

學習減壓學靜觀



學業為學生帶來壓力，面臨重要的考試，莘莘學子難免覺得疲憊焦慮，有時更無法集中精神溫習。有見及此，香港大學社會科學學院賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動設計了這個資源套，希望幫助學生透過靜觀修習來減壓，好好照顧自己。

簡介影片 請收看一段 5 分鐘的影片，學習以靜觀減壓。 [\[收看\]](#)

資源手冊 請參閱手冊以獲取更多有關壓力和靜觀的資訊。 [\[下載\]](#)

5 分鐘的修習

1. 花瓣練習 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)
2. 靜觀伸展 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)
3. 靜觀呼吸 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)
4. 靜觀身體 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)
5. 三步呼吸空間 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)

10 分鐘的修習

1. 靜觀伸展 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)
2. 靜觀步行 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)
3. 靜觀呼吸與身體 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)
4. 身體掃描 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)
5. 友善練習 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)

主辦院校



協辦單位



香港輔導教師協會
Hong Kong Association of Careers Masters
And Guidance Masters Limited

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER