

# 靜觀 觀在 校園

教育心理學家林瑞芳



「呢個細路有問題，你同我搞番掂佢！」

「小孩子不是汽車，我們也不是維修員，不能 take it and fix it！」



林瑞芳教授在她的辦公室裏，一面為我準備伯爵茶，一面說。「我喜歡輕鬆地分享，所以通常會為來訪者奉上一杯紅茶。」擔任了十多年香港大學教育心理學碩士課程總監的林教授，幾乎七成的本地教育心理學家（Educational Psychologist）都是她的學生。近年她和港大心理學系的同事和學生成立了「樂天心澄：靜觀校園文化計劃」（Peace and Awareness: Mindful School Culture Project），英文簡稱為「PANDA」，計劃得到賽馬會慈善信託基金的資助。她們希望透過引入英國學校的靜觀課程，訓練本地中小學的教師和社工成為靜觀導師，為學生提供適切的靜觀練習，將靜觀文化在全港學校傳揚開去。

# 英式靜觀在校園

## EP 就是最強的系統支援者

「作為教育心理學家，我們看人的問題，不只聚焦在他的個人因素，還有他的生活背景和系統，例如家庭、學校、朋輩，都是孩子身邊最貼身的系統，我們的介入手法，不僅是單對單的輔導形式，還有改善和支援他身邊的系統。」她舉例，如果孩子患有過度活躍症，除了藥物治療、課堂形式、教學方法，家長、老師和同學的支援，以及孩子的適應，都是教育心理學家所考慮。

「世上所有東西都是因果相連，環環相扣，而我相信在學校辦靜觀課程，有助強化孩子周遭的系統。」要孩子茁壯成長，土壤必須肥沃和健康，靜觀的出現，正好讓勞累的教育工作者，心靈得以調息。「如果老師學懂運用靜觀的方法去生活，紓解到壓力，好好照顧自己，我相信校園整體氣氛都會變得不同。」林教授強調他們不只想當消防員撲火，預防工作都很重要。「**隨風潛入夜，潤物細無聲……我們不是做英雄去拯救學生，而是擔當一個系統支援者的角色，系統強健，自然衍生心靈健康的孩子。**」

英國有許多中學正推行一套名為「.b」的靜觀課。這個課程由「靜觀學校計劃」(Mindfulness in School Project- MISP) 所設計。計劃於2009年，由一班教師及資深靜觀導師成立，當時因人們較倚重在醫療體系裏發展靜觀治療，而給學生的預防性質的課程卻欠奉，因而引發他們度身訂造了三套校園版的靜觀課程，除了適合中學生的「.b」外，更有適合小學生的「Paws b」、以及給老師和家長的「.b Foundations」。

林教授數年前在英國完成了該計劃的導師培訓課程，成為了認可導師，並把這三套課程引入到本港，及將教材翻譯成中文。若要成為「.b」或「Paws b」的導師，報讀者須自行先完成不少於八周的靜觀訓練，還要有半年或以上持續的靜觀修習。即使取得導師資格，**導師平時也要繼續每日練習，而每年亦要參加一次靜修營。**她指這就是他們頗高的招生門檻，不是那些付了學費就可獲證書的課程，令她很有信心，因為這可確保到導師的質素。根據該計劃網頁顯示，現時香港已有十二位成為該團體的認可導師，大部分都是外籍人士，林教授是當中少數的華人。「我經常跟我的學生說，靜觀講求自身體現，我是在分享靜觀的體會，而不是教授，分享的東西必須在我的生活中有所體驗，所以自己也要坐言起行。」

那教材是否自己準備？「他們都是有心人，早早已將整個計劃的教材放上網，給已受培訓的導師密碼，讓他們免費下載使用，絕對是一個非牟利的共享平台，而且他們懂得利用學生喜愛的『語言』，以多媒體製作內容豐富及趣味的教材，例如以荷里活動畫片段解釋活在當下的大道理。」

# 1

## 修習靜觀儼如訓練小狗

給小學生的「Paws b」，「Paws」字面解是動物爪子，這令人想起狗爪，教小朋友靜觀時，他們嘗試以訓練小狗來作比喻，你叫牠站立，牠就坐下，叫牠走路，牠卻停下來，並且通地便溺，有時又咬爛你的東西或者啣着一些你不想要的東西來，其實我們的內心何嘗不是如此，經常四處遊走。面對頑皮的心，絕不可打罵，相反要耐心和慈愛地反復訓練它，可嘗試用逗小朋友的語言，溫柔地跟內心對話。此外，「Paws」的讀音與「Pause」（暫停）相近，亦帶出靜止的意思。



