



PandaA

賽馬會「樂天心澄」
靜觀校園文化行動

Jockey Club "Peace and Awareness"
Mindfulness Culture in Schools Initiative

自我照顧靜觀工作坊



導師教案

工作坊流程

工作坊的目的

- 學習一些簡單的靜觀練習
- 平復紛亂的情緒
- 好好照顧自己

1. 解釋工作坊的目的 4分鐘

1. 靜觀伸展練習



2. 靜觀伸展練習 8分鐘

靜觀的態度

- 尊重自己的限度
- 不強求
- 留意當下的感覺
- 好好照顧自己的需要
- 對自己友善

3. 靜觀的態度 8分鐘

2. 靜觀呼吸練習



4. 靜觀呼吸練習 8分鐘

靜觀的好處

- 平復情緒、活在當下
- 自動反應 vs. 自主回應

5. 靜觀的好處 8分鐘

3. 靜觀身體練習



6. 靜觀身體練習 8分鐘

心對心的對話



7. 與學生對話 14分鐘

4. 呼吸空間練習(AGE)



- 1 Awareness 覺知
當下 (情緒、念頭、身體感覺、衝動)
- 2 Gathering 收攝
於呼吸上
- 3 Extension 擴展
注意力到整個身體

8. 呼吸空間練習 2分鐘



背景

這個工作坊由香港大學社會科學學院賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動(Jockey Club “Peace and Awareness” Mindfulness Culture in Schools Initiative)設計，是香港輔導教師協會(Hong Kong Association of Careers Masters and Guidance Masters)推動的《給守望者》運動的其中一個項目。這個運動得以推行，有賴香港賽馬會慈善信託基金的慷慨贊助。

工作坊的目的

這個工作坊是一個平台，讓學生學習一些簡單的靜觀修習，平復紛亂的情緒，好好照顧自己。更重要的是提供一個靜定以後的對話機會，讓學生和老師真誠對話，讓學生知道學校裡有師長關懷自己。

工作坊所需的教材

1. 本導師教案
2. 工作坊的簡報檔 (ppsx)
3. 學生工作紙
4. 四個靜觀練習聲檔



工作坊的主持人

這個工作坊可以由學校裡的老師或輔導人員主持，但他們必須對靜觀有基本認識，例如完成了八週的MBCT、MBSR或**b**靜觀基礎課等。這些同工可以電郵至賽馬會「樂天心澄」(jcpanda@hku.hk)，在提供修畢八週靜觀課程的證明後，便可獲取工作坊的所有教材。但假如有學校的老師或輔導人員對靜觀沒有認識，卻又希望開辦工作坊，在學校和學生一同探討如何用靜觀來照顧自己，也可以電郵我們。我們很樂意到貴校主持靜觀講座和示範如何帶領這個工作坊。屆時我們就可以讓完成培訓的老師獲取所有教材。學習靜觀的入門是八週課程，而靜觀導師的培訓需經年累月。**帶領這個工作坊的老師或輔導人員，並非靜觀導師。**他們的職責是按這個工作坊所提供的資源，包括靜觀練習聲檔，和學生一起修習靜觀而已。

工作坊的對象和形式

工作坊的對象是高中生。高中生的壓力可以來自學業、家庭、朋輩，以至社會上的衝突。工作坊可以是課堂內進行的輔導課，也可以是課後的小組活動。人數可以由五到三十不等。但不要超過三十人，否則難以照顧。

工作坊的長度

工作坊長約一小時，但可視乎學生的需要而刪減靜觀身體的練習或加長師生對話的環節。

本教案的格式

本教案在每一張投影片下都有講義。給老師的指示為斜體字。而老師向學生的講解部分則為正體字。

工作坊的目的

- 學習一些簡單的靜觀練習
- 平復紛亂的情緒
- 好好照顧自己

5

向學生介紹工作坊

升上高中後，可能不少同學都覺得壓力大了。這些壓力可能是來自學業、也可能是家庭或朋輩，甚至是社會上的衝突或爭拗。這些壓力會對我們造成困擾，讓我們覺得疲憊、無助、焦慮、抑鬱，甚至憤怒。有時候腦海會不斷出現讓人憂慮或不安的畫面，讓自己睡不好、吃不好、無法集中精神學習。這個工作坊能讓我們學習怎樣以靜觀的修習和態度好好照顧自己。

