



2026 最新工作坊及小組推介

靜觀系列

靜觀體驗與應用工作坊（教職員）

MYMind靜觀專注力及情緒調控（學生及家長）

靜觀認知治療（教職員、學生及家長）

靜觀減壓（教職員、學生及家長）

靜觀親職（家長）

創意藝術系列

《藍染工藝坊》

《淨靜·禪繞》

《和粉·樂》和諧粉彩

《片刻的自在》表達藝術

森林浴系列

足本版森林浴

森林浴體驗（都市輕量版）

森林浴體驗 X 大自然藝術創作

心靈圖卡系列

《潛行心間》圖卡體驗

※工作坊/小組主題可量身訂製※

※歡迎中、小學查詢及申請※

查詢報價



Blissful Hub
UNIT A2, FLOOR 19, MAX SHARE CENTRE,
367-373 KING'S ROAD, HONG KONG
(852) 5612 0742
keysofjoy.jk@gmail.com

靜觀的體驗與應用工作坊

歡迎各中、小學查詢報價

這個工作坊旨在讓老師學習靜觀的態度和掌握一些簡單的靜觀練習，在日常處理學生問題時，應用靜觀更有效地協助學生穩定情緒，並支援有特殊教育需要的學生，處理情緒、分心等狀況。

對象：教職員

形式：工作坊、現場授課、附送靜觀資源套(靜觀練習錄音及講稿)

內容：

認識靜觀及相關科學研究

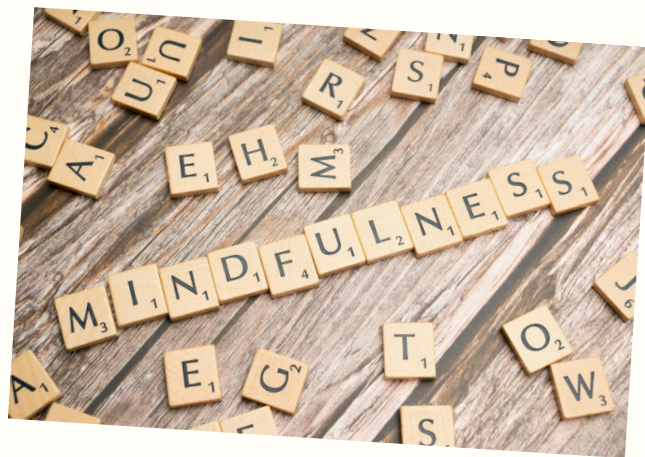
體驗多個不同形式的「正式」及簡短靜觀練習

了解4F－面對壓力時的身體反應

如何以靜觀協助學生調節情緒

簡介靜觀於特殊教育需要支援上的應用及成效

時間：約1.5小時



Blissful Hub
UNIT A2, FLOOR 19, MAX SHARE CENTRE,
367-373 KING'S ROAD, HONG KONG
(852) 5612 0742
keysofjoy.jk@gmail.com

靜觀專注力及情緒調控小組

歡迎各中、小學查詢報價

這個靜觀小組參照荷蘭Dr. Susan Bogels根據靜觀及認知治療理論研發而成的MyMind課程，能鞏固學生的專注力和情緒調控，協助自閉症(ASD)及專注力不足/過度活躍症(ADHD)學生改善社交及學習能力，並處理情緒、分心等狀況。

對象：自閉症(ASD)及專注力不足/過度活躍症(ADHD)學生/家長

人數：6-8人

形式：6-8節小組形式，每節1-1.5小時、每節提供筆記及靜觀練習錄音

內容：

透過不同形式的靜觀練習培養專注力

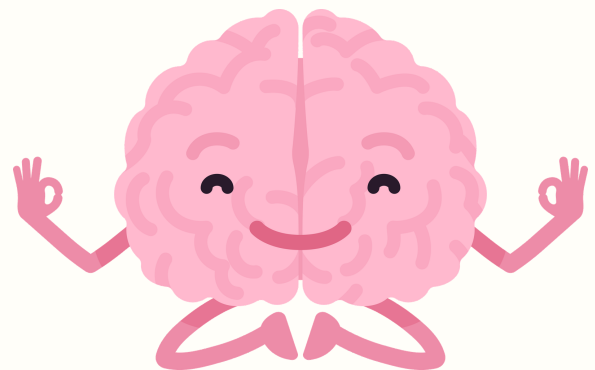
以靜觀應對內在與外在干擾

認識面對壓力時的身體反應

覺察情緒與情緒調節

學習以妥善方式回應轉變及壓力

時間：約1.5小時



靜觀親職-自我關懷

歡迎各中、小學查詢報價

在靜觀親職小組，家長會透過「靜觀」，將「覺察」、「不加批判」、「此時此刻」的元素帶到親子關係之中。讓家長從新的角度了解自己及孩子的需要，由怪責自己、失去耐性轉變更有智慧地回應在親子關係中出現的問題。

