

COVER STORY

封面故事

在孩子的教育上，家長很多時都把着眼點放在提升學術和知識層面，然而時代急速轉變，無論孩子，甚或大人，都面對着不少的壓力，如何迎難而上，提升孩子的抗逆力，讓孩子擁有健康的身心靈，是社會大眾向來十分關注的課題。

香港大學社會科學學院獲香港賽馬會慈善信託基金贊助，開展賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動（下稱「樂天心澄行動」）。計畫為期三年，先在九所種子學校推廣靜觀文化，繼而擴展至二十七所協同學校，再來是社區。

計畫開展已有一年，期間雖遇社會事件和新冠肺炎疫情，只有上學期才能開課，但曾參與的師生均說，靜觀在疫情期間大派用場，還提升專注力、學習動力；助減壓、紓緩負面情緒；最重要是學會觀察、感恩、活在當下。

相信這些都是父母希望孩子終生擁有的軟實力。

提升專注
學校推廣

靜觀
有益

小模特兒
黃晞庭

文：馮淑玲 圖：蔡建新、陳鐵剛、馮淑玲、受訪者提供、星島圖片庫



學生在做靜觀呼吸練習，能助提升專注力、減壓和平靜心情。

純陽小學

靜觀助學生度防疫期

新冠肺炎疫情期間，學生被逼防疫待家，多餘精力無法釋放，加上停課不停學、缺乏社交活動，據悉有孩子出現不開心情緒，想快些復課。然而，馬鞍山香港道教聯合會純陽小學（下稱「純陽小學」）的學生，卻有不一樣的體驗。

靜觀種子種心田

培養學生
活好人生



5B班宋姿瑩分享
靜觀對抗疫有用。

該校5B班宋姿瑩同學在給老師的分享中寫道：「近月，疫情爆發……導致我們一直無法復課……放假的時間，我沒有放棄靜觀練習。我會在每天早上，聽著靜觀聲音導航，完成靜觀呼吸練習。不得不說，靜觀對抗疫還是很有用的。做完靜觀後，我感到身心舒暢，也平復了我的心情。我會堅持做靜觀的，希望可以持之以恆。」

另一名同是5B班的鄧浩言同學，在其創作的打油詩中表示：「在家靜觀，齊齊做；網上學習，做得好。」看著學生們的分享，純陽小學校長梁美玲表示：「同學放假也沒放棄靜觀練習，甚至跟家人一起做，足見靜觀的小種子已落在他們的心田，發芽成長，很感動和開心。」



1C班陳柏衡停課留家，不時做靜觀呼吸練習，平定心情。



老師教授靜觀Paws b課程。

親身體驗變開心

純陽小學是今學年參加樂天心澄行動的九所種籽學校之一，梁美玲解釋參與原因：「現今無論學生或大人的壓力都很大，引起種種焦慮和不安，影響着他們的一生及所做的決定，所以一聽到有靜觀課程，很想參與。」

參與計畫前，梁美玲有朋友為中學老師，曾推動靜觀課程覺得很有用，梁美玲亦曾親身接觸過靜觀，感受到靜觀對身心帶來的好處。「每天做呼吸、伸展練習，能讓心平定下來，當情緒穩定，能更專注做好每天的事，即使與家人、同事和學生相處，亦變得更開心。」



（左起）黃華清副校長、梁美玲校長、李卓賢主任和何嘉莉老師。

「靜觀」可指「靜靜觀察」

樂天心澄行動總監兼香港大學教育心理學教授林瑞芳指出，「坊間對靜觀有多種不同稱呼，如禪修、正念、靜坐、靈修、靜修、默想等，源自於不同的宗教或靈性修養背景，但一些沒宗教背景的，會用『靜觀Mindfulness』這較中性的名稱。」

顧名思義，「靜觀」是「靜靜觀察」之意，林瑞芳教授續指，「人在靜定下來後，能讓自己心境平和清靜，最重要是看到真實，正如《大學》篇中說的：知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。這跟靜觀的修習很類近，人不受情緒困擾，靜定下來，看得清楚，做出好的決定，才會有所得着。」