在開始學習如何照顧自己之前，先讓我們留意一下自己此時此刻的身心狀態。*[按動滑鼠到下一張投影片]*

此刻的身心狀態

- 我的身覺得……
- 我的心覺得……

6

引導學生留意此時此刻的身心狀態

請將工作紙派發給學生，請他們在上面寫下自己此時此刻身體的感覺和心裡面的感受。待學生完成後，可邀請他們作簡單的分享。假如選擇不用工作紙，導師可以直接請學生分享。

此時此刻，你的身體感覺和情緒是怎樣的呢？有誰願意分享呢？

邀請三數個學生說出自己的身體感覺和情緒。他們可能會說出疲倦、繃緊、酸痛、擔心、緊張、不耐煩、好奇、期待和雀躍等等。

是的，對著這麼多不同的身心狀態，我們可以怎樣用靜觀練習來照顧自己的身體和情緒呢？*[按動滑鼠到下一張投影片]*

四個靜觀練習

1. 靜觀伸展練習
2. 靜觀呼吸練習
3. 靜觀身體練習
4. 呼吸空間練習

7

介紹工作坊的內容

在今天的工作坊，我們會學習四個靜觀練習。每一個練習的時間都不長，大概是五至六分鐘，最後一個更只有約兩分鐘。此外，我們也會學習靜觀的態度和好處，及背後的原理。最後，我們會有一個討論環節，大家可以就如何應付壓力作一些分享和對話。

現在，就讓我們開始學習第一個靜觀練習：靜觀伸展。[按動滑鼠到下一張投影片]

1. 靜觀伸展練習



8

和學生一起修習靜觀伸展

我們會站起來做這個練習。請找一個可以舉高雙手，而又不會觸碰到旁邊的同學的位置。

按動投影片上的喇叭符號，播放指導的聲檔。聲檔已經嵌入投影片內，但你也可以把音檔儲存到USB內，以防音檔失靈。在播放音檔時，請老師和學生一同修習，不要袖手旁觀。學生看見老師和他們一起做練習，會覺得老師與他們同在。共修使彼此的隔閡減低。而且，這也是老師自己照顧自己的機會。

音檔只是六分鐘左右，做完練習後，請學生安坐，然後引導學生討論。

剛才我們做的靜觀伸展與我們平常在體育課時做的熱身運動有什麼分別？

聆聽學生的回應，他們可能會說平常做的熱身運動比較快、不會閉上眼睛、也不會刻意留意身體的感覺等等。你可以在這個時候引導他們注意有什麼態度上的不同。

是的，剛才我們做的靜觀伸展比較慢、有時會閉上眼睛、而且會留意身體的感覺。但在態度上，兩者又有什麼分別呢？*[按動滑鼠到下一張投影片]*

靜觀的態度

- 尊重自己的限度
- 不強求
- 留意當下的感覺
- 好好照顧自己的需要
- 對自己友善

9

和學生討論靜觀的態度

聆聽學生有關態度的回應，他們可能會說「做靜觀伸展時不會與別人比較」和「不會強行要自己突破限制」等。你可以在這個時候逐一按動滑鼠，說明靜觀的態度。

在剛才的靜觀伸展練習期間，*[按動滑鼠]* 我們尊重自己的限度、*[按動滑鼠]* 不強求自己突破什麼、*[按動滑鼠]* 留意當下的感覺、*[按動滑鼠]* 好好照顧自己的需要、*[按動滑鼠]* 對自己友善。這些都是靜觀的態度，可以幫助我們好好照顧自己的身心。

