



# 日常心活靜觀推廣大使計劃

大學生不但面對沉重的學業壓力，對於初初成為「大人」的我們，每天也許要面對新挑戰，又要為未來作好準備，確是令人感到憂慮不安。

在這個令人不安的階段，我們更需要懂照顧自己。

我們現在誠邀一群具熱誠且富責任感的大專學生，一起在大專校園推廣靜觀生活，並藉此改善同學的心理健康。讓更多同學懂得照顧自己。

日常心活靜觀推廣大使計劃包括以下訓練及服務：



## 訓練

四節靜觀課程

兩日帶領技巧培訓

一日模擬練習

可再參加

公眾/小學技巧訓

練成為330義工

## 持續練習

使用手機程式深化  
日常靜觀體驗

可參加每月一次  
靜觀月會

## 服務

於一年內帶領  
最少兩節  
靜觀工作坊

主辦單位



協辦單位



香港浸會大學  
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



newlife·330

新生·身心靈



本計劃由健康護理及促進計劃資助

# 活動詳細內容：

## 靜觀課程（由臨床心理學家提供）

- 透過不同的靜觀練習（例如：靜觀呼吸、身體掃描），讓同學親身體驗靜觀

## 帶領技巧培訓

- 透過角色扮演，練習用靜觀態度帶領工作坊

## 模擬帶領工作坊

- 透過完整地帶領靜觀工作坊一次，準備日後為其他同學服務

## 帶領靜觀工作坊

- 於一年內為大學生帶領兩次靜觀工作坊
- 可考慮以靜觀態度帶領靜觀x興趣工作坊  
例如：你的興趣是編織捕夢網，與導師商討後你可以考慮帶領「靜觀x捕夢網」工作坊
- 如大使有義工服務紀錄冊，我們可以為你簽署義工服務紀錄冊

## 靜觀月會

- 完成課程後，大使可參加每月一次由臨床心理學家帶領的靜觀月會
- 與其他大使分享帶領靜觀工作坊和練習靜觀的經歷

## 日常心活手機程式

- 協助大使透過靜觀了解自己的內在需要，並作有智慧的回應去照顧自己

# 活動日期及時間：



## 面試日期：（只需出席其中一天）

2月26日（二） 10:00-17:00

2月28日（四） 10:00-17:00

## 靜觀基礎課程日期：（需出席全部四節）

3月13日（三） 15:30-18:45

3月20日（三） 15:30-18:30

3月27日（三） 15:30-18:30

4月3日（三） 15:30-18:45

## 帶領技巧培訓日期：

4月10日（三） 10:00-13:00

4月13日（六） 10:00-17:00

## 模擬帶領日期：（只需出席其中一天）

4月17日（三） 15:30-19:30

4月26日（三） 09:00-18:00

\*需出席最少80%的靜觀基礎課程  
及80%的帶領技巧培訓。

\*語言：廣東話



3943 4378



mindfulflourishing@cuhk.edu.hk



Mindful Flourishing

截止日期  
2019年  
2月22日

報名表格



[bit.ly/2LzUIc5](http://bit.ly/2LzUIc5)

## 什麼是靜觀？

根據靜觀減壓課程創始人Jon Kabat-Zinn博士，靜觀（Mindfulness）就是有意識地、不加批判地去留心當下。「當下」指的是日常生活中任何時刻，可以是吃飯、讀書、行路的時候，甚至是一呼一吸間。

## 為何要練靜觀？

在日常生活中，很多時候我們也會使用了「自動導航」功能。例如：一邊走路，一邊回覆短訊，以致我們錯過了身邊的事物。

雖然這種生活模式在某些時候有它的好處，但它也可以使我們心不在焉、視而不見、聽而不聞、食而不知其味，也可以令我們忽略了身體的一些感覺。



在這種「自動導航」的情況下，我們可能會錯過一些美好的時刻，又或者在不知不覺中，讓習慣性的思考、情緒和行為支配我們，影響我們的身心健康和人際關係。

如果一些困惱、過去的記憶、或對未來的擔心等慣性地出現，而我們又毫不覺察的話，我們就會被這些念頭所牽引。我們會分不清哪些是事實，哪些只是我們的想法。如果我們意識不到自己的情緒，思想及身體反應和它們的互相影響，我們就會不知不覺地被它們牽著走。

## 練習靜觀有什麼好處？

透過靜觀，我們可以學習訓練自己的專注力，去觀察自己的身體感覺、情緒及思想，並把自己帶回當下，從而學習平靜地、如實地覺察此時此刻的生活。

這樣我們便有更多空間去選擇自己想要的生活。

想知多啲咩係靜觀，點樣練靜觀，邀請你 follow 我哋 [FB/IG Mindful Flourishing](#)。



# 研究顯示練習靜觀對大學生的好處：

改善  
睡眠質素



提升  
自制能力



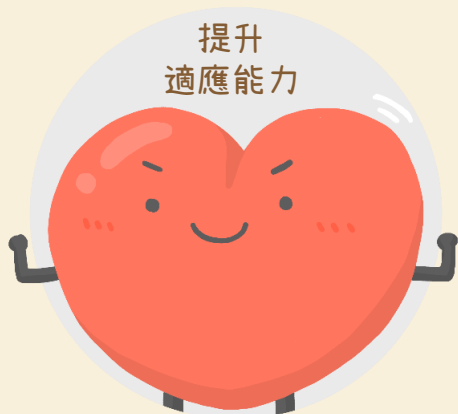
舒緩壓力



改善  
心理健康



提升  
適應能力



減少  
抑鬱焦慮情緒