林瑞芳教授為教育心理學家。她教導靜觀時謹守科學實證的門路。

COVER STORY

封面故事

上善若水



校內靜觀室的一面牆貼有代表不同心情的「心情魚」，學生完成靜觀課後揀選代表當刻心情的魚放到白色河流上，覺察心靈。



全校曾製作「心靈瓶」。瓶內金粉由上而下慢慢沉澱到底，心情也隨之沉靜下來，進入平靜的心靈狀態。

四年級為先導班

學校決定把靜觀文化帶進校園，先由部分老師組成靜觀核心小組，跟校長參與樂天心澄行動提供的.b基礎課，再學習Paws b導師課，並於今學年九月起正式把Paws b課程放進校本四年級生命教育課程內。期間，樂天心澄行動的心理學家會定時作支援。

靜觀小組統籌李卓賢主任指出，「Paws b課共十二節，教導學生不同的放鬆練習，如泡泡練習、手指呼吸法和花瓣呼吸練習外，還讓他們認識大腦的結構，學會選擇、與困難相處和停一停活在當下。」

跨科進行全校受益

學校更把靜觀元素全面滲透在不同的課堂和活動上。

- 1 設定每天早上課前為靜觀時段。全校師生透過中央咪聽着指導老師的聲音導航，進行呼吸練習。每天做三分鐘。2B班沈楚瑜同學從前在壓力下偶會腹痛，學懂花瓣呼吸練習後面對壓力，心情都能放鬆。



上課前全校師生進行呼吸練習，為一天的學習作準備。



黃俊杰吃的飯盒是由媽媽造的。

- 2 午飯時段進行靜觀進食。先唸謝飯辭，再學習細嚼慢嚥，感受吃着的食物，並學感恩。4A班黃傑同學說，以往進食時心不在焉，現學會專注感受食物的質感和味道，更會用感恩的心進食，多謝媽媽的愛。

- 3 小二生命教育課學靜觀步行。學生在小徑上邊慢慢地走，邊用心做呼吸練習，同時欣賞大自然，感恩世界的美好。
- 4 小四視藝科學禪繞畫。老師亦會一對一教授有特殊需要的學生，幫助他們學懂專注和平伏心情。
- 5 家長工作坊介紹靜觀練習如身體掃描，讓父母多關顧自己的身體。亦鼓勵他們每天安排一小時，靜下來或做喜歡的事情。父母身心靈健康，有助建立良好的親子關係。



禪繞畫

靜觀元素以跨科形式滲進每一學科中，梁美玲希望學生透過靜觀，學習靜心觀察自己的感覺、想法和情緒，培養覺察力、專注力、抗逆力，並好好照顧自己的身體需要；同時減少受外在環境的牽動，掌控自己的情緒，專注當下一刻，在日常生活中作出適當的選擇。

「正如道德經內說的上善若水，即使水處於低處，仍能紮根於上善，有容乃大，做有利於萬物的事。」黎文熾副校長指，家長對學校推行靜觀表示歡迎，並欣賞學校重視學生的身心靈發展。

黃棟珊中學

靜觀後學生學習變好



靜觀步行是學習放慢腳步，專注當下，多點覺察。

石硤尾香港四邑商工總會黃棟珊紀念中學亦是樂天心澄行動的種籽學校之一。副校長郭垂遠表示，一七一八學年，學校八至十位老師參與港大林瑞芳教授開辦的.b基礎課程，緊接一學年「林教授派員來校，在中一生命教育課給學生上靜觀課，老師在旁觀察。」

當時林瑞芳教授的團隊同時進行研究，看參加靜觀課的學生跟沒有的分別，「結果發現一學年過去，參加靜觀課的學生對自己的態度變正面，情緒管理變好，於學年尾的考試成績亦提升，尤其對數學和圖像的記憶和理解有進步。」這加強學校的信心，同年暑假老師參加.b導師課，並於今學年起在生命教育課給中一同學教授靜觀.b課程。

學生在進行身體掃描，學習關顧自己身體各部位。



校內靜觀室剛落成，跟其他種籽學校一樣日後會開放舉辦靜觀課給區內人士。



練習控制情緒

另一負責老師吳霞燕指，靜觀有很多不同的活動，「如借助手電筒光，逐一照射室內不同的物件，好像抹黑板的布，可能放在課室很久無人留意，現可留意其形狀、顏色、光在布上的變化，學生學習把注意力集中一件事上，老師再來帶領進行一些『留心』訓練，以提升學生專注力。」

她又舉例「靜觀巴士」，「把念頭比喻為路上面的交通，問學生內心的交通狀況如何，是擠塞？暢順？還是有迷霧看不清？人易陷入念頭中，但可以選擇不上巴士，或上了車再下車，不進入念頭，釋放負面情緒，對大人亦有用。」

