

PARENTS TALK

家長熱話

聖公會基福小學為賽馬會「樂天心澄」種子學校之一，校內設靜觀室和靜觀學生大使（下圖），推廣靜觀文化。

BREATH OUT



# 基福小學教家長靜觀

## 全面紓壓建融洽家庭



近年靜觀練習愈來愈普及，聖公會基福小學於二〇一九年起參加賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動（下稱賽馬會「樂天心澄」），過去兩年已向全校師生推廣靜觀文化，並於本學年將之推廣至家長層面，計畫與賽馬會「樂天心澄」合作開設家長靜觀課程，並開放校內靜觀室給家長使用，期望助他們紓緩壓力，有助建立融洽家庭。



賽馬會「樂天心澄」利用靜觀瓶教授靜觀理念，以此作比喻呈現個人心理狀態，讓參加者能藉此投入靜觀，冷靜情緒。

### 善用靜觀文化 改善家庭關係

賽馬會「樂天心澄」於二〇一九年展開，一直與九所種子學校合作，包括三所小學、三所中學、三所群育學校，並每年與九所協同學校、多所聯繫學校互相支援，至今已向逾百所學校提供靜觀課程及推廣靜觀文化。種子學校獲賽馬會撥款建立靜觀室，並由賽馬會「樂天心澄」團隊提供培訓、協助推行學生靜觀課程、提供課堂設計和教學支援等，期望種子學校能成為所屬地區中的靜觀文化先驅。

聖公會基福小學（下稱基福小學）是賽馬會「樂天心澄」的種子學校之一，過去兩年已為校內約十名老師及全校學生開設靜觀課程，並把該文化融入校園生活。踏入計畫第三年，該校於本學年更把靜觀文化推廣到家長層面，希望能夠改善家長情緒，令他們與孩子建立正面溝通。基福小學老師徐向暉坦言：「因為學校位於深水埗區，學生和家長遍布不同階層，每個家庭都有各自的難題要面對，例如子女的學業成績（欠佳）、家庭困境等，加重家長的壓力並影響其情緒，繼而影響家庭健康。故此，學校想把靜觀文化推廣至家長層面，希望可協助他們改善情緒、減輕壓力、建立健康家庭。」



## 靜觀助家長穩定情緒

關匡宏表示，靜觀有助改善個人心理狀態、整理思緒，讓參加者回想引致負面情緒的原因並反思，從而冷靜情緒。他續稱：「就家長而言，靜觀練習能夠令他們認清壓力來源並穩定情緒，可改善親子關係和家庭氣氛。不少家長在參加課程後，均表示心態變得更開放和樂觀、更接納子女意見，亦更懂得如何以合理和冷靜的手法教養孩子。」

計畫的另一名教育心理學家蘇文朗補充，坊間有不少靜觀課程都適合家長參加，大家也可以下載賽馬會「樂天心澄」手機應用程式，當中有不少簡單的靜觀小活動適合家庭採用，例如靜觀伸展，參加者透過各種伸展動作，想像壓力從肌肉放鬆的瞬間釋出。

## 平復心情 注意教養觀念

Rosanna的孩子就讀於香港四邑商工總會黃棟珊紀念中學。她在暑假時因學校宣傳而對靜觀文化產生興趣，故參加了.b基礎靜觀課程。

她透露接觸靜觀前，因種種壓力而感到很辛苦、壓力很大，影響到生理及心理狀況。「以往我都找朋友傾訴或聽音樂紓緩壓力，但成效不大。接觸靜觀後，短短八周課堂已令我感到多年來累積的壓力慢慢得到紓緩，情緒也變得平和，沒有以前般急躁。」她分享，現時更容易自我察覺到情緒不穩，以及不良教養觀念如體罰，並持續自行練習靜觀以平復情緒，不被負面感覺影響自己和家人。

## 靜觀星期一

剛過去的暑期靜觀課程是賽馬會「樂天心澄」在本年度新設的家長課程。該會邀請公眾於十月四日午間一起練習靜觀，詳情請留意計畫的官方網站。

## 靜觀靜心 整理情緒

基福小學六年級學生盧沛言是香港壁球青年軍的種子運動員。她表示學業加上壁球訓練帶來的壓力，有時確實令她覺得難以承受。

「但我在四年級開始接觸靜觀文化後，在情緒上變得輕鬆樂觀，學習到透過靜觀呼吸和伸展練習紓緩壓力。如今無論在學校、家裏或訓練場地，每當我感到有壓力，便會自行練習靜觀，令自己冷靜下來，整理情緒，例如在比賽前或考試前我都會利用靜觀呼吸調整心態。」她說今年要應付呈分試，但完全不感到害怕，因為靜觀練習令她學會了抱持平常心，不給自己過多壓力面對呈分試和升中結果。