你們可能覺得奇怪：靜觀的態度為什麼會包括尊重自己的限度，不強求？那不是太消極、太懶惰了嗎？一般而言，積極進取是正面的態度，但有時候不一定有幫助。例如晚上睡不著的時候，越是強求自己立刻入睡，反而越焦躁、越睡不著。又例如心情低落的時候，越強求自己立刻開朗起來，反而越難過、越無助。面對這些情況，接納自己、讓自己放鬆、放下，反而比較容易入睡，也比較容易平復情緒。

剛才我們做的是動態的靜觀練習，但靜觀練習也可以是靜態的。接下來，我們會一同做一個靜坐練習，所懷抱的態度還是一樣的：尊重自己的限度、不強求、留意當下的感覺、好好照顧自己的需要和對自己友善。*[按動滑鼠至下一張投影片]*

2. 靜觀呼吸練習



10

介紹靜觀呼吸練習

這是靜觀呼吸練習。做這個練習時，我們坐在椅子上。請留意坐姿，讓腰背離開椅子的靠背，這樣可以讓腰背自然垂直，坐得莊嚴而自在，就像右圖的示範。

按動投影片的喇叭符號播放音檔。請老師和學生一同做練習，不要袖手旁觀。但為了照顧課室的秩序，老師可以不閉上眼睛，把目光投放在前方的地板。練習大約是六分鐘。聲檔完結便可以按動滑鼠至下一張投影片。

此刻的身心狀態

- 我的身覺得……
- 我的心覺得……

11

再次留意此時此刻的身心狀態

完成靜觀呼吸練習後，請學生在工作紙上再次寫下自己此時此刻身體的感覺和心裡的感受。待學生完成後，可邀請他們作簡單的分享。假如選擇不用工作紙，可以直接邀請他們分享。

此時此刻你的身體感覺和情緒是怎樣的呢？跟第一次填寫工作紙時的有什麼分別呢？

邀請三數個學生說出自己的身體感覺和情緒。他們可能會說出平靜、放鬆、舒服和安靜等等。

原來那麼簡單的靜觀練習已足以平復我們的情緒。[按動滑鼠到下一張投影片]

靜觀的好處

- 平復情緒、活在當下
- 自動反應 vs. 自主回應
reaction response

12

和學生討論靜觀的好處

現在就讓我們看看靜觀的好處。工作坊開始的時候，我說靜觀能幫助我們好好照顧自己的身心。但你們有沒有一個疑問：這麼簡單的練習，只是注意自己的呼吸，就有好處？你們猜猜為什麼這樣簡單的練習會對我們有好處？

聆聽學生的回應。他們可能會說：可以有鬆弛作用、可以幫助自己集中注意力，及平復情緒等。因應學生的回應，你可以加以闡釋：

對啊！剛才的練習可以幫助我們平復情緒。*[按動滑鼠]* 當我們注意自己此時此刻的呼吸，我們就能活在當下。當我們憂慮將來的事情，或悔恨過去的事情，我們都不是活在當下，而是活在未來或過去。焦慮就是對將來的憂慮，抑鬱通常都包含了對過去的悔恨。當腦海不斷縈繞著將來或過去的不安畫面，我們就睡不好、吃不好，也無法集中精神。學習把注意力投放在呼吸，就像有一個穩妥的錨，讓我們安頓好情緒。

[按動滑鼠] 當我們能安頓好情緒，我們才不會受自動反應(reaction)所控制。心緒不寧的時候，我們無法有空間清晰地思考，於是在情緒的影響下，按習慣或衝動作出了一些不假思索的自動反應，讓自己後悔。但如果我們能靜定下來，我們就能清晰地思考，有空間作出自主的回應(response)。前者是衝動，後者是智慧的選擇。*[按動滑鼠至下一張投影片]*