有學生課後分享，練習時感到風由窗吹進來，再吹過自己的指尖，「跟指引做，感受可以很細微，學生很多都說，覺得平靜放鬆。」吳霞燕說。



(左起) 郭垂遠副校長、吳霞燕老師、黃勵恩老師和輔導主任麥許明娟。

不再鑽牛角尖

輔導主任麥許明娟亦是負責老師之一，她指出，近年有學生因學習壓力引發情緒困擾，雖然老師不介意一對一支援，但發現在校園引進靜觀文化後，在老師支援以外，學生亦可以嘗試學習平靜自己，透過控制情緒，達到靜定安。「更重要是學習活在當下，欣賞已有的，不再鑽牛角尖。」

老師也有裨益，吳霞燕謂，「我以往多慮易緊張，修習靜觀後沒再失眠，即使有擔心憂慮，可跳出來觀察情緒，對個人精神健康有好大幫助。」

黃勵恩指，開始有點懷疑靜觀練習是否可行，但多練習形成習慣，發現意識不同，提醒自己「無法改變過去、擔心不到未來，還是照顧好現在的自己，才有健康心靈照顧好學生。」



為課程設計的鼓勵卡名為「十歡」。

小班教學夠貼心

課程內每班參與的中一學生分為三組，每組十多人，由三名修過靜觀課的老師各負責一組同學。教授的.b課程共十課，隔周上課，每課兩堂。每課內容不同，現已教授四課，復課後學校希望盡量把餘下課程教完。

負責靜觀課的黃勵恩老師指出，靜觀課沒功課，主要是學習靜觀技巧，學生再回家恆常練習。「我們都有手冊方便學生紀錄，寫下感受，但這部分由學生自發紀錄。」以往老師會定時發電郵提醒學生做練習，疫情期間亦有繼續，黃勵恩說：「會寫些練習方法，鼓勵他們停一停，留意當下。」

COVER STORY

封面故事

靜觀八大好處 活出正念人生

香港註冊心理學家兼認證靜觀導師程衛強，在兩名兒子一、兩歲時已跟他們作靜觀呼吸練習。「每次很短，但持之以恆，細囀二年級考試時突然好緊張，做完靜觀呼吸後心定了下來。」他也跟兒子臨睡前聽家中的聲音，「會發現沒開任何電器都有別的聲音，讓他們學習覺察身邊的事物。」程衛強指，靜觀可定義為一種覺察力，「透過有意識地、不加批判地留心當下的經驗。」



程衛強在兒子小時候已教他們靜觀練習。

提升執行能力

程衛強強調，任何人無論年紀多大都可做靜觀練習，並透過練習為自己帶來不同的好處，包括提升專注力；減少衝動行為；達致執行功能，包括提升記憶力、專注力、行動計畫能力等；提升情緒方面的自我控制能力；緩和強烈情緒狀態下之決策選擇及隨後行為；減少負面及錯誤適應之認知模式；提升對自己及別人的同理心；以及促進人際關係。

小朋友都做到

以往靜觀練習要做半小時，近來有簡短版本約五至十分鐘，若持之而恆，小朋友也可做到。「最好以遊戲方式進行，像弄熱朱古力奶給他們喝，請他們聞朱古力香味時吸氣，呼出時吹氣把朱古力吹涼，一吸一呼就在做練習。期間還要進行心理教育，教小朋友情緒來時可這樣呼吸，幫助冷靜情緒。」

近日疫情下，家人接觸多了，亦增加磨擦，影響關係，父母可跟小朋友做靜觀練習，提升回復控制情緒的能力。「美國有實驗發現，成年人連續八星期、每天做三十分鐘靜觀練習，大腦灰質變厚。」灰質影響大腦發展，如高階思維、自我控制能力等。



林瑞芳教授和團隊於數年前開始編譯英國「靜觀校園計劃」的課程。



林瑞芳教授開班教授教育同工靜觀課程。

由醫學界發展至教育界

靜觀由美國麻省大學醫學院分子生物學博士卡巴金開創，他同時是靜觀修習者兼瑜伽導師，因發覺修習靜觀助其身心健康，想應用於長期病患者身上。林瑞芳教授謂，卡巴金以隨機對照的實驗方式，把病人分為兩組，發現長期病患者修習靜觀後負面情緒得以紓緩。「更有趣是免疫系統失調的銀屑病患者，假如在接受紫外線照射治療期間修習靜觀，皮膚上紅疹消失的速度較沒修習靜觀的病人快四倍。」

