



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

## 淺嘗靜觀練習 —— 舒緩情緒和學業壓力，提升身心健康

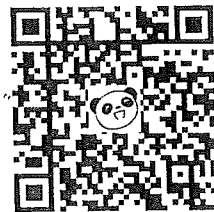
各位家長和學生：

香港大學社會科學學院現正進行一個旨在提升家長、老師以及學生的身心健康的計劃——賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動（下稱賽馬會「樂天心澄」）。自 2019 年起，本計劃已服務超過 140 所學校、向超過 3,800 名師生提供靜觀基礎課程。

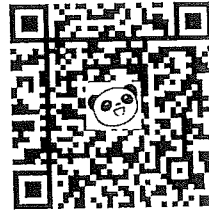
研究顯示，靜觀練習有助提升抗逆力，使我們能更靈巧地面對壓力和焦慮，培養正面的人生態度。靜觀亦能提高學生的注意力及工作記憶，有助發揮個人潛能。為使社會大眾能從靜觀練習中獲益，賽馬會「樂天心澄」現已推出免費的手機應用程式，內有不同長度的靜觀練習聲檔、練習計時器、介紹靜觀的影片和有關靜觀的資訊等，歡迎家長和學生使用程式進行靜觀練習，從忙碌的生活中取得平衡。

現隨此通告附上精美書籤一張，各家長及學生可以掃描書籤上或此通告下方的二維碼，或輸入連結 [jcpanda.hk/app](http://jcpanda.hk/app)，下載應用程式，立刻體驗靜觀練習。

### 「樂天心澄」手機應用程式



iOS 系統



安卓系統

如有興趣參加本計劃的課程和活動，歡迎參閱計劃網站 [jcpanda.hk](http://jcpanda.hk) 或登入 [jcpanda.hk/joinfriend](http://jcpanda.hk/joinfriend) 加入賽馬會「樂天心澄」之友以獲得有關活動及課程的最新消息。如有任何疑問，請聯絡賽馬會「樂天心澄」團隊（電話：3917 5176 / 電郵：[jcpanda@hku.hk](mailto:jcpanda@hku.hk)）。

林瑞芳教授

賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動計劃總監

二零二二年五月十六日

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  
Socialist

捐助機構 Funded by:



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