

# 家長靜觀工作坊

26-3-2022

過去兩個月疫情嚴重，讓我們每天擔心著自己和家人的健康。作為家長，還要應付繁忙的工作、家務及照顧長時間留在家中的子女的日常生活，實在增加了我們生活上不少壓力。過去十年，愈來愈多研究發現，靜觀修習可以顯著減低家長壓力，促進孩子和家庭的健康和幸福。有見及此，本校特別舉辦是次家長靜觀工作坊，期望能夠透過靜觀修習讓大家感受到靜觀帶來的平靜安穩，讓身心得到休息。

是次工作坊共有19位家長參加，家長們都非常專心聆聽講員分享，她們也積極參與三個靜觀練習和分享。

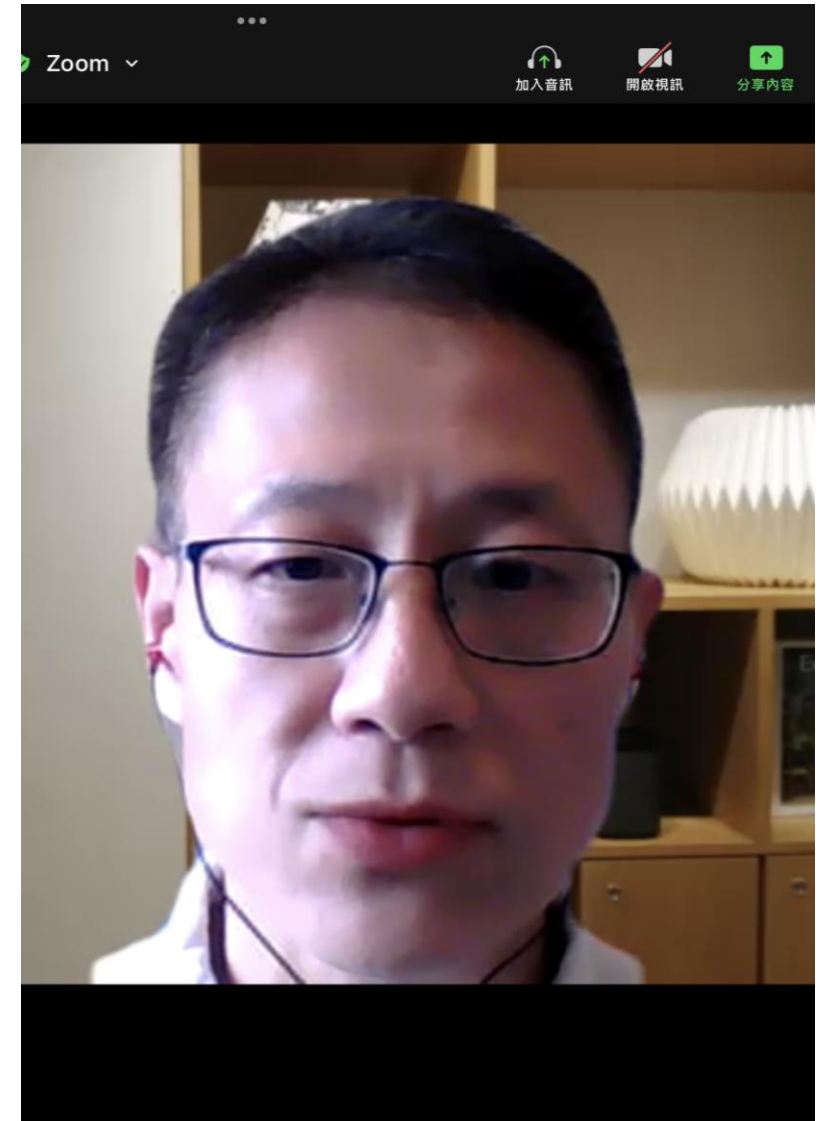
# 講員介紹

透過香港宣教會協助，是次工作坊邀請了吳漢威先生(Patrick Ng)擔任講員。

Patrick 是註冊健腦操培訓導師及顧問及美國 CCP Asia Pacific 認可之MBTI性格分析顧問

他致力研究個人潛能開發之學問，範疇包括：正念靜觀、合一靜心及能量治療、最佳腦組織模式、神經語言程序學(NLP)、催眠治療、感官統合等等。

他相信，每一種身心治療學派都有其獨特之處，各有所長，因此他喜歡融合東西方不同學派的學問，為個案及團體提供較全面的輔導服務、諮詢和培訓。



# 家長靜觀工作坊內容

1. 靜觀態度
2. 靜觀修習活動
  - 身體掃描
  - 觀察念頭
  - 專注呼吸

Patrick 在進行靜觀練習之先，提示大家靜觀應有的態度。

# 靜觀態度

- ✧ 不評斷
- ✧ 不標籤
- ✧ 不回應
- ✧ 不分析
- ✧ 不抗拒
- ✧ 接納，如是
- ✧ 純粹的觀察



# 家長專注地聆聽Patrick 講解

您正在觀看Patrick Ng的簡錄 檢視選項

## 正念靜觀的重要概念

- 不評斷
- 不標籤
- 不回應
- 不分析
- 不抗拒
- 接納,如是
- 純粹的觀察

頁 + 思想 + 情緒

