

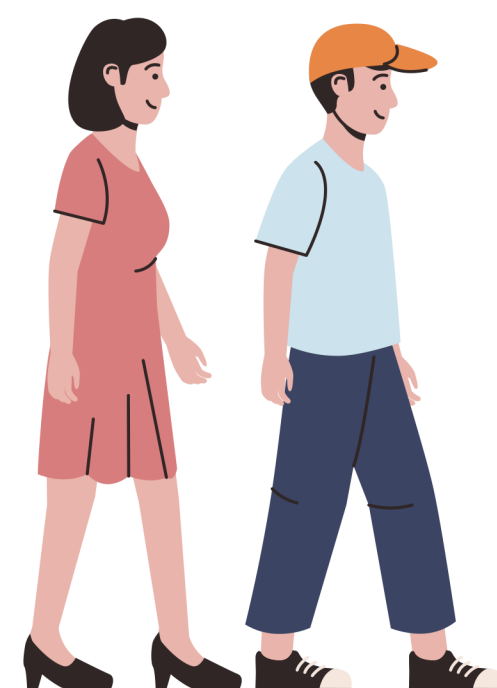
思想陷阱



靜觀呼吸



靜觀步行



靜觀♥家

MINDFULNESS @ HOME



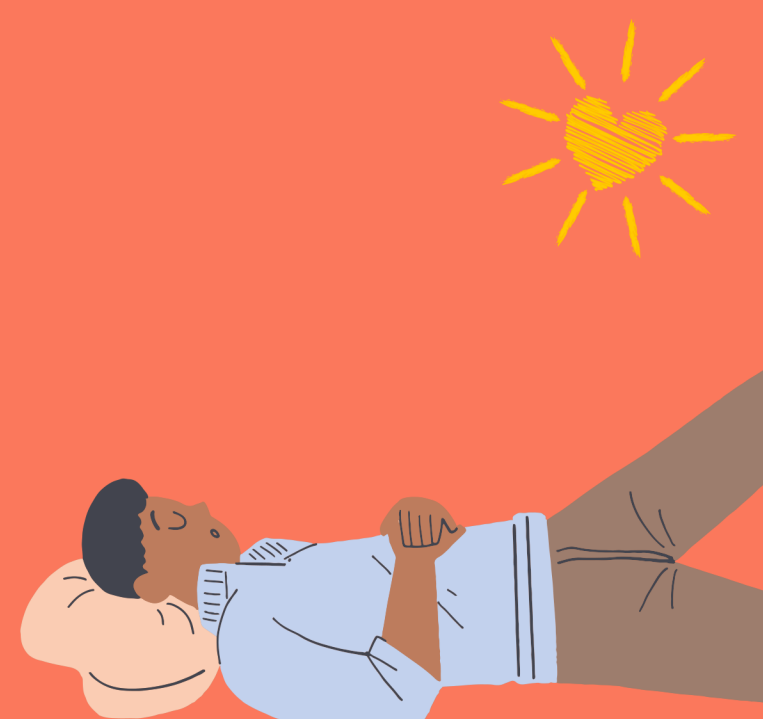
慈心禪



靜觀伸展



身體掃描



普濟勸善

to Act Benevolently & to Teach Benevolence

靜觀家介紹

靜觀家是一個可以在家也能讓你進行心靈輔導的沉浸式靜觀輔導遊戲。由嗇色園主辦可道中學STEM義工團隊製作。

作品得到臨床心理學家麥曜譚博士提供意見及監修，並有臨床實驗證明VR沉浸式是有效舒緩使用者的壓力。



靜觀家
MINDFULNESS @ HOME



普濟勸善

to Act Benevolently & to Teach Benevolence



STEM義工團隊

我們是「可道STEM義工小組」團隊主要服務於洪水橋區內青少年及兒童。STEM教育著重於跨學科知識、解決難題及創新技能的應用，是未來工作必備技能之一。在洪福邨居住的兒童及青少年大部分來自基層及低收入家庭，他們STEM的知識主要來自學校教授，而且學習STEM的器材及導師費用較高昂，爲了減低「數碼隔閡」出現，我們化身小導師，和開發「靜觀·家」等應用程式，將學到的知識活用於社區之中。