靜觀的ABC

Awareness 覺知

Being 活在當下

Choice 選擇

13

我們可以用ABC來概括靜觀的過程。A是awareness 覺知，B是being 活在當下，C是choice 選擇。透過靜觀練習，我們覺知自己當下的情緒、身體感覺、念頭和行為衝動，那是awareness；然後我們能活在當下being，不受過去或未來的念頭所困擾；當靜定下來，我們就有空間做出智慧的選擇。*[按動滑鼠至下一張投影片]*

3. 靜觀身體練習



14

既然靜觀有這麼多好處，我們今天再多學一個。這也是一個靜坐的練習。但注意的是身體的感覺。

按動投影片上的喇叭符號，播放音檔。請老師和學生一同修習。音檔大約長六分鐘。音檔完結後，按動滑鼠至下一張投影片。

但假如時間緊逼，學生又太累，可以跳過這個練習，直接進入下一個環節：心對心的對話。請導師按情況自行決定是否刪掉這個練習。



與學生展開心對心的對話

在工作坊完結前，我們預留了對話的時間。你們對目前遇到的壓力，有什麼疑慮和問題？假如願意，我們來一次心對心的對話，看看我們可不可以互相幫忙，靈巧地應付。

細心聆聽學生的疑惑和憂慮。有關輔導學生的技巧，可參考香港心理學會教育心理學部預備的小冊子：

《校園情緒輔導建議：應對社會事件與衝突》

<https://bit.ly/2r2ljIw>

假如學生對靜觀修習有提問，導師可以參考本教案第17至19頁的「有關靜觀的常見問題」。

假如工作坊時長為一小時，這個對話環節時間大約是15分鐘，但如果時間許可，而學生又需要可以延長這個環節。在工作坊完結前，請預留兩分鐘做一個簡短的呼吸空間練習。[按動滑鼠至下一張投影片]

4. 呼吸空間練習(AGE)



1

Awareness 覺知

當下（情緒、念頭、身體感覺、衝動）

2

Gathering 收攝

於呼吸上

3

Extension 擴展

注意力到整個身體

16

和學生一起做呼吸空間練習

在這個工作坊完結前，讓我們做一個非常簡短的靜觀練習。這個練習可以在我們心神散亂的時候幫助我們靜定下來。例如在比賽前、考試前或演講前，都可以做這個練習。這個練習有三個步驟，第一個步驟是awareness覺知當下：留意此時此刻自己的情緒、念頭、身體感覺和衝動。第二是gathering把注意力收窄到呼吸上：留意自己的呼吸。第三extension是把注意力擴展到整個身體：甚至身處的環境。為了方便記憶，我們可以用AGE這個英文縮寫。它的結構就好像一個沙漏：開始時的注意力是闊的，中間是窄的，最後又是闊的。讓我們都站起來做這個練習吧。

請學生站起來。按動投影片上的喇叭符號，和學生一起修習呼吸空間的練習。完結後請提醒學生依從工作紙的二維碼下載四個練習的音頻，以便在家修習。然後就可以和學生道別，結束這個工作坊。

進修機會

本教案的最後一頁列出一些參考書目，以方便老師繼續進修靜觀。但靜觀的修習不能一蹴而就，也不能光依賴閱讀。假如有老師希望修讀八週靜觀課，[歡迎成為「樂天心澄」之友](#)。我們會定期在港九新界的九所種子學校開辦免費靜觀課。

安全須知

請注意一切有效能的都可以造成傷害（Anything that is powerful can be harmful），就好像手術刀一樣，既可以救人也可以傷人，靜觀也如是。靜觀練習的安全有賴三個條件：第一是練習的性質；第二是參與者的狀態；第三是導師的能力。一般而言，短小的練習都比較安全，而劑量大的練習，例如連續數天綿延不斷的靜修則一定要由合資格的靜觀導師帶領。儘管是短小的練習，也有可能不適合某些人士，例如是經歷過創傷，又或者自身有嚴重情緒問題的病患者。但這些人士在具心理治療專業資格的靜觀導師指導下，也是可以練習靜觀的。因此假如學校老師在主持這個靜觀減壓工作坊時，遇上什麼困難，務必要諮詢資深的靜觀導師或心理諮詢師，尋求協助、指導或轉介。

