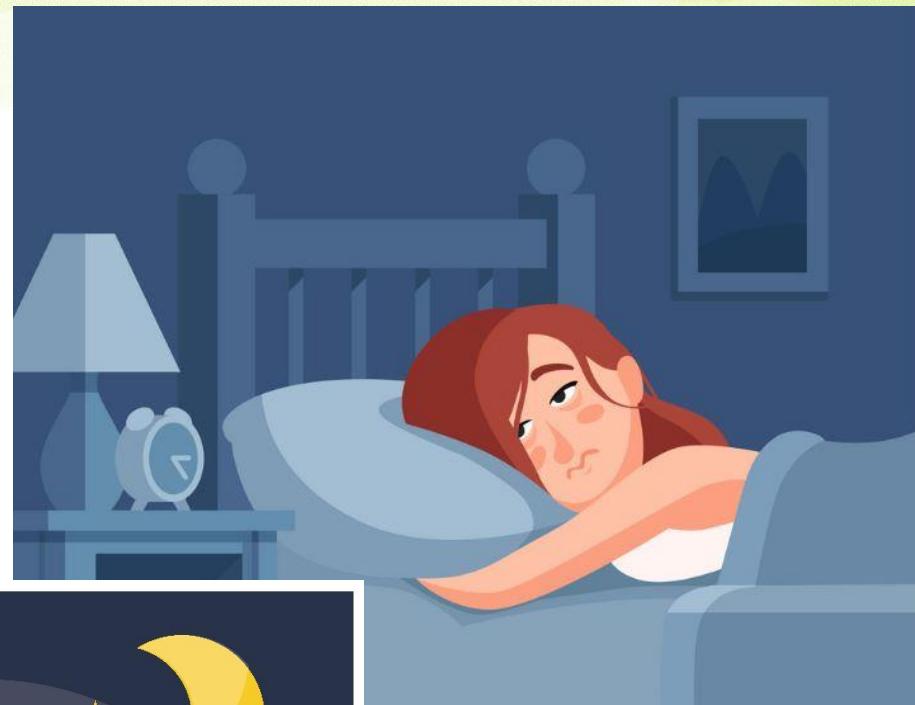


嘗試過以下的經歷嗎？

1. 乘車時，坐過站.....
2. 洗澡時不確定自己是否已經用了沐浴露.....
3. 想傳訊息，打開了電話/電腦後便做了其他事情.....



你曾這樣過日子嗎？



有源律師來問：「和尚修道還用功否？」師曰：「用功。」曰：「如何用功？」師曰：「饑來喫飯，困來即眠。」曰：「一切人總如是，同師用功否？」師曰：「不同。」曰：「何故不同？」師曰：「他喫飯時不肯喫飯，百種須索；睡時不肯睡，千般計校，所以不同也。」律師杜口。

《景德傳燈錄》



三十六世大珠慧海禪師

靜觀修習

- mindful sitting 靜坐
- body scan 身體掃描
- mindful walking 靜觀步行
- mindful eating 靜觀進食
- mindful stretching 靜觀伸展/瑜伽



為什麼靜觀有成效？

讓我們從兩個中文字來看其中的奧妙！

為什麼靜觀有成效？

念

今 + 心

Now + Heart

昨日已成歷史，
Yesterday is history,

明天仍是個謎，
Tomorrow is a mystery,

但今天是一份禮物，
But today is a gift,

所以英文的「現今」
And that's why it is called...

同時可解作「禮物」。
"The Present".

為什麼靜觀有成效？

怒

奴 + 心

Slave + Heart

2014年5月20日的新聞

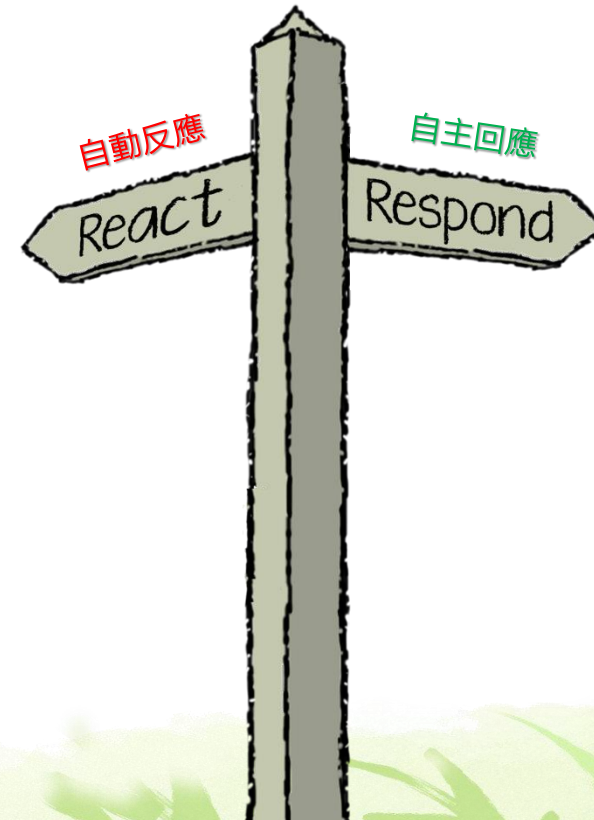


靜觀的ABC

Awareness 覺知

Being with 與之同在

Choice 選擇



《大學》「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」

《莊子》「水靜則明燭鬚眉，平中準，大匠取法焉。水靜猶明，而況精神。聖人之心靜乎，天地之鑒也，萬物之鏡也。」

《聖經》「得力在乎平靜安穩。」

靜觀是千百年來，不同種族、不同文化、不同靈性
修養傳統留給人類的共同文化遺產。



Mindfulness 的不同翻譯

- 靜觀
- 正念
- 禪修
- 靜修
- 靈修
- 默想
- 內觀
- 冥想





靜觀幫助我們活在當下 不做情緒的奴隸

說來容易，做便難！



靜觀練習的手機程式：樂天心澄



<https://www.socsc.hku.hk/jcpanda/mobile-app/>



賽馬會「樂天心澄」
靜觀校園文化行動

Jockey Club “**P**eace **and** **A**wareness”
Mindfulness Culture in Schools Initiative

- 採納訓練訓練者的策略(train the trainers)
 - 我們希望訓練學校的老師，讓他們能用 **.b** 和 **Paws b** 在輔導課、生命教育課或班主任課裡教導學生。
 - 我們也希望訓練學校的輔導人員，如教育心理學家和社工等，讓他們能用 **.b基礎課** 的8週成人課程教導學校的老師和家長。
- 建立有永續力的靜觀學校文化



Project Website



www.jcpanda.hk

YouTube

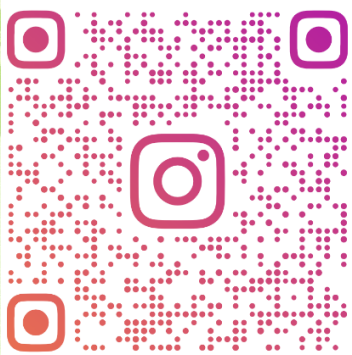


<https://bit.ly/2TuZ7BP>

Follow
me!



Instagram



JCPANDA.HK

www.instagram.com/jcpanda.hk

Facebook



www.facebook.com/jcpanda.hk