



2026 最新工作坊及小組推介

靜觀系列

靜觀自我關懷 (照顧者)

靜觀生活 (長者)

靜觀生活 (進階)

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 ※

※ 歡迎中心/機構/團體查詢及申請 ※

查詢報價



Blissful Hub
(852) 5612 0742
keysofjoy.jk@gmail.com
<https://www.blissfulhub.org/>
Unit A2, Floor 19, Max Share Centre,
367-373 King's Road, Hong Kong

靜觀自我關懷小組 (照顧者)

歡迎各機構及團體查詢報價

照顧家人是一份充滿愛與責任的角色，但長期照顧工作也可能帶來沉重壓力、情緒困擾與身心疲憊。無論是照顧年長父母、長期病患、精神健康問題或特殊需要的親人，都是一個巨大的挑戰。長期的照顧壓力，例如身體疲憊、情緒起伏、社交疏離、經濟壓力和角色衝突等，都可能讓照顧者身心俱疲，甚至影響自身的健康。

靜觀自我關懷小組透過不同靜觀練習及心理學知識教育，讓照顧者認識壓力來源及反應模式、覺察身心訊號，並學習在繁忙中放鬆及安頓身心，以達至照顧者角色與自我身心靈需要的平衡，避免出現「照顧者倦怠」。

課程內容:

1. 從自動導航模式中覺醒：覺察慣常的照顧方式
2. 靜觀身體和情緒，提高自我覺察，體會身心同在
3. 包容和接納：如何面對照顧者壓力
4. 探索自我的基本思維模式
5. 善巧的回應：如何處理與被照顧者的衝突
6. 愛與底線：培養慈心訂立底線
7. 如何更好地關愛自己：建立生活中的平衡
8. 培養靜觀生活，在照顧者的路途上繼續前進



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
(852) 5612 0742
keysofjoy.jk@gmail.com
<https://www.blissfulhub.org/>
Unit A2, Floor 19, Max Share Centre,
367-373 King's Road, Hong Kong

靜觀生活小組 (長者)

歡迎各機構及團體查詢報價

隨著年齡增長，在經歷不同的生理和心理轉變時，都須要因應各項轉變而作出調適。對於生活上的種種轉變，有些人積極面對和處理，能快樂和滿足地生活；可是，有些人在面對這些轉變，會容易出現焦慮、不忿、抑鬱或厭世等情緒。

「靜觀生活小組」以牛津靜觀中心八星期靜觀生活課程為基礎，參考「正念老化」框架設計，透過有系統的靜觀練習及心理學知識教育，幫助參加者更有效應對生活上的困難，也能培養喜悅、慈悲、平靜和智慧。「靜觀生活」提供了一種不同的生活方式，培養積極正向態度以面對生活上各種轉變。

1. 從自動導航中覺醒：體驗活在當下
2. 另一種生活方式：身心同在：重新連結身體以穩定心神
3. 來一場注意力的遊戲：欣賞愉快美好的時刻
4. 認識慣性反應與想法：面對困難時做出的自動反應，看清想法的本質
5. 無常與順其自然：培養友善和接納的態度面對生活變化
6. 如何更好地關愛自己？為生活找到熱情與平衡

形式: 6-8節小組形式，每節1.5 小時、每節提供筆記及靜觀練習錄音



查詢報價



Blissful Hub
(852) 5612 0742
keysofjoy.jk@gmail.com
<https://www.blissfulhub.org/>
Unit A2, Floor 19, Max Share Centre,
367-373 King's Road, Hong Kong

靜觀生活（進階）小組

歡迎各機構及團體查詢報價

這是延續完成靜觀認知生活課程後的一個學習旅程。靜觀生活（進階）小組參照 Willem Kuyke 教授及牛津靜觀中心進階課程設計，進一步深入探索靜觀認知生活課程中的所有主題，以提升幸福感與建立積極正向的生活。

8節的主題課程，特別為完成「正念生活（Mindfulness for Life）」8星期課程的人而設計，旨在深入探討「覺醒」的意義，學習如何有意識地把注意力及時間放在帶來喜悅、意義與目的的事物上。讓參加者建立信心，以善意面對困難，以欣賞的心品味喜悅，讓自己的選擇與最深層的價值一致，並付諸實行，支持他們活出自己理想的生活模式。

課程內容:

