

# 「疫」境中的靜觀空間



著名的靜觀導師卡巴金有一句名言：「你無法平息風浪，但你可以學會滑浪。」這是應對逆境的積極態度。今天，我們面對的逆境是世紀疫症。不少人感到驚恐和無助。此時此刻，卡巴金的話分外有意思。與其坐困愁城，不如學習用靜觀來好好照顧自己。無論怎樣，既然巨浪已經在面前翻起，那就讓我們學會滑浪吧！

本資源套由賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動設計，供公眾免費使用。瀏覽英文版網頁，請[按此](#)。

## 資源手冊

[\[下載\]](#)

### 5 分鐘的修習

- |           |                      |                      |
|-----------|----------------------|----------------------|
| 1. 靜觀伸展   | <a href="#">[收聽]</a> | <a href="#">[下載]</a> |
| 2. 靜觀呼吸   | <a href="#">[收聽]</a> | <a href="#">[下載]</a> |
| 3. 靜觀身體   | <a href="#">[收聽]</a> | <a href="#">[下載]</a> |
| 4. 三步呼吸空間 | <a href="#">[收聽]</a> | <a href="#">[下載]</a> |

### 10 分鐘的修習

- |            |                      |                      |
|------------|----------------------|----------------------|
| 1. 靜觀伸展    | <a href="#">[收聽]</a> | <a href="#">[下載]</a> |
| 2. 靜觀呼吸與身體 | <a href="#">[收聽]</a> | <a href="#">[下載]</a> |
| 3. 靜觀聲音與念頭 | <a href="#">[收聽]</a> | <a href="#">[下載]</a> |
| 4. 身體掃描    | <a href="#">[收聽]</a> | <a href="#">[下載]</a> |

### 40 分鐘的修習

- |         |                      |                      |
|---------|----------------------|----------------------|
| 1. 靜觀伸展 | <a href="#">[收聽]</a> | <a href="#">[下載]</a> |
| 2. 靜觀步行 | <a href="#">[收聽]</a> | <a href="#">[下載]</a> |
| 3. 靜坐修習 | <a href="#">[收聽]</a> | <a href="#">[下載]</a> |
| 4. 身體掃描 | <a href="#">[收聽]</a> | <a href="#">[下載]</a> |

## 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