



ST STEPHEN'S COLLEGE Parent-Teacher Association



聖士提反書院家長教師會

Newsletter Issue 73 July 2025

會訊 第73期 二零二五年七月

靜觀家長體驗工作坊

剛剛過去的四月，我們在聖士提反書院尚善樓舉辦了《靜觀家長體驗工作坊》，邀請到資深臨床心理學家及靜觀導師陳燕妮女士擔任講者。陳女士以生動而深刻的方式，帶領家長們探索靜觀與教養子女的結合。

活動中，我們不僅學習了教養子女相關的心得與知識，更親身體驗了「靜觀步行」、「靜觀呼吸」等練習。其中，二人分享環節尤為難忘——我與夥伴Anita透過「三分鐘純然聆聽」的練習（不反駁、不插話，全然專注於對方的分享），意外收穫了許多溫暖而深刻的人生故事。這種純粹的傾聽，讓我們體會到人與人之間最真誠的連結。

尾聲時，導師提問：「今天最觸動你的收穫是什麼？」對我而言，「靜觀步行」的實踐無疑是最大的啟發。原來在繁忙生活中調節情緒，可以如此簡單——只需專注於每一步的當下。這兩個月來，我持續練習，真切感受到它的益處。

唯一的小遺憾是當日天公不造美，未能進行戶外步行練習。期待新學年能再次舉辦類似活動，讓更多家長體驗靜觀的力量，在分享與學習中共同成長。