靜觀自我關懷小組透過不同靜觀練習及心理學知識教育，讓家長抱持「初心」，不再為子女貼上「不聽話」、「無用」等負面標籤；幫助家長覺察及承認自身壓力，對己對人有多一分的體諒。

課程內容：

1. 覺察慣常的教養方式
2. 懷著初心教養子女
3. 靜觀身體和情緒，提高自我覺察
4. 如何面對親職壓力
5. 探索自我的基本思維模式
6. 如何處理與子女的衝突
7. 愛與底線：培養慈心訂立底線
8. 在靜觀教養的路途上繼續前進



形式：6-8節小組形式，每節1.5 - 2小時、每節提供筆記及靜觀練習錄音
查詢報價



Blissful Hub
UNIT A2, FLOOR 19, MAX SHARE CENTRE,
367-373 KING'S ROAD, HONG KONG
(852) 5612 0742
keysofjoy.jk@gmail.com

創意藝術系列

歡迎各中、小學查詢報價

《藍染工藝坊》工作坊或小組

內容 | 以不同的藍染手法，創作獨一無二、有溫度的「藍色」手工藝品。

活動提供從捆綁設計、染色到晾曬的完整手作體驗，讓參加者發揮自己的創意和想像力，更可以提昇專注力，探索未知的可能性，學懂欣賞及接納。

對象 | 教職員 / 家長 / 學生

人數 | 10-15人

時長 | 1.5小時

#自由創作作品



查詢報價



Blissful Hub
UNIT A2, FLOOR 19, MAX SHARE CENTRE,
367-373 KING'S ROAD, HONG KONG
(852) 5612 0742
keysofjoy.jk@gmail.com

創意藝術系列

歡迎各中、小學查詢報價

《淨·靜 禪繞》 Zentangle 工作坊或小組

內容 | 透過簡單的筆觸，打開通往平靜、創意與喜悅的大門。

禪繞畫是一種容易上手的繪畫方式，不需要任何藝術經驗。

禪繞畫讓參加者安定心神、減輕壓力、建立自信，並提昇創意及創造力。

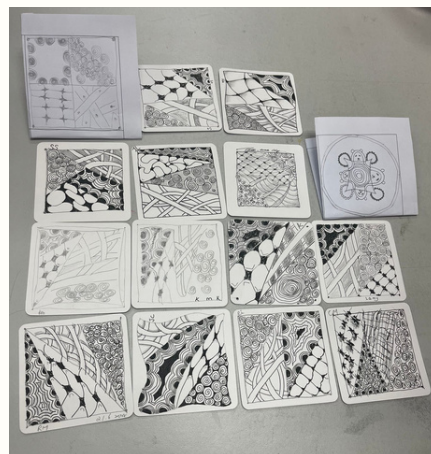
主題 |

- 禪繞畫的變奏
- 化「繁」為「簡」的力量
- 來自大自然的隨性
- 美麗的錯誤

對象 | 教職員 / 家長 / 學生

人數 | 6-8人

時長 | 1.5 小時



#設有初、中、高及進深階段

#持續性學習

查詢報價



Blissful Hub
UNIT A2, FLOOR 19, MAX SHARE CENTRE,
367-373 KING'S ROAD, HONG KONG
(852) 5612 0742
keysofjoy.jk@gmail.com