學校一直教育我們「助人爲快樂之本」，透過義工服務我們體會到義工的工作不但能幫助別人，還讓我們明白關懷身邊的人。



ZOE CHAN

陳沛滋

WINKY LO

盧穎蕎

KENNY TAM

譚梓朗

MAN YUI

鍾旻叡



普濟勸善

to Act Benevolently & to Teach Benevolence



所需配備

硬件



VR 虛擬實境系統



Cardboard



平板電腦

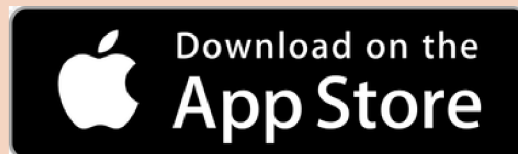


軟件



靜觀家

MINDFULNESS @ HOME



普濟勸善

to Act Benevolently & to Teach Benevolence



遊戲介紹

靜觀伸展

在一系列瑜伽伸展動作中，我們會把注意力集中在自己身體的感受。進行這個練習時，我們抱著一種開放和感興趣的心態，去感受並溫柔地探索自己的極限。



身體掃描

我們藉著呼吸的流動將注意力有系統地帶進身體的各個部位，帶著好奇和開放的態度去體驗身體各個部分的感覺。藉以鼓勵我們在當刻與身體建立更親密和友善的關係。



普濟勸善

to Act Benevolently & to Teach Benevolence



靜觀步行

這個練習是訓練自己專注在走路時對身體的覺知上。在走動的過程中，用心去感覺每一步，覺察步行中每一個動作和轉變；重點是將注意力專注在此時、在此地、在這一步當中。



靜觀呼吸訓練

靜坐的時候，我們會先將注意力集中在呼吸上，對自己的一呼一吸保持著清醒的覺察。隨著呼吸慢慢地穩定下來，我們會將注意力逐漸地擴展到觀察整個身體的感覺，或一些有強烈感覺的身體部分；我們也會在靜坐時觀察其他當刻的經驗，例如思想、情緒、聲音等。