卡巴金的研究獲醫學期刊刊登，而他發展出的靜觀減壓課程，在學術界、醫療界、輔導界和心理學界引起迴響，更演變出多種課程，應用於生育、飲食失調、婚姻輔導、成癮等問題上。「英國牛津大學一群臨床心理學家，更把靜觀應用在治療抑鬱症上。」

減少欺凌事件

期後靜觀獲引進校園，當中較出名的是英國的「靜觀校園計劃」。針對不同年級設計不同的課程，林瑞芳教授稱：「小學生的名為Paws b；中學生的名為b；老師和家長的為b Foundations。Paws跟pause暫停同音；一點dot是stop，也有停下之意；B代表Breathe呼吸，意思是停一停、靜一靜、定一定，深呼吸。」

程衛強指出，英國學校在校內推行靜觀課程後，發現能幫助學生減壓、提升專注力和自控能力，連帶欺凌事件亦減少。



不做情緒的奴隸

而靜觀更高層次是培養出正面的人生態度。林瑞芳教授指，「焦慮是對未來的憂慮；抑鬱通常包含了對過去的悔恨。當你專注於自己的呼吸、此時此刻身體的感覺，就能切斷憂慮和悔恨，好好活好這一刻，就能感到安靜定，這是很 deep down 的靜觀態度。若小朋友能這樣不是很好嗎？」

靜觀有「ABC」三個組成部分，A為Awareness，意指覺知、覺察，即覺察此時此刻的情緒念頭；B為Being，是要活在當下；有了A和B，才有C，即明智的選擇Choice。

林瑞芳教授指出，人處於負面情緒中，做出很多錯事和壞事，而要從負面情緒中釋放出來，靜觀是具體可行、有操作性的渠道；通過練習讓人靜定下來，不再做情緒的奴隸，就能做出好的選擇。」

十年前美國明尼蘇達大學的一支研究團隊，找來長期修習靜觀的人，跟無修習的人同看三組圖片：一組為噁心的；一組為開心的；一組為中性的，邊看邊要他們分辨高低音，再按正確的答案鍵，發現修習靜觀的人，在觀看三組圖片時的表現都很平均，不受任何情緒波動所困擾。



純陽小學2B班學生冼楚瑜，疫情期間在家進行靜觀呼吸練習。

活出美好人生

林瑞芳教授有開辦靜觀課程，當中會請學員把祝福給自己和別人。「人要過豐盛人生的基本要素，是要懂得欣賞生命的美好，懂得跟生命的挑戰和困難相處，任何事也看好的一面。當能這樣做時，會學懂感恩、慈愛，心理健康自然會好。」

不同的靜觀練習

1 靜觀進食：細味食物真味

可以是任何食物。先由觀察色澤、形狀、外貌起，觸摸質感、聞其味道，放嘴邊感受，再放進口裏品嚐，然後逐口慢慢嚼才吞。期間，可思考食物到你手有何條件，發現背後要有陽光、雨露、栽種、運輸、汗水，最後是你的出現，正因這樣，要存感恩之情。



靜觀進食先聞食物的味道。



純陽小學校長跟老師進行靜觀步行。

2 靜觀步行：學習放慢腳步

慢慢地走，期間留意呼吸和身體的感覺，把意念盡量放到此時此刻的狀態。

3 身體掃描：釋放身體的感覺

由腳趾、腳跟、小腿逐一部位、器官，再往頭頂，感受它們的存在，感恩它們為你做過的事，跟身體聯繫上。有時我們思考太多、感覺太少，藉此喚醒自己的感覺。

樂天心澄行動推廣靜觀文化

由香港賽馬會慈善信托基金贊助、香港大學社會科學學院開展的賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動，為期三年半（二〇一九年中至二〇二二年底），目的是在香港校園推廣靜觀文化。計畫採納「訓練導師的模式」，透過向學校的老師和輔導人員提供靜觀課程及導師培訓，讓他們能在校內向學生教授靜觀。參與計劃的九所種籽學校（包括三所中學、三所小學及三所群育學校）和二十七所協同學校，將會把靜觀課程納入其社交情緒課程內。此外，九所位於港九新界不同地區的種籽學校亦會成為地區樞紐，支援相鄰地區的學校和社區發展靜觀文化。☑

《親子王》



1



2



3

還有花瓣呼吸練習和靜觀伸展，可瀏覽《親子王》Facebook 專頁、手機Apps及揭頁版的短片。



facebook



手機App



揭頁版