創意藝術系列

歡迎各中、小學查詢報價

《和粉·樂》和諧粉彩工作坊或小組

內容 | 在手指頭調和粉彩的過程中，帶你短暫地
逃離生活的壓迫，走進內心的恬靜

對象 | 教職員/家長/學生

人數 | 10-15人

時長 | 1.5 小時

#設有初、中、高及進深階段

#彈性主題設定



《片刻的自在》表達藝術工作坊或小組

內容 | 透過多媒介表達藝術元素，包括：繪畫、文字、舞動等，以「藝術」成為彼此療癒的語言

對象 | 教職員/家長/學生

人數 | 10-15人

時長 | 1.5 小時

#彈性主題設定



查詢報價



森林浴體驗系列

歡迎各中、小學查詢報價

「森林浴」的體驗設計源自於日本“Shinrin-yoku”，意思是讓自己沐浴在森林的氣氛之中，促進人與大自然的互動及聯繫，以達至身心療癒的效果。由受過認可訓練的嚮導帶領參加者放慢腳步，透過不同的感官，感受當下，與大自然建立深刻的連繫，讓參加者的身心健康得以提升。外地及本地研究已證實能有效提升參加者的心理健康。

活動一般流程

- 活動簡介及注意事項
- 回到當下的喜悅 - 以五感連結當下
- 移動中的覺察 - 慢下來的發現
- 森林連繫活動 1
- 森林連繫活動 2
- 森林茶聚



森林浴活動（足本版）

內容 | 由受過認可訓練的嚮導帶領參加者到郊外地方，回歸大自然，透過不同的感官，與大自然建立連繫，放鬆身心。

地點 | 各區郊外公園（例：大埔滘自然護理區、龍虎山等）

對象 | 教職員 / 家長 / 學生

人數 | 6-30人（每組8-10人）

時長 | 3小時

查詢報價



Blissful Hub
UNIT A2, FLOOR 19, MAX SHARE CENTRE,
367-373 KING'S ROAD, HONG KONG
(852) 5612 0742
keysofjoy.jk@gmail.com

森林浴體驗系列

**歡迎各中、小學查詢報價

森林浴體驗(都市輕量版)

內容 | 由受過認可訓練的嚮導帶領參加者到市區公園，簡化森林浴活動設計，讓參加者在市區便能輕鬆感受大自然，感受當下。

地點 | 各區公園(例：沙田公園、南昌公園、九龍公園等)

對象 | 教職員/家長/學生

人數 | 6-30人(每組8-10人)

時長 | 1.5 小時



森林浴體驗X大自然藝術創作

工作坊或小組

內容 | 結合森林浴體驗，讓大自然成為藝術創作靈感的部份，深化與大自然的連繫與感受。

地點 | 各區公園及學校活動室

對象 | 教職員/家長/學生

人數 | 6-15人

時長 | 2 小時

查詢報價



Blissful Hub
UNIT A2, FLOOR 19, MAX SHARE CENTRE,
367-373 KING'S ROAD, HONG KONG
(852) 5612 0742
keysofjoy.jk@gmail.com

心靈圖卡活動

歡迎各中學查詢報價

《潛行心間》圖卡體驗工作坊或小組

內容 | 走進潛意識，與內心來一場深入對話，運用圖卡進行自我探索，覺察此刻內在與外在需要，提升自我價值感。

地點 | 由學校提供

對象 | 教職員 / 家長 / 中學生

人數 | 6-8人

時長 | 1.5 小時



查詢報價



Blissful Hub
UNIT A2, FLOOR 19, MAX SHARE CENTRE,
367-373 KING'S ROAD, HONG KONG
(852) 5612 0742
keysofjoy.jk@gmail.com

導師專業資歷：

- 諮商與輔導碩士
- 香港專業輔導協會 (HKPCA) 會員
- 美國森林療癒協會認證嚮導® (ANFT)
- 牛津靜觀基金會認證靜觀認知療法 (MBCT) 導師
- 靜觀認知療法教師培訓專業證書
- MYmind 靜觀導師 (神經多樣性ASD/ADHD兒童和青少年及其家長的正念療法)
- 表達藝術治療專業證書培訓課程 (iEXAT)
- 長者生命教育輔導技巧證書
- 「賞·生命X表達藝術」 4天培訓證書
- 眼動減敏療法 (EMDR) (第一部分) 執行師
- 藍染《建缸及基礎染色》導師
- 認證禪繞畫導師® CZTAsia#22
- JPHAA 日本和諧粉彩認證正指導師®
- 「Draw All You Can」 一級和二級認證導師
- 圓圈繪畫 (一級) 認證導師
- 圖卡應用輔導執行師
- 心理分析及投射技巧證書課程
- 生涯規劃發展引導師 (LPAHK)
- NLP 執行師 (American Board of NLP)
- 活用LEGO®作引導及輔導技巧證書

