

# TreeholeHK Limited

## 澗洞香港有限公司

Do more with a mindful life | 靜觀助你 成就更多

Educational/NGO Services Brochure | 靜觀教育/社福機構服務簡介

# 關於澍洞

澍洞立足香港，致力為教育團體、社福機構提供靜觀為本的服務。我們可以幫助你的成員、學生或服務對象：

- 學習有效的減壓技巧
- 管理情緒和期望
- 增進溝通技巧

服務以廣東話或英文提供



# 何謂靜觀？

靜觀 (Mindfulness) 指對當下全然覺察、投入的狀態。能為喜悅、堅毅、接納等質素提供心理基礎。

澗洞主要以冥想 (Meditation) 培養靜觀 – 如果說靜觀是健康，冥想就好比運動。



實際上，靜觀冥想有何功效？

# 改善專注力



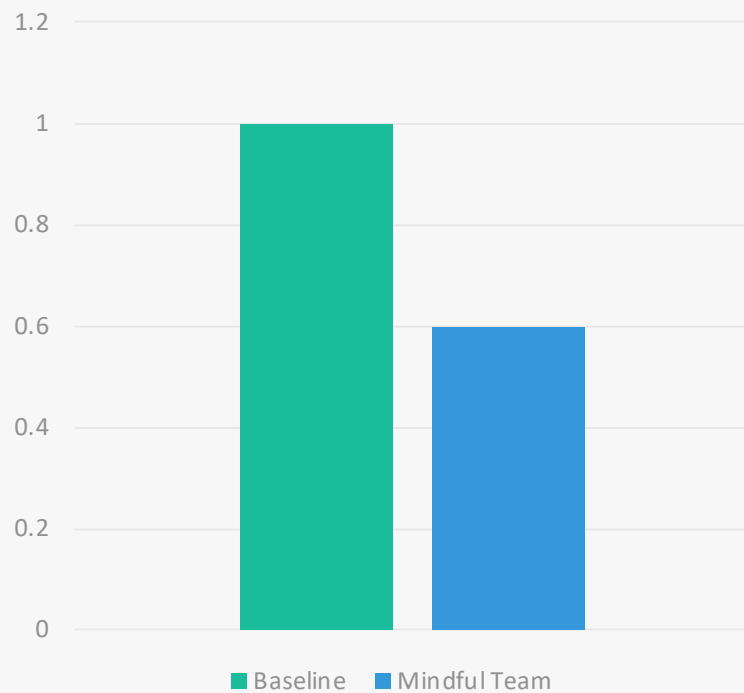
關於靜觀冥想的科學發現:

- Google、英國中學已廣泛採用靜觀改善成員心理質素。香港教育界亦開始融入靜觀。
- 有冥想習慣的人，能專注在一件事上更久、和抵禦干擾。<sup>1</sup>
- 澍洞於中文大學全人發展中心、小童群益會的服務對象表示他們在訓練中找到難得的集中。

<sup>1</sup> Levy, D. M., Wobbrock, J. O., Kaszniak, A. W., & Ostergren, M. (2012). The effects of mindfulness meditation training on multitasking in a high-stress information environment. In *Proceedings of Graphics Interface 2012* (pp. 45-52). Canadian Information Processing Society.

# 促進溝通、減少衝突

研究發現,靜觀能讓團隊減少  
40%衝突<sup>1</sup>



1) <https://www.mediate.com/articles/belak4.cfm>

何以做到?