# 3

## 靜觀也像觀察路上行車

「先靜下來，觀察自己的念頭，就好像從旁觀察道路上的車子往來，有時堵車，車子前進不了；有時道路暢通，車子能在路上奔馳；有時某些車子碰上拋錨，正等待拖走，無論你看到什麼都不要緊，因為你不必登上那些車子，靜靜地觀察就可以。」這個只觀察車子往來而不乘車，就等於容讓自己的念頭去又來，但不隨它走，亦是訓練靜觀的一種方法。



# 2

## B for Breathing 還有 Being

而適合中學生的「.b」，讀音是 dot b。「dot」即是英文標點符號 Full stop「.」，有停止的意思，而「b」字，代表 Breathing（呼吸），亦有 Being（當下）之意。那合併後，就是「停一停，深呼吸，感受當下」，「還有英文字 b，外型不像我們的肚子？我們呼吸時，肚皮會上下起伏，這個『象形文字』，剛好形容了呼吸時的身體狀態呢。」

# 4

## 今日 .b 左未？

還有一個趣味小遊戲，「小朋友會邀請另一同學成為『.b 伙伴』，雙方可不定時用手機傳訊一個『.b』給對方，傳訊者傳訊息時，要先自己停一停、深呼吸，而接訊者就要即時提醒自己專注當下，無論你當時有多煩躁，看到這個暗號就要深呼吸，靜一靜。」



九間種子學校的核心小組老師，已於七月在港大完成了導師培訓課程，新導師將於九月正式在自己學校教授學生靜觀，預計日後受該計劃認可的導師再不止是十二人，而是幾十人了。

## 本地靜觀計劃登堂入室

林教授預計於 2019 至 2022 年的三個學年內，三十六間本地中小學將完成「.b」和「paws b」的靜觀課程，現時已有九所學校成為了「種子學校」，率先在去年開始接受林教授團隊的訓練，而他們將會為稍後加入計劃的學校（稱為「協同學校」）分享經驗和提供訓練場地。「我們的『種子學校』分別有三間小學、中學和群育學校，它們大多鄰近港鐵站，希望這些學校將來能夠成為交流點，讓周邊學校師生到訪交流和分享，學校間可繼續自行擴大自己的網絡。」

成為「協同學校」須成立一個五至六人的核心小組，如成員包括輔導或生命教育老師、教育心理學家及社工或學生輔導員較佳。成員須接受為期八周，每周個半小時的靜觀課程，以及三至四天的靜觀導師課程，完成課程後，仍堅持每天修習靜觀最少廿分鐘。「我們希望訓練到更多教育心理學家、社工和老師將計劃永續下去。」

## 推廣靜觀也要看因緣

「我們每年只可接納多九間學校加入計劃，本年度的名額已滿。對於在學校推廣靜觀文化，我自己的心態是不能貪心，有時提醒自己，儘管是做好事，未有足夠條件去做，勉強下去，這就是貪嗔癡。I cannot make the change, but I think I can nurture the conditions that contribute to the change，**因緣未成熟，任憑你如何努力都沒用，故此要有耐性地慢慢去改變條件呀。**」

雖然今年度參與的學校名額已滿，但個別老師希望透過林教授的計劃，獲得學習靜觀的機會，仍然是可能的。香港大學的團隊會在九間「種子學校」為老師辦八周的靜觀課程，現時仍有少量名額預留給非種子或非「協同學校」的老師，因此如個別老師想免費修讀八周的靜觀課，可以透過以下的網址報名：

<https://shorturl.at/iyGS7>



## 靜觀之重—— 勿忘「今心」，活好當下

「好像彈奏鋼琴，若只顧着贏取掌聲，忘記了好好享受當下的演奏，只會令自己越來越緊張，表現未如理想。又好像你做採訪，若只忙着記下訪問內容，趕快寫稿交差，而不享受與受訪者交流的過程，那報道可能會較偏頗。我們不敢誇大靜觀的效用，或將它看成靈丹妙藥，其實我們很簡單，就是將注意力放在呼吸上，然後將靜定的感覺擴展到全身，活在當下，只此而已。當學生不再作多餘的思前想後，只知 here and now，專心一意做好手頭上的事，呼吸就呼吸、吃飯就吃飯、掃地就掃地，豁然發現原來一切來得如此簡單、輕鬆自在。」

