參考短片：

主題		語言	資料來源
甚麼是靜觀：	普通話： https://www.youtube.com/watch?v=BcMfwfyHE4M&list=PLAZVds86MjrXLcFCUKemTYwrVAGk567lc&index=9 廣東話： https://www.youtube.com/watch?v=mV37MHiyFRI	廣東話/普通話	樂天心澄
靜觀的好處：	普通話： https://www.youtube.com/watch?v=rdGXM0bIGjs&list=PLAZVds86MjrXLcFCUKemTYwrVAGk567lc&index=8 廣東話： https://www.youtube.com/watch?v=hfV0ew2wEoo&t=1s	廣東話/普通話	樂天心澄
靜觀呼吸	普通話： https://www.youtube.com/watch?v=7wiRWj_ESs8&list=PLAZVds86MjrXLcFCUKemTYwrVAGk567lc&index=5 廣東話： https://www.youtube.com/watch?v=6dg7sPjS10Q&t=8s	廣東話/普通話	樂天心澄
靜觀呼吸練習	https://www.youtube.com/watch?v=MoS-CXf1Vh8&list=PLr8HXjSCTh4U81g6MTj5EyVbluzAZPQUa&index=2	廣東話	new life 330
靜觀伸展練習	https://www.youtube.com/watch?v=51DgnRLTLrs	廣東話	new life 330