6D 陳百恩 (2) 何嘉莉老師 A3 嚴志遠 Jimmy 伍姑娘 社工黃Sir 1C 03 蔡一樂 Mison Choi Patrick Ng 銀宸熙 Samuel Yin ( 23 ) 3A 6B 陳力軒 (2) 4D 陳力信 (3) 家長 3A 蔡文嫻 家長 (14)

解除靜音 停止視訊 安全性 與會者 25 投票 聊天 分享畫面 錄製 分組討論 回應

# 家長在進行身體掃描練習

上午 10:23 3月26日 週六

Zoom

加入音訊 開啟視訊 分享內容 與會者 25 更多

離開

## 練習(一)：身體掃描



1B 李芷晴 (12)

4E 湯子瑩 (20)

6D 陳百恩 (2)

2E (17) 袁一樹 Esau Yuen

# Patrick講解如何觀察念頭

您正在觀看Patrick Ng的螢幕 檢視選項

## 練習(二)：觀察念頭

6D 陳百恩 (2) 何嘉莉老師  
A3 嚴志遠 Jimmy 伍姑娘  
社工黃Sir Patrick Ng  
銀宸熙 Samuel Yin (23) 3A 6B 陳力軒 (2) 4D 陳力信 (3) 家長  
6A 羅文嫻 家長 (14) 6A (11) 雷鈞涵 Mentor

與會者 26 投票 聊天 分享畫面 錄製 分組討論 回應

FUJITSU

# 家長在進行觀察念頭練習

上午 10:53 3月26日 週六

Zoom

91%

離開

加入音訊 開啟視訊 分享内容 與會者 25 更多

切換至目前演講者

何嘉莉老師

銀宸熙 Samuel Yin (23) 3A

Patrick Ng

何嘉莉老師

伍姑娘

6B 陳力軒 (2) 4D 陳力信 (3) 家長

3A 蔡文媽家長 (14)

6A(11) 雷鈞涵 Mentor

1B 李芷晴 (12)

黃勃朗

2E (17) 袁一樹 Esau Yuen

4E 湯子寧 (20)