有關靜觀的常見問題

什麼是靜觀？

著名的靜觀導師，喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 把靜觀定義為覺知 (awareness)。而這覺知來自特定、刻意、活在當下，而且不加批判的注意。那就是對此時此刻，無論是內在還是外在經驗的覺察。內在的經驗可以是自己的呼吸、身體感覺、情緒、想法。外在的經驗可以是遭遇到環境，以至人和事等。靜觀，顧名思義，就是「靜」心地「觀」察此時此刻的經驗。這是不加批判的觀察。因為如果帶了批判的眼光，就會有情緒干擾，靜不下來，也觀察不清楚。

做靜觀練習，是否就是清空心思，教人不用腦？

靜心地觀察，不是要清空心思。做靜觀練習時，我們是有觀察對象的，不管那是呼吸、身體感覺、情緒、想法、乃至遇到的困難，不會什麼都沒有。我們不是要無心 (mindless)，相反，我們是要留心 (mindful)。但在觀察時馬上就批判，我們就很容易把成見和情緒帶入觀察裡，無法看得真，也就無法思考得清晰。靜觀可以包含A, B, C三個組成部分。A是Awareness (覺知)，B是Being (活在當下)，C是Choice (選擇)。覺知當下的時候，不批判才能讓自己靜定下來，看得真。這樣才可以作出智慧的選擇。中國儒家的經典《大學》裡，就有一句很能印證 ABC 的道理：「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。」當一個人靜定下來，才能思考得清晰，作出好的選擇。

為什麼要練習靜觀？

不同的人可能有不同的原因。有些人享受靜觀給予的空間，讓他們在忙亂的日子中停下來，深呼吸，活在當下。有些研究顯示正規的八週靜觀課程能幫助人們應付壓力，焦慮和抑鬱等問題。有些研究則指出練習靜觀可讓人變得更正面，對自己和他人更慈愛友善。也有一些研究發現靜觀有助專注力和記憶力，能提升學習、以至音樂和運動的表現。至於這個工作坊提供的，不是正規的八週靜觀課程，只是簡短的練習。效用不會如研究所顯示的大。但這些練習還是能提供一個休息的時段和具體可依從的方法，讓我們靜定下來，平復情緒，減低壓力，好好照顧自己。

靜觀就是佛教的禪修嗎？

我們今天學的靜觀練習是非宗教的。但我們要知道，不同的宗教傳統也有靜觀的修習。佛教徒稱之為「禪修」或「正念」、天主教徒或基督徒稱之為「靜修」或「靈修」。就連中國的儒家哲學也有靜定的指引。因此，我們不要把靜觀看成是哪一個宗教獨有的專利品。靜觀是千百年來，不同種族、不同文化、不同靈性修養傳統留給人類的共同文化遺產。在中國大陸和台灣，人們慣常用「正念」這個詞。但「正念」是佛教用語，是四聖諦、八正道的其中一道。為了去除任何的宗教聯想，我們建議用一個完全中性的詞：「靜觀」。顧名思義，就是靜心觀察。

靜觀練習是否就是靜坐？

靜觀練習有很多不同的類型。靜坐只是其中一個類型而已。靜觀練習可以坐著做、站著做、甚至躺下來做。這個工作坊的靜觀練習更包括一些伸展筋骨的運動。如果你對靜觀有興趣，日後可以參加一些正規的八週課程，學習更多不同類型的靜觀練習。

靜觀練習是否只是一種讓人放鬆的方法？

靜觀練習可以幫助我們放鬆，但它並不單單是一種讓人放鬆的方法。靜觀可以是一種生活態度，幫助我們活在當下，學會更能細味生活中美好的事情，也能善巧地回應生活中的困難。但這個工作坊提供的只是一鱗半爪，不能深入到生活態度的層面。待日後有機會進一步學習，屆時你就會明白為何靜觀練習不只是一種讓人放鬆的方法，而是一種生活態度。

