

香港教育大學

心理評估及臨床研究部

「童心知多啲」講座 – 靜觀

甚麼是靜觀？

- 靜觀是以不加批判的態度專注在此時此刻，從而希望有更大的覺察力和智慧去接納並處理當下的問題

靜觀的好處

- 經研究顯示靜觀練習能減輕各種身體問題，如疼痛、睡眠問題，也可以幫助面對壓力、對抗抑鬱。預防飲食問題和改善人際關係
- 對學童來說，可增強專注力、校內成績、記憶力、集中能力，並減少行為問題和負面情緒

靜觀練習

- 身體掃描、靜坐、靜觀步行和靜觀飲食等等。

靜觀課程

- 靜觀減壓課程 (Mindfulness-based stress reduction program)
- 靜觀認知治療課程 (Mindfulness-based cognitive therapy)
- 適合成人為期八星期的靜觀課程
- paws b 和 .b 靜觀課程 (The Mindfulness in Schools Project)
- 適合小學和中學生八節的靜觀課程

如果貴學校對 .b 靜觀課程有興趣，歡迎聯絡本中心 pacru@eduhk.hk