1. 與心共處：回到當下，認識自我價值觀
2. 欣賞我們所擁有的生命：培養欣賞及感恩的心
3. 回到身體這個家：重新連結身體 - 安住、覺察與智慧
4. 我們最重要的內在資源：「身心」 - 連結身心、探討靜觀的核心態度
5. 我們如何回應壓力與困難 - 認識痛與苦的兩支箭 探討靜觀傳統智慧
6. 觀點：改變看待事物的方式 - 擴闊看待事物的不同視角
7. 冷靜的頭腦、溫暖的心：探索平衡與平等心的本質
8. 如何活出美好人生：照顧自己、關係與世界



形式: 8節小組形式，每節1.5小時、每節提供筆記及靜觀練習錄音

查詢報價



Blissful Hub
(852) 5612 0742
keysofjoy.jk@gmail.com
<https://www.blissfulhub.org/>
Unit A2, Floor 19, Max Share Centre,
367-373 King's Road, Hong Kong

創意藝術系列

歡迎各機構及團體查詢報價

《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

對象 | 長者 / 照顧者

人數 | 10-15人

時長 | 1.5小時

#自由創作作品



《淨靜·禪繞》工作坊或小組

內容 | 與心靈相會的空間，從沒有答案的禪繞
畫裡學習接納、放下與平靜

對象 | 長者 / 照顧者

人數 | 10-15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
(852) 5612 0742
keysofjoy.jk@gmail.com
<https://www.blissfulhub.org/>
Unit A2, Floor 19, Max Share Centre,
367-373 King's Road, Hong Kong

創意藝術系列

歡迎各機構及團體查詢報價

《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 | 長者 / 照顧者

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 | 長者 / 照顧者

人數 | 10-15人

時長 | 1.5 小時

#彈性主題設定



查詢報價



Blissful Hub
(852) 5612 0742
keysofjoy.jk@gmail.com
<https://www.blissfulhub.org/>
Unit A2, Floor 19, Max Share Centre,
367-373 King's Road, Hong Kong

森林浴體驗系列

歡迎各機構及團體查詢報價

「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 | 長者 / 照顧者

人數 | 6-30人（每組8-10人）

時長 | 3小時

查詢報價



Blissful Hub
(852) 5612 0742
keysofjoy.jk@gmail.com
<https://www.blissfulhub.org/>
Unit A2, Floor 19, Max Share Centre,
367-373 King's Road, Hong Kong

森林浴體驗系列

歡迎各機構及團體查詢報價

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 | 長者 / 照顧者

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 | 各區公園及中心

對象 | 長者 / 照顧者

人數 | 6-15人

時長 | 2 小時

查詢報價



Blissful Hub
(852) 5612 0742
keysofjoy.jk@gmail.com
<https://www.blissfulhub.org/>
Unit A2, Floor 19, Max Share Centre,
367-373 King's Road, Hong Kong

心靈圖卡活動

歡迎各機構及團體查詢報價

《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，重拾人生的新節奏。

地點 | 中心

對象 | 長者 / 照顧者

人數 | 6-8人

時長 | 1.5 小時



查詢報價



Blissful Hub
(852) 5612 0742
keysofjoy.jk@gmail.com
<https://www.blissfulhub.org/>
Unit A2, Floor 19, Max Share Centre,
367-373 King's Road, Hong Kong

申請表格

(A) 申請者資料

長者中心/機構/團體名稱：_____

聯絡地址：_____

負責聯絡人 (先生/女士/小姐)：_____

職位：_____

聯絡電話：_____

電郵：_____

(B) 申請項目資料

- ☐ 靜觀自我關懷 (照顧者)
- ☐ 靜觀生活 (長者)
- ☐ 靜觀生活 (進階)
- ☐ 《藍染工藝坊》 | ☐ 工作坊 | ☐ 小組
- ☐ 《淨靜・禪繞》 | ☐ 工作坊 | ☐ 小組
- ☐ 《和粉・樂》和諧粉彩 | ☐ 工作坊 | ☐ 小組
- ☐ 《片刻的自在》表達藝術 | ☐ 工作坊 | ☐ 小組
- ☐ 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 | ☐ 工作坊 | ☐ 小組
- ☐ 《潛行心間》圖卡體驗 | ☐ 工作坊 | ☐ 小組

活動人數：_____

活動預算：_____

查詢報價



Blissful Hub
(852) 5612 0742
keysofjoy.jk@gmail.com
<https://www.blissfulhub.org/>
Unit A2, Floor 19, Max Share Centre,
367-373 King's Road, Hong Kong