普濟勸善

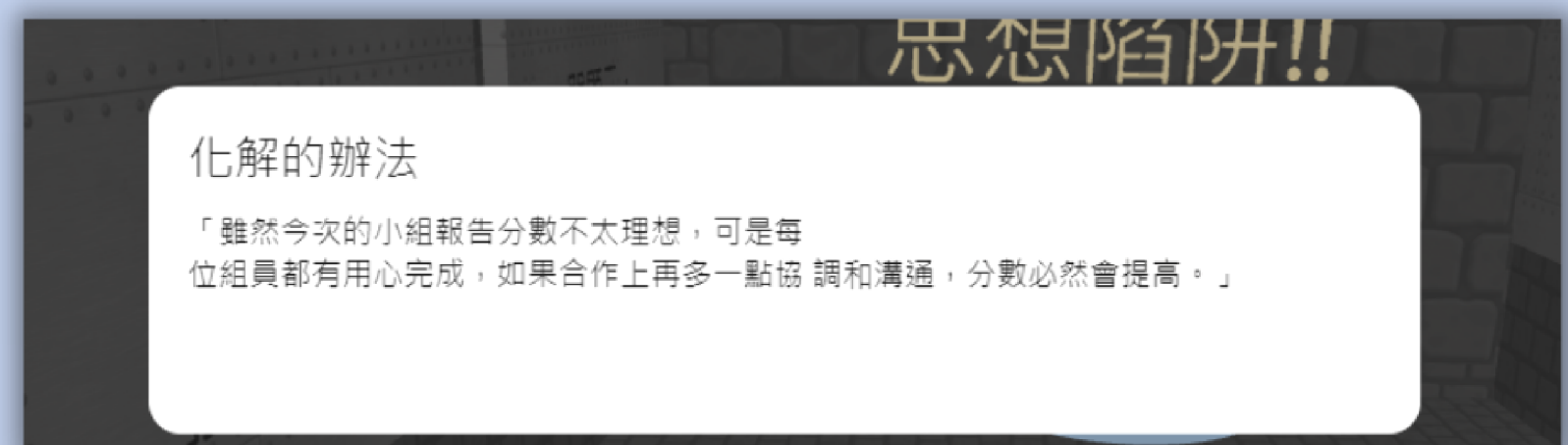
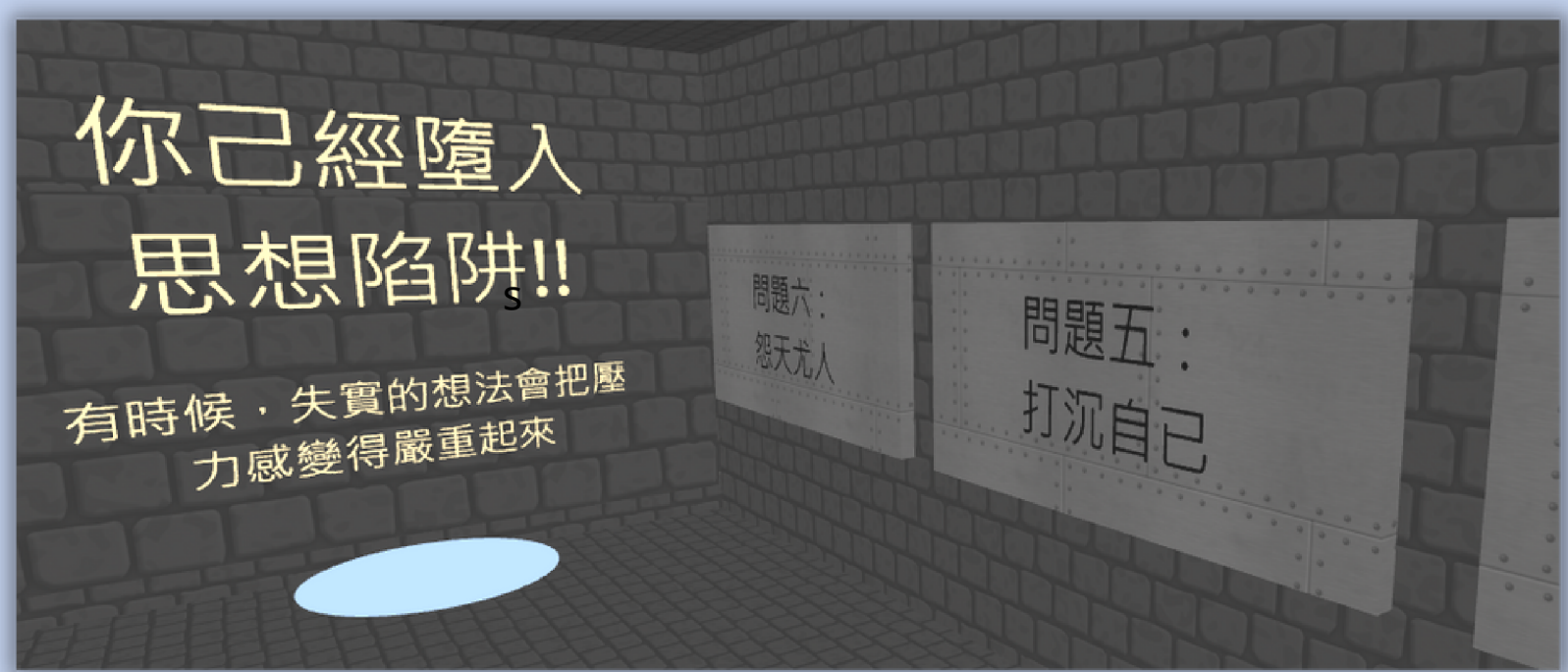
to Act Benevolently & to Teach Benevolence



思想陷阱

面對困難時，我們不能只盲目地跟自己說「要樂觀一點」，最重要是能辨識我們的思想如何影響了自己的情緒及行為。有時候我們會不自覺跌入失實及負面的思想陷阱中，引起不必要的負面情緒。