林教授笑指，雖然他們對導師的培訓很嚴格，但給孩子的課程卻相對輕巧，只須他們靜坐十分鐘，連盤腿也不用，只要「腳踏地，坐如山」，先注意自己的身體，由腳開始，腳踏實地，接着再去到呼吸，由胸腹開始，再去到鼻尖，如果發現心神走失，帶它返回呼吸便可，走失十次，就帶回十次；走失百次，就帶回百次，溫柔而堅定，就像訓練小狗一樣，做得越多就越少游離。

有學生分享練習靜觀後自己打球的技術好像改進了不少。「其實能令自己情緒平伏，不易受外界干擾已經很好。學習靜觀謹記兩個字，第一是『念』字，今心，專注當下，不為未來而擔憂；第二個是『怒』字，當你憤怒時，你便做了自己情緒的奴隸。靜定，重新尋回你自己的自主，傾聽你自己內心寧靜的角落，抬頭仰望清澈的天空吧！」

# 兒童文學作家嚴吳嬋霞 童書教靜坐

從前，池塘邊有一隻好動的小青蛙，肚子餓了，他就撲上半空，想把小飛蟲捲進口裏吃，但蟲子反應太快，結果他撲空了；跟着他又想捕捉池邊的蟲子和池塘裏的小魚，最終都是一無所獲。小青蛙越餓越生氣，禁不住發自己脾氣，哭罵自己太笨。回到家中，小青蛙向媽媽哭訴究竟，媽媽提議他先安靜地坐下來。究竟暴跳如雷的小青蛙如何平復心情，跟媽媽學習靜坐？



## 讓孩子安靜的方法

著名兒童文學作家嚴吳嬋霞一面翻着她的新作——《小青蛙愛靜坐》兒童繪本，一面跟眼前兩個大朋友（我和攝影師）講故事。當嚴太說到小青蛙的媽媽出場時，她停下來問：「要小朋友安靜，你會用什麼方法？大聲罵他，還是給他『電子奶嘴』玩手機遊戲？要讓小朋友學習安靜確是很有難度，但以他們喜愛的語言，即故事形式來教他們，小朋友會很受落。」對，三十年後的我仍記得童年時母親給我看過的兒童故事書內容。嚴太續說：「這本書不只給小朋友看，還有父母，教兒女安靜，如果仍是用喝止他們這個方法，最後想必是鬥大聲收場。做父母的要以身作則，自己先平靜起來，所以我設定了帶領小青蛙靜坐的角色是媽媽，因為照顧子女多數由媽媽負責，而母親的音量通常大過爸爸吧……」在場眾人會心微笑。

## 小青蛙登場

「關於角色設定，我和插畫師 kikiwong 有想過用豬仔或熊仔為主角，但青蛙的綠色外觀給人平靜的感覺，而牠水陸兩棲的特性，令故事情節更豐富。其實以動物作主角，更容易吸引幼兒注意，而且較世界性，不分種族。」嚴太指創作兒童故事，不見得比成人的小說容易，要從一個簡單易明的兒童故事中學學習一些較複雜的道理，如故事太直接，說教味太濃，可能會變得沉悶，就以小青蛙為例，心急、經常要手到拿來，不如意時就會放聲大哭，主角的性格參考了幼

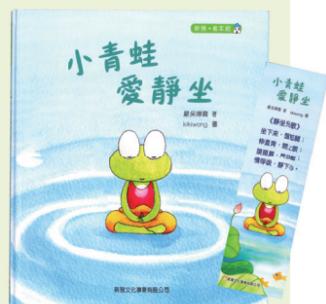


童的一般心理特點，而這些特徵令小讀者較易投入角色。「隨着情節的改變，孩子能從故事中學到如何改善情緒；而家長的角色就如同小青蛙的媽媽，當孩子遇上挫折，向她求救撒嬌時，並沒急於責怪他，反而引導孩子學習靜坐，先安頓身心，容後才處理問題，這個情節的出現，正是我想給父母的一些建議。」