# 家長在進行專注呼吸練習

上午 11:15 3月26日 週六

Zoom


加入音訊 開啟視訊 分享内容 與會者 25 更多

離開

## 練習(三)：專注呼吸

平靜內心的正念呼吸法：

1. 專注呼吸
2. 吸氣至腹部 (1,2,3,4)
3. 呼氣放慢 (4,3,2,1)
4. 全程意識專注呼吸和身體上的感覺



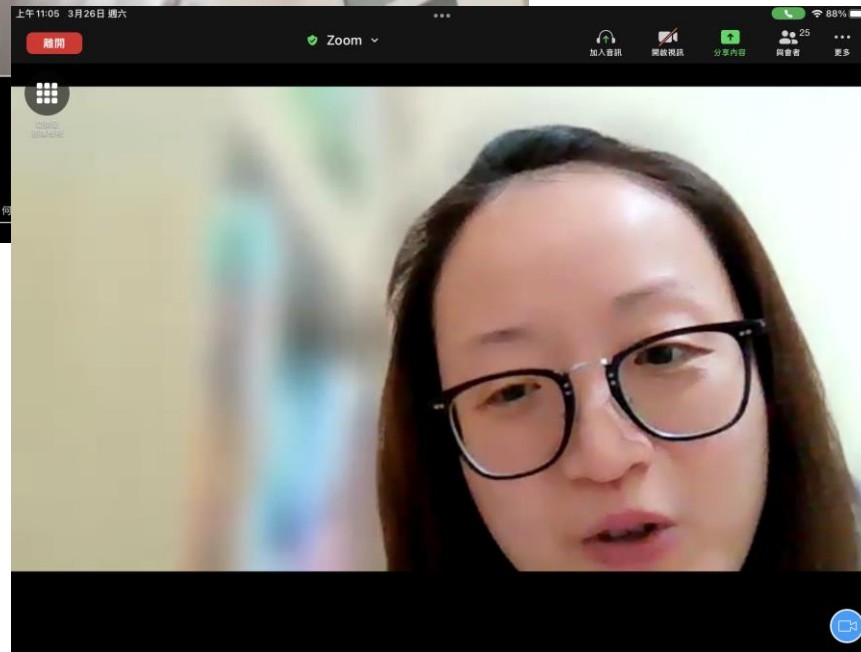
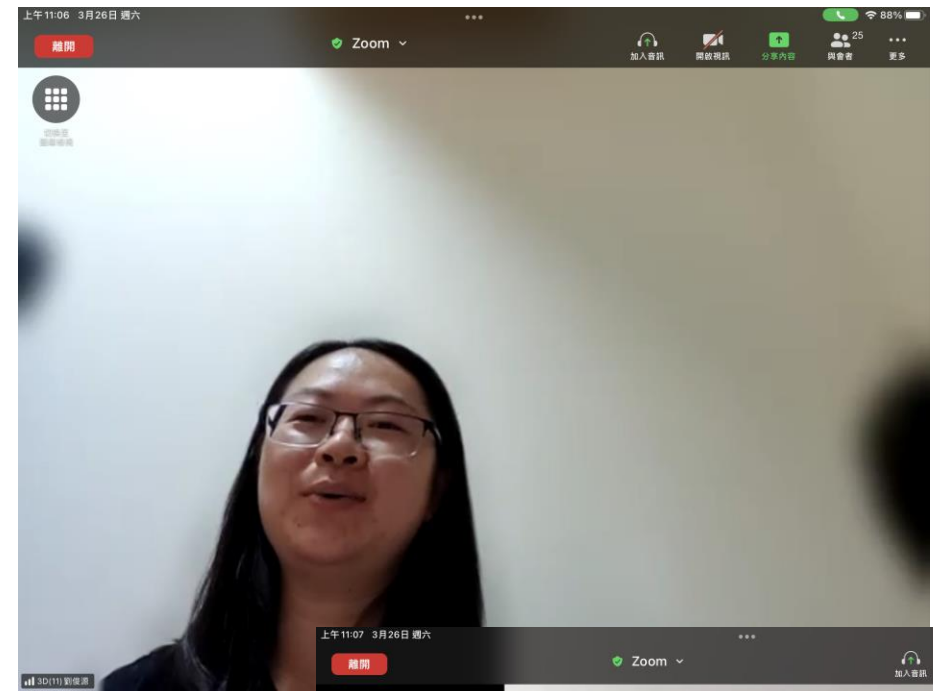
4E 湯子瑩 (20)

2E (17) 袁一樹 Esau Yuen

3D(11) 劉俊源

1C 03 蔡一樂 Mison Choi

# 家長分享做靜觀時的感受





# 大合照

上午 11:39 3月26日 週六

Zoom

加入音訊 停止視訊 分享内容 與會者 20 更多

離開

切换摄影机

切换至目前演讲者

4 莹 (20)

黄勃朗

2E (17) 袁一樹 Esau Yuen

3D(11) 劉俊源

1C 03 蔡一樂 Mison Choi

3A 嚴志遠 Jimmy

iPhone (3) 2A 张景然妈咪

3E 崔紫晴家長 (4)

6D 陳百恩 (2)

3A 林祺淇 (9) & 5A 林汶靜 (14)

SYPS

2D(6) 李展灝家長

# 靜觀靜觀體驗活動

主題：疫境中家長的自我照顧

日期：2022年4月4日

時間：13:00 — 14:00

語言：廣東話

形式：此為網上活動

報名網址(請按以下連結)：

[靜觀星期一 – Jockey Club "Peace and Awareness" Mindfulness Culture in Schools Initiative 賽馬會「樂天心澄」](#)  
[靜觀校園文化行動 \(hku.hk\)](#)

# 給孩子完整的性教育

日期：2022年5月18日(三)

時間：上午11:15-12:45

講員：香港路德會社會服務處社工