辨識思想陷阱，除了有助對症下藥，消除無益的負面想法，更能幫助我們提高意識，縱然身處逆境，都不會讓失實及不理智的想法帶來負面的影響。



慈心禪

是對自己和他人生起慈悲之心。在慈心禪裏，「憤怒、苦惱、恐懼和憂慮」是指一切不善、負面、奪取我們的祥和安樂的心理狀態。在這個瞬息萬變的年代，人們的情緒更容易受外界事物衝擊，讓我們放下苦惱和痛苦，以靜心打坐形式，消除一切雜念，讓我們平靜，安穩。



普濟勸善

to Act Benevolently & to Teach Benevolence



實踐及成果

職業及安全專案一等獎

第24屆香港青少年科技創新大賽。作品從240所學校、3500名參賽者中脫穎而出，獲得職業安全健康局專案獎一等獎及三千元禮券。

作品更獲得職安局首席顧問楊冠全博士及陳志球博士高度讚賞，希望能應用於現實生活中，改善市民的心理康。



中學組 亞軍

由東華三院主辦全港VR復康遊戲設計比賽，旨在增強學生及公眾人士認識及關注殘疾人士及長者的需要，鼓勵他們善用自身的知識及創意，創作適合殘疾人士使用的VR復康訓練遊戲，推廣傷健共融。

可道STEM義工團隊憑VR心理輔導遊戲成功獲得中學組亞軍。



普濟勸善

to Act Benevolently & to Teach Benevolence



實踐及成果

洪水橋青年空間開放日

團隊獲洪水橋青年空間邀請擔任開放日的活動小導師。為該區人士展示及試用得獎STEM作品—靜觀家。區內的街坊使用後都表示該遊戲非常有趣令他們感到快樂。



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

洪水橋青年空間
Hung Shui Kiu Youth S.P.O.T.



社會福利署署長

社會福利署署長李佩詩、元朗區議會主席沈豪傑、區議員鄧家良及鄧志強等代表，於青協洪水橋青年空間與中學生及大專生會面，了解青年義工以uKitchen、未來技能、全健精神三大方面服務社區，培養積極正面態度。可道STEM義工團隊展示「元宇宙」空間與VR心理輔導遊戲-靜觀家，藉此帶出健全精神的概念。



普濟勸善

to Act Benevolently & to Teach Benevolence



實踐及成果

學與教博覽記者招待會

由香港教育城與 Bailey Communications HK 合辦，第12屆「學與教博覽2022」邀請到400多名本地及國際的教育界專家就多個當代教育議題交流意見，舉辦超過270場主題演講、公開示範課、研討會和成品展示會，以及提供近400個展位，展示全球教育最新動向和嶄新教育科技 (EdTech)。

博覽的兩大焦點議題，分別是「元宇宙於教育的應用」及「身心靈健康」兩大議題。

本校STEM義工團隊獲大會邀請出席記者招待會，展示得獎作品——「元宇宙VR心理輔導遊戲」，分享如何運用VR技術配合元宇宙設計遊戲，解決大眾情緒問題及在校內實踐的經驗。



Learning & Teaching Expo
學與教博覽



普濟勸善

to Act Benevolently & to Teach Benevolence



感想

在這個專題研習中，令我對疫情期間市民對心理的需要加深了認識及關注。發現原來他們正需要社會上的支持及鼓勵，但有很多支援上的問題作仍未解決，如輪候服務時間上達一年及不方便外出未能給予即時的協助，長遠對他們的心理狀況做成很大的影響。因此，我非常高興能利用科技改善他們現有的問題，帶給市民一個美好的未來。



陳沛滋同學



鍾旻勸同學

在這次活動中，我對心理學加深了認識及關注，發現原來市民很需要社會上的支援及鼓勵，但現今社會未能有效地解決這些問題，長遠對他們日後的生活做成很大的影響。因此，我非常高興能利用 VR 改善他們現存的問題，帶給大家一個更舒適的生活環境。



普濟勸善

to Act Benevolently & to Teach Benevolence





靜觀家

MINDFULNESS @ HOME



普濟勸善

to Act Benevolently & to Teach Benevolence



Happiness is not found through changing our external world, but through changing our internal landscape

- Shauna Shapiro -