## 「我們齊來做小青蛙！」

「坐下來，盤起腿；伸直背，閉上眼；頭頸肩，齊放鬆；慢呼吸，靜下心。」廿四個字，一首簡單易記的靜坐兒歌，總括了靜坐的過程。「遇到煩惱，大小青蛙都要先靜下來，感覺自己的一呼一吸以及周遭的環境，你會聽到以往從沒留意到的聲音，效果令你意想不到。」後來小青蛙聽從媽媽的指導，每天開始練習靜坐，日子一天一天的過去，小青蛙變得越來越專注和有耐性，做事更得心應手，心情顯得愉快和輕鬆。從今天起，不妨與孩子一同當小青蛙練習靜坐吧，「我們要讓孩子好好享受寧靜呀！」嚴太語重深長地道。

書名：《小青蛙愛靜坐》  
著者：嚴吳嬋霞  
出版：新雅文化事業有限公司





## 「兒童天地」之母 沒有小讀者，就沒有大讀者

每年暑假，香港書展的「兒童天地」專區總會出現「人篋爭路」的盛況，一車車的行李箱滿載着孩子心儀的兒童讀物，有些小讀者更急不及待席地而坐，拿起新書即場翻閱；還有像是逛不完的童書攤位、美侖美奐的布置、百花齊放的書種，自1997年起，連續十三年擔任書展兒童天地籌委會主席的嚴太在當中貢獻不少。除了參展商數目逐年遞升，原本位於一樓的兒童天地亦移師到三樓，展出面積大大增加。「為了鼓勵閱讀，我們在兒童天地攤位旁設置了舞台，舉辦講故事、話劇、舞蹈等與推廣閱讀相關的活動，期望將閱讀變得有趣和活潑起來。初期在一樓，我們曾因聲浪問題，遭其他書商投訴，當時我回應貿發局說沒有小讀者就沒有大讀者，之後再沒接到投訴了。」嚴太硬朗敢言，聲音響亮，一身傲骨和正氣，僅僅是跟她訪談片刻，她骨子裏為人師表的氣質表露無遺。

## 堅持給兒童好書 從兒童書作者到兒童書出版人

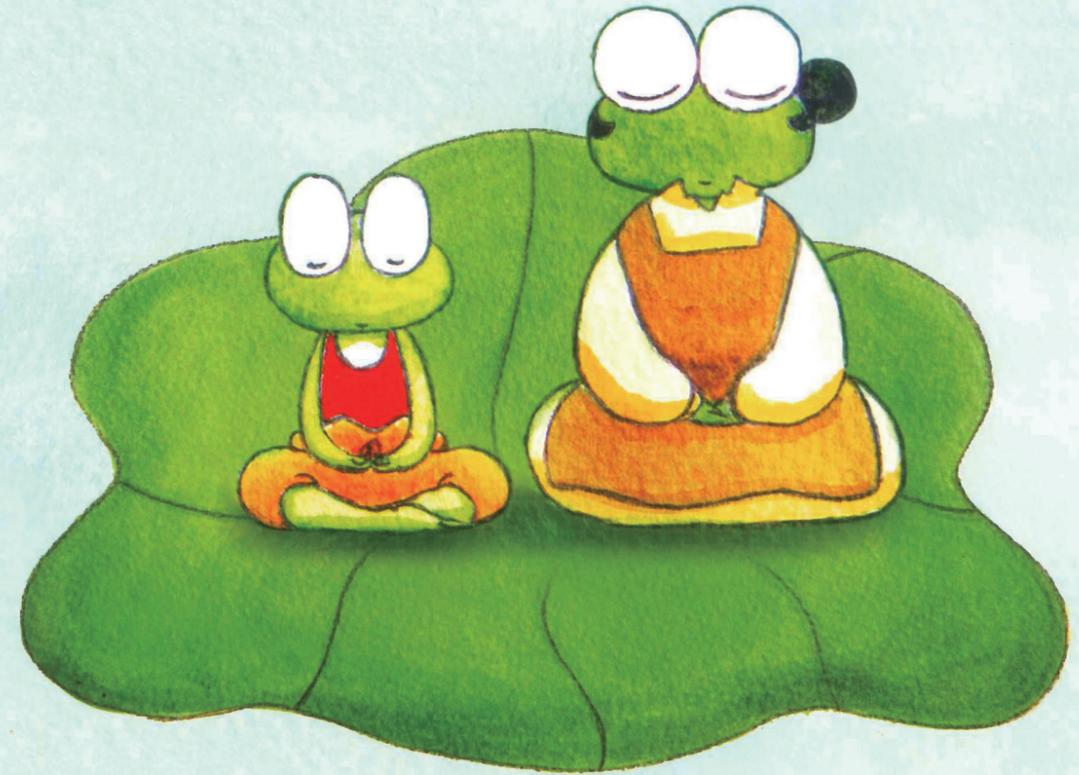
九歲已立志當老師的嚴太，曾在中學任教，後來往英國進修圖書館學及兒童文學，並在恒生商學書院（現為香港恒生大學）擔任了十年圖書館主任。公餘時間致力推動香港兒童文學的發展，並且開始執筆為兒童寫作。九十年代初在美國接受蒙特梭利幼教專業