做靜觀練習是否越長越好？

有些人喜歡每天做45分鐘的靜觀練習，有些人更會參加數天的靜修營，從早到晚做練習。但對於初學者，我們則建議從短小的做起。工作坊的練習都很短，長的是十分鐘，短的更只有一兩分鐘。其實短的練習不一定比不上長的練習。就像呼吸空間練習，雖然短，還是有可能幫助我們靜定下來。然而，能否真的靜定下來是需要練習的。就像學習一項運動一樣，當你持之以恆地練習，就越能從中受惠。

做靜觀練習，安全嗎？

靜觀就如一般運動，若循序漸進地練習，能帶來身心健康。但若你只嘗試過一些短的靜觀練習或你感到特別脆弱，就不要進行長時間和密集的練習。工作坊的都是比較短的練習，可以讓你安全地探索。但若你在練習期間因任何原因感到不適，就不要繼續了。

靜觀練習是否適合所有人？

本工作坊的靜觀練習比較短，是頗安全的。但靜觀練習也不是適合所有人的。例如一些有嚴重創傷經歷的人，在靜定以後，心裡浮現的創傷記憶會更加清晰明顯，因而受到很大的困擾。在這種情況下，勉強做靜觀練習不一定有幫助。即使他們希望繼續做，也應該由具心理治療訓練和經驗的靜觀導師從旁指導。



如果我在做靜觀練習時，無法專注，怎麼辦？

分心是人之常情，當你無法靜定下來，不要責備自己，或認為自己一定是做錯了什麼。其實，覺察到自己分了心，也是覺察啊！可以恭喜自己。當發覺自己分心了，只需要意識到心遊走到哪裡去，然後很溫柔但堅定地把心帶回要留意的焦點就可以了。心遊走了十次，就把它帶回來十次；心遊走了一百次，也把它帶回來一百次。在重複的練習裡，我們學會對自己懷抱著接納、開放、慈愛而堅定的態度。

如果我在做靜觀練習時，覺得沉悶煩躁，怎麼辦？

如果你在練習期間感到沉悶煩躁，不妨留意當時的感覺是怎樣的。看看你能否隨著那焦躁不安的感覺，容讓它存在、給予空間、並且和它一同呼吸。這是一個很好的機會去試驗如何慈愛而堅定地把注意力帶到要留意的焦點。一次又一次的重新開始。

如果我在做靜觀練習時，感到傷心難過，怎麼辦？

假如在做靜觀練習時，你有傷心難過的感覺湧現。請以慈愛包容的態度來觀察這些感覺。但假如這些感覺太強烈了，而工作坊學到的練習對你沒有幫助，就停下來。更重要的是，假若你有很大的煩惱，應該找人傾訴，不論是朋友、家人、老師、社工或其他可以幫助你的人。請分擔，不要獨自承受。同行者能幫助你減輕重擔。

如果我想多看一些有關靜觀的書，有什麼書可以看？

Kabat-Zinn, J. (2011). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life*. Boulder: Sounds True. 喬. 卡巴金：《正念減壓初學者手冊》（附練習光碟）（台北：張老師文化，2013年）。

Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in A Frantic World*. London: Piatkus. 馬克. 威廉斯、丹尼. 潘曼：《正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅》（台北：天下文化，2012年）。

Teasdale, J., Williams, & M., Segal, Z. (2014). *The Mindful Way Workbook: An 8-week Program to Free Yourself from Depression and Emotional Distress*. [With CD(Audio)]. New York: Guilford. 蒂斯岱等：《八週正念練習：走出憂鬱與情緒風暴》（附練習光碟）（臺北：張老師文化，2016年）。

新生精神康復會：《靜觀生活30天 —— 活在當下，讓身心靈更自由》（香港：蜂鳥出版社，2019年）。

