學生心聲

1A 劉巧晴同學

在進行靜觀步行練習時，我有嘗試把重心放在其中一隻腳，這時候會感覺到自己身體的重量。我覺得做完靜觀練習之後，心情開心了和安心了。

學生心聲

3A 陳柏衡同學

靜觀了一陣子時間，起初，感覺肚子又大又小的動起來。在靜觀時，腦子裏有不同的畫面浮起來，我把這些畫面吹走了！我再把呼吸練習心情帶回現在那一刻。完成靜觀之後，感覺腦子想東西集中了一點呢！

學生心聲

6A 陳悅同學

我從四年級開始在學校接觸靜觀，靜觀訓練提升了我的專注力，令我心情平靜，每次做完練習後，都有種好放鬆和舒服的感覺。起初我不是太習慣，很容易分心，後來便越做越好。我覺得好值得將它推廣，所以去年暑假在老師帶領下，我們在商場教人做心靈瓶，我和同學向家長講解心靈瓶可以平靜小朋友情緒，令學習更專注。不少小朋友都被色彩繽紛的閃粉和閃片所吸引，很耐心地製作，令我很有滿足感。

學生心聲

6B黃俊杰同學

從前，每次吃飯會心不在焉，根本沒有留意到飯菜的香味。原來專注細嚼慢嚥，能感覺到食物的質感和味道。現在，我真正感受到飯菜的味道，學會用感恩的心來進食。同時，也感受到媽媽無私的愛。

學生心聲

6B廖嘉灝同學

嘉灝接受新城電台訪問，分享在做功課遇到困難時，會好緊張，越緊張就越找不到答案。這時，他會邀請媽媽跟他一起做靜觀，做完了靜觀練習之後，自己的緊張情緒減少了，心也能夠靜下來。