培訓，之後擔任新雅文化及山邊社董事總經理兼總編輯，果真是多才多藝。「何紫笑我惜墨如金，但篇篇精品。對，我從來重質不重量。那時我們出版社一年要策劃製作二百多種類型的新書，所以我一直留意着國際教育界、圖書館、書展等發展動向，務求與時並進，將嶄新理念融入本地兒童刊物的出版上，亦是履行我所堅守的兩個理念，為兒童出版好書及鼓勵親子閱讀。」

## 兒子給靈感 成就首本童書

「天上有個好巨大的小朋友，他一洗面就會下雨……」當時只有四歲的兒子，洗澡期間向嚴太分享他創作的故事。嚴太首本兒童文學作品《大雨嘩啦啦》，就是以兒子的豐富想像力為藍本，此作品更率先受到日本出版社賞識，製作了日文繪本，及後才「回流」香港出版。「我將那個巨型的小孩子命名為嘩啦啦，他因為不愛洗澡所以身體經常很邇邇。任憑太陽和風伯伯都勸不動他去清潔，結果弄至爸爸雷神前來教訓他，他唯有拿起身邊的一片白雲來抹身，因為實在太污糟了，白雲瞬間變成了烏雲，而洗身的水沖下大地又變成了雨水……以後每逢打雷下雨，小讀者便會說嘩啦啦又洗澡了。」充滿童真的故事，令大自然的現象或道理變得有趣易明，其實陪伴孩子快樂成長，又怎少得兒童文學呢。

## 寧靜遊戲 (The Silence Game)



翻到《小青蛙愛靜坐》繪本最後頁，發現一個給幼童的「寧靜遊戲」(The Silence Game)，此遊戲是蒙特梭利幼教法的其中一個特色。原來嚴太是蒙特梭利幼教專家，以往已出版了一系列的相關教材，而是次新作，部分靈感也來自此教法。看完小青蛙故事，家長可帶領孩子模仿小青蛙，並跟隨「寧靜遊戲」的步驟，引導孩子慢慢安靜下來。

「第一次見到小朋友可以那麼安靜和專心地做自己有興趣的事，實在很不可思議！」嚴太憶述七十年代，她首次到美國參觀蒙特梭利學校。她形容當時的觀察，孩子們自由地從教具架上選擇工作，他們或一個人學習，或二、三人小組學習，但都出奇地安靜。

老師只從旁觀察，不會干擾孩子們專心工作，只會給予適時的指導。

「其實小朋友覺得好玩，吸引到他們，便會專注，繼而安靜，我兒子小時候經常蹦蹦跳跳，最初我還以為他是過度活躍，但當他繪畫時，整個人安定了，當小孩子專心起來，我就不會騷擾他，因為他找到他的興趣，而當他因投入，而圓滿地完成一樣事情，他的喜樂和滿足感會化為他的動力，繼續在那事情上有所發展，從而獲得成功感和自信。」嚴太指她稍後的小青蛙系列會圍繞着「愛和平」這個元素，繼續秉承蒙氏的和平教育。

