

賽馬會校園靜觀計劃



致：專注不足/過度活躍症(香港)協會

「賽馬會校園靜觀計劃 — 21 天靜觀導航(家長篇)」：招募參加者

為人父母，很多時候都會置子女於首位，反而沒有好好照顧自己，忘記自己的需要。承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，由新生精神康復會主辦的「賽馬會校園靜觀計劃」，現正舉辦一個免費的「21 天靜觀導航(家長篇)」，讓家長於合適的時間、合適的地方來體驗靜觀。研究顯示，靜觀能有效舒緩壓力，達致內心安靜、平穩；靜觀訓練亦有助家長提升身心健康及對子女情緒的覺察，改善觀教子女的成效。

「21 天靜觀導航(家長篇)」的詳情如下：

對象：

- 家中至少一名子女就讀緊小學的家長
- 能閱讀中文及懂操作智能手機（配備 Whatsapp 功能）
- 願意花點時間，照顧自己的家長

研究內容：

參加者會連續 21 天在 WhatsApp 收到閱讀資料以及靜觀練習的錄音。每天約需時 20 分鐘。參加者需於課程前、課程後、課後一個月完成網上問卷，以瞭解課程的成效。

*本計劃屬於網上自學課程，並不設專人個別跟進，亦未能取代正式醫療或心理輔導服務。建議正受精神健康問題困擾的人士先尋求正式服務作更適切的跟進。

*每位參加者只可參加 21 天靜觀導航(家長篇)或 21 天靜觀導航(老師篇)其中一項研究計劃。

費用：

全免，完成課程及 3 次研究問卷後，會得到港幣 100 元正的禮券。

介紹短片：

<https://bit.ly/2y8IJ3X>



主辦機構 Organised by

捐助機構 Funded by

賽馬會校園靜觀計劃



報名：

https://is.gd/jcsmp_application_p



「賽馬會校園靜觀計劃」是由新生精神康復會主辦，旨在提昇小學老師、學生及家長對 330 (身心靈) 健康的關注。本計劃歡迎 貴機構轉介家長參加是次「**21 天靜觀導航(家長篇)**」。如對本研究有任何疑問，歡迎 **WhatsApp** 或於辦公時間內致電 66245372 或電郵至 330jcsmp@nlpra.org.hk 與本計劃的研究人員聯絡。

新生精神康復會
賽馬會校園靜觀計劃 謹啟

主辦機構 Organised by

捐助機構 Funded by

賽馬會校園靜觀計劃



賽馬會 校園

靜觀計劃

21天靜觀導航(家長篇)

花點時間，
陪伴自己，好嗎？



為人父母，很多時都會將所有時間及心思都放在子女身上，忘記了自己的需要，沒有好好照顧自己。很多研究指出，靜觀可以有效幫助我們應對壓力，其成效亦見於家長。本計劃特別為香港的家長設計了21天靜觀體驗自學課程，讓家長按照自己合適的時間及地方體驗靜觀，同時學習去照顧自己，跟自己的身心靈重新連繫。

主辦機構



捐助機構



合作機構