靜觀能創造一個心空間, 以接納、覺察包涵衝動、憤怒等情緒。



# 改善情緒管理

情緒管理有賴兩項核心能力，而靜觀正正能訓練它們



自我覺察

「靜觀、或更廣義的冥想，本質上是自我覺察的訓練。那是情緒智商 (Emotional Intelligence) 的根本。」

- Mindfulness Master Daniel Goleman

「當你尚在呼吸，你沒問題的部份必定多於出問題的部份。」

- Jon Kabat-Zinn, founder of Mindfulness-Based Stress Reduction programme



自我關懷

靜觀基本上是和自己的心思建立親密關係，如是我們能更好地管理情緒、欲望和衝動。

# 應對壓力

靜觀能鍛鍊你的身體、心靈，和壓力更好地相處。



心跳速度<sup>1</sup>  
避免過分刺激



皮膚電阻<sup>2</sup>  
如緊張時的手汗



抗逆力<sup>3</sup>  
在壓力、逆景之中高  
效而堅毅地處事

1) Shu-Zhen Wang, Sha Li, Xiao-Yang Xu, Gui-Ping Lin, Li Shao, Yan Zhao, and Ting Huai Wang. Effect of slow abdominal breathing combined with biofeedback on blood pressure and heart rate variability in prehypertension. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. October 2010, 16(10): 1039-1045. doi: 10.1089/acm.2009.0577

2) Lush, E., Salmon, P., Floyd, A., Studts, J. L., Weissbecker, I., & Sephton, S. E. (2009). Mindfulness meditation for symptom reduction in fibromyalgia: psychophysiological correlates. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 16(2), 200.

3) Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(06), 1.



## 澍洞。為專業、創新而自豪



效果顯著。兩星期的  
靜觀訓練已可見效



簡而精的訓練，融  
入你團體的節奏



科學化、有根有據。  
任何人都適合的訓練

# 靜觀，不只靜坐

靜坐、冥想是靜觀重要的一部份，可是靜觀絕不止於此。澍洞不斷領導靜觀業界創新，推出各項生活化的活動，不但大受參加者歡迎，更被傳媒廣泛報導。現在，貴團體也可以體驗這些生動有趣而不乏深度的活動。



## 靜觀遠足

傳媒報導



## 觀心。料理課

傳媒報導



尚有其他:

中西書法  
瑜伽  
哲學活動  
批判思維訓練



(可按閣下需要訂做活動，請向我們查詢)

# 服務選項及型式

	靜觀入門/一次性工作坊	八週靜觀。深度課	公司三文治 專屬靜觀課程
詳情	入門課程能讓閣下以心理學的角度理解靜觀和親身體驗其效用。適合希望嘗試練靜觀的團體。	持續修練靜觀，可為個人及團體帶來顯著的改變。這是個以建立靜觀文化為旨的課程。內容非常靈活，包括講座、修練指導、教職員培訓等等。例如適合學校建立靜觀小組。	我們明白每個團體接觸靜觀都有獨特的需要和追求。我們會派員和閣下進行詳細面談，為閣下定做一個最合適的計劃。
時間	一小時/兩小時/半日/全日  可選擇工作坊、講座、或生活課程（如遠足、藝術等）	每星期一次工作坊/生活課程 一次全日活動（可選）  持續性修練指導	按閣下需要訂制  
對像	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 學習有效的減壓技巧</li> <li>- 幫助團體放鬆，以靜觀休息</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 改善情緒管理、自我關懷</li> <li>- 促進溝通、減少衝突</li> <li>- 在課室、群體建立靜觀習慣</li> </ul>	任何仁都可以做靜觀

# 澍洞。各界認可

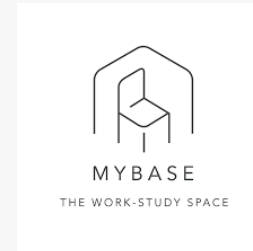
傳媒曝光



靜觀服務  
客戶



合作伙伴



# 聯絡我們



Facebook  
[澗洞 - TreeholeHK](#)



Email  
[i@treehole.hk](mailto:i@treehole.hk)



Phone  
9541 4771

# 如果你希望了解更多

親身體驗靜觀



[treehole.hk/mindfulaudio](http://treehole.hk/mindfulaudio)

觀看香港電台訪問，感受我們活動的氣氛



[youtu.be/re64rUlc62I?t=891](https://youtu.be/re64rUlc62I?t=891)