## 婆孫愛靜坐

「我們跟着小青蛙一起靜坐吧！」在《小青蛙愛靜坐》新書介紹活動中，主持人帶領小朋友席地而坐，一起學小青蛙靜坐，當眾多小朋友仍然坐不定，或者向父母撒嬌時，四歲的菡澄

一人走到台前，坐下、盤腿、閉目、靜坐，絕對是有姿勢有實際。她的外婆 Clara 坐在後排座位，遠遠的望着孫女，滿足地笑着，原來外婆也有到法鼓山上禪訓班。

「最初孫女對我在屋內放置的小青蛙打坐公仔擺設感好奇，之後又見到我在家打坐，也開始模仿着打坐的姿勢，難得她有興趣，便跟她一起靜坐，我也教了她先做一些拉筋動作。小朋友專注力不及成人，所以每次約五分鐘，一星期兩至三次。」Clara 指孫女很喜歡嚴太的《小青蛙愛靜坐》，「一提到小青蛙，她就自然安靜地坐下來，現在她已學懂了腹式呼吸和專注自己鼻子的一呼一吸了。」Clara 雀躍地道。之前Clara曾看過一本台灣翻譯西方作家的兒童正念練習叢書《像青蛙坐定》，兩者比較，嚴太的作品較適合幼童，她指孫女能看懂書中的所有圖畫，而文字則由外婆讀給她聽，怪不得她不停嚷着：「我要做小青蛙！」

除了靜坐，Clara 亦在長者中心學習了蒙特梭利教學法，閒時會到幼兒園義務教授，例如：拿筷子、綁鞋帶等。「吃飯後，孫女會幫忙收拾碗碟，我會給她一個托盤盛載，如何拿得穩，都是一個學問。其實之前我已教孫女『走線』，即想像地上有條線，自己的腳尖一步一步跟着直線走，那樣就不會歪歪西倒，安穩地搬運物件，安靜得體地完成家務。」她笑言這種訓練有點像我們禪行。「其實關門和移動椅子也有技巧，不然全班一起拉椅子便會很吵耳了，這令我想起禪修營裏藥石期間移動櫈子坐下的情景，一樣是要經多番練習才做到靜悄悄的效果。」



## 幼師的魔法

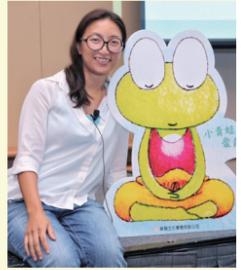
一朵花、一塊石頭，竟讓孩子安靜下來？擔任了七、八年幼兒園教師的金巴倫英文幼稚園課程及學務發展總監蔡焯欣 (Charlene) 指，可借助一些物件，教導孩子學習輪流發言及尊重別人的分享。「拿着花的同學才可發言，其他的同學就要靜靜地聆聽他，當發言完畢，花兒就要交給下一位同學。幼兒亦能從中學會自己解決紛爭。除了花朵，也可用石頭或其他有趣的物件作工具。」原來她所任教的幼稚園就正採用了蒙特梭利教學



法，校方亦會安排學生由幼兒班開始學習靜坐，「我們會在每個課室設置一個和平角，擺放蠟燭、流沙畫、沙漏，讓孩子安靜坐下來，他們大多數都能盤腿而坐，氣氛很祥和的。」Charlene 施展了另一個「魔法」，就是讓百多名兒童和家長瞬間靜音。「只要你說話時越來越細聲，到最後無聲，對方便會順着你的改變而慢慢靜下來。」新書分享會場內果然一片寂靜，並成功令大家把注意力放回台上的主持人身上。

## 小青蛙插畫師 kikiwong

「小青蛙最初是穿紅色背心，後段開始每天練習靜坐時改穿黃色企領上衣，這讓人感覺他變得聰明及自信了。」Kiki 指，由於故事中小青蛙的性格有很大的轉變，由好動煩躁變成平和安靜，除了文字上交代，在插畫中亦想表達出他的改變，所以設計小青蛙服飾時都甚為考究。不少人讚賞小青蛙的動作和水中情景畫得很神似和細緻，可能跟一身健康膚色的Kiki是潛水高手兼熱愛海洋有關。



「最初接到這個故事，我覺得很感恩，因為終於有本地作家以此主題創作兒童故事，而故事內容深入淺出，容易明白靜觀是什麼。尤其是在這時代，人們開始跟自己脫軌，要與自己重新連繫，便要透過內心的對話，而靜坐就是一個最直接方便的方法。其實靜坐並不高深，簡簡單單找一個適合的環境，靜下來，不盤腿亦可。」Kiki廿多歲時已完成了十天內觀禪，之後持續修習，現在每天打坐一小時，她指作為平面設計師，慣常天馬行空，思緒萬千，靜坐可讓她透透氣。「我覺得我們的思想就好像芝士，有着很多個小孔，打坐給我們一個放空和整理思緒的空間，有助我們填補漏洞，糾正思維上的缺憾，人放輕鬆了，處理事情時倍感爽快自在。」

