

從覺察到連繫

—— 靜觀運動訓練 課程一覽 ——

以身體道，以靜觀心
Breath. Move. Being With.



關於我們

靜觀運動協會相信，靜觀不只存在於寧靜的墊子上，更可融入每一次呼吸、每一步移動之中。

我們致力推廣「運動中的靜觀」

(Mindfulness in Motion)，將靜觀練習與身體活動結合，為兒童、青少年及成人提供創新課程。有別於傳統靜觀強調靜止，靜觀運動順應人們渴望活動的天性，將練習融入球類、跑步、伸展等運動之中。參加者在學習運動技能的同時，提升專注力、情緒管理能力與心理韌性，在「動」中找到內在的平靜。協會亦提供系統性靜觀訓練（如 MBCT、MBSR、.b foundation 等國際認證課程）、靜觀體驗工作坊及常規班，讓每個人都能以適合自己的方式培養覺察力與情緒調節能力。

創辦人關詩敏 Aya Kwan，為前香港射箭隊代表及註冊社會工作者，憑藉超過10年的靜觀修習與教學經驗，深刻體會運動與靜觀相輔相成的力量。她曾為近200位運動教練提供靜觀訓練，並舉辦超過400場工作坊，向公眾分享靜觀智慧。



關詩敏 Aya
協會創辦人

我們的理念



我們相信，帶著覺察做運動，能有效提升身心健康。對教練與運動員而言，靜觀覺察更可幫助他們從容面對壓力，提升內在動機。

協會致力推動靜觀覺察於運動領域的發展：

- 提升表現與心理健康：透過靜觀訓練，照顧身心，減少壓力與焦慮
- 賦能教練與運動員：培養心理韌性與當下覺察能力
- 建立跨界網絡：連結各界，推廣「動中取靜」的身心平衡之道



主要服務

靜觀運動訓練

靜觀訓練課程

工作坊

退修日或運動日

靜觀運動訓練

靜觀運動是將靜觀覺察融入身體活動之中，有別於傳統靜觀強調靜止，它順應人們喜愛活動的天性，將專注力帶入每一步、每一個動作之中。

無論跑步、球類或瑜伽，都能在「動」中培養專注力、情緒管理與心理韌性，找回內在的平靜與力量。



活動類別 及 對象

1. 靜觀運動體驗工作坊
 - 透過體驗式練習，初步認識靜觀運動，學習在活動身體時培養覺察力。
 - 對象：公眾人士、初學者
2. 靜觀運動小組
 - 系統性深化靜觀運動練習，持續培養覺察，學習運動同時練習照顧身心
 - 對象：希望深入練習的人士
3. 靜觀運動教練專業培訓
 - 教授將靜觀融入運動教學的方法，培訓教練帶領靜觀運動課堂。
 - 對象：運動教練、體育老師、相關從業員

靜觀運動體驗工作坊

靜觀運動體驗工作坊專為初學者而設，透過體驗式練習，讓參加者初步認識「運動中的靜觀」。在工作坊中，我們將靜觀覺察融入體適能、伸展或其他運動項目之中，學習在活動身體的同時，如實觀察當下的感覺與情緒。這是一趟輕鬆入門的體驗，幫助您在「動」中找回內在的平靜，開始學習以靜觀照顧身心。

提供的運動類別

- 體適能及肌力訓練：肌力訓練、健身、普拉提、韓式覺動整合運動
- 伸展／瑜伽：肌膜放鬆、瑜伽、伸展運動
- 武術：空手道、永春白鶴拳、拳擊、詠春、跆拳道
- 球類運動：乒乓波、匹克球

活動目的



1. 初探靜觀運動：讓參加者以輕鬆、入門的方式，體驗將靜觀覺察融入運動的過程
2. 動中培養覺察：學習在活動身體時，如實觀察當下的感覺與情緒，提升身心連結
3. 體驗照顧身心：透過短暫的靜觀運動練習，感受減輕壓力、照顧情緒的可能性
4. 啟發持續興趣：引發參加者對靜觀運動的好奇與興趣，鼓勵日後進一步探索或參與系統性課程

靜觀運動小組

靜觀運動小組透過更系統及持續的訓練，讓參加者獲得更深的體驗與益處。每節課堂專注於單一運動項目（如體適能、伸展、武術或球類），學習在活動身體的同時照顧當下的感覺與情緒，更易習得該運動技巧。恒常練習有助逐步將靜觀融入日常運動之中，深化身心連結，讓靜觀成為生活的一部分。

提供的運動類別

- 體適能及肌力訓練：肌力訓練、健身、普拉提、韓式覺動整合運動
- 伸展／瑜伽：肌膜放鬆、瑜伽、伸展運動
- 武術：空手道、永春白鶴拳、拳擊、詠春、跆拳道
- 球類運動：乒乓波、匹克球

活動目的



1. 提升運動學習效果：透過靜觀覺察幫助參加者更易掌握該運動項目的技巧與動作要領
2. 培養持續運動習慣：恒常訓練有助建立穩定的運動節奏，讓靜觀與運動融入日常生活
3. 促進身心連結與情緒照顧：在運動中學習觀察當下的感覺與情緒，減輕壓力，提升整體身心健康
4. 深化靜觀應用能力：將靜觀從課堂延伸至日常運動場景，培養更深刻的自在與覺察

靜觀運動教練專業培訓

本培訓專為運動教練而設，將靜觀態度融入教學之中。課程涵蓋靜觀基礎與教學心法，幫助教練轉化教學語言與互動方式，引導學員從「只在乎結果」轉向「感受過程」，提升運動樂趣與內在動機。完成課程後，教練能有效回應學員情緒挑戰，創造正向課堂氛圍，培育身心健康的下一代。

參與對象

- 運動教練（需提交認可體育屬會之有效教練證書），及
- 已完成以下8節靜觀課程畢業生，如：
 - 靜觀減壓課程 (MBSR)、
 - 靜觀生活課程 (MBCT-L)、
 - 在紛亂世界中找回平靜 (FPFW)、
 - .b foundations。

教練得著：

1. 提升教學質素：有效回應學員在情緒與動力上的挑戰，讓學員更享受訓練過程，提升學習成效
2. 樹立溫柔但堅定的專業形象：有別於責罵式的傳統教學，建立尊重與信任的師生關係
3. 創造正向課堂氛圍：協助學員管理挫敗感與自我批評，營造支持、正向的學習環境
4. 深化自身靜觀修習：深入學習靜觀與運動相關的心理及科學知識，持續深化個人練習，提升身心覺察與內在智慧



靜觀運動日/同樂日

靜觀運動日是一個融合靜觀與運動的社區同樂日，設有多元化的工作坊、市集及體驗攤位，適合公眾人士、學生及員工參與。參加者可以在輕鬆愉快的氛圍中，嘗試不同類型的靜觀運動，學習在活動身體時培養覺察力，照顧身心，體驗「動中取靜」的樂趣與益處。

適合：

- 學校嘉年華
- 教師發展日
- 社區同樂日
- 公司福利活動

活動目的：

1. 推廣靜觀運動：讓公眾認識靜觀與運動結合的理念，體驗「動中取靜」的好處
2. 培養身心覺察：透過不同工作坊，學習在活動身體時觀察當下的感覺與情緒
3. 促進社區連結：提供輕鬆愉快的平台，讓不同群體相聚、交流與同樂
4. 照顧身心健康：幫助參加者在忙碌生活中找到照顧自己的空間，減輕壓力