賽馬會「樂天心澄」教育心理學家關匡宏(左)、蘇文朗(右)

該校校長朱偉基在新學年看到學生自行練習靜觀呼吸，感到很驚訝。「作為新任校長，本來我預料要處理學生各種問題，但上任後見到學生已經能利用靜觀文化處理情緒，更感受到學校氣氛因而變得非常健康輕鬆。」



聖公會基福小學的靜觀學生大使帶領同學練習靜觀呼吸。

## 簡易靜觀練習

### 1. 靜觀身體練習

首先坐在舒適的椅子上，感受身體各個部位。將注意力如掃描般從腳板，慢慢移動到頭部，細心留意不同部位的狀況，感受各處繃緊的肌肉，然後慢慢放鬆全身。

### 2. 靜觀呼吸練習

首先坐在舒適的椅子上，感受呼吸起伏。將注意力放在呼吸上，留意每次呼吸的起伏，但不必控制它，順其自然即可。同時留意腹部起伏，從中感受腹部在吸氣時凸起、吐氣時自然凹下，有助肺部吸入更多氧氣，從而降低心跳速度並感到放鬆。☑

資料來源：賽馬會「樂天心澄」手機應用程式



想了解更多靜觀文化的好處，可瀏覽《親子王》Facebook專頁、手機App及揭頁版短片。



facebook



手機App



揭頁版



## 新學年延伸至家長

徐向暉續說：「因為我和副校長於七年前已經接觸靜觀文化，眼見計畫確實令老師們的工作效率提高、情緒壓力減少，學生的情緒也變得穩定，對溫書學習有一定好處。所以希望家長亦能接觸靜觀文化，從而改善和加強家庭關係，避免出現家庭悲劇如家暴、子女輕生等。」

她表示，學校於開學時收集了家長對靜觀文化的意見，於本學年將開設每一節（共八節、每節兩小時十五分鐘）的靜觀課程，供三十名有興趣的家長參加。賽馬會「樂天心澄」教育心理學家兼課程導師關匡宏補充：「聖公會基福小學與賽馬會『樂天心澄』合作推行『靜觀教養家長課程』，希望引入更多靜觀相關活動，並配合校內靜觀室舉行，期望能為家長帶來具成效的課程。」他說課程每班有十五名家長，第一班將於十至十一月上課，第二班則在明年二至四月，當中會與家長探索如何在教養孩子上應用靜觀，且特別針對改善親子關係，支援家長以靜觀的態度面對和處理親子衝突；課程將有不同的靜觀練習，包括靜觀呼吸、身體素描、靜觀步行等。



徐向暉表示受新冠疫情影响，不少家長因而承受更大壓力，故希望能及早把靜觀文化推廣給家長。圖為徐向暉（右）帶領學生練習靜觀呼吸。

徐向暉透露，該校的靜觀室於本學年開始投入使用，內設靜心區供家長靜靜坐下以冷靜心情，又放有關於靜觀文化的海報和單張，令家長可更了解該文化並產生興趣；靜觀室以暖色系配上綠色作布置，營造溫暖、和諧、舒服的環境氣氛，期望進入靜觀室的人都感到舒適，在不知不覺間放鬆心情。



## 率先推行課程培訓老師

基福小學兩年前已向老師和學生推廣靜觀課程，徐向暉說：「計畫初期，賽馬會『樂天心澄』派出靜觀導師到校為老師教授八星期、每星期一堂的.b基礎靜觀課程(.b Foundations)，該課程由英國慈善組織『學校靜觀計畫』(MiSP)設計，內容主要是讓老師體驗靜觀和培養個人修習，然後再向他們推薦靜觀導師課程。」

她表示，後續的靜觀導師課程約有十名老師參加，課程介紹基本靜觀概念、讓老師學習以有趣的方式教授學生靜觀技巧，以及如何帶領學生練習靜觀等，令他們了解靜觀文化可如何幫助處理學生情緒。

關匡宏補充，老師完成課程後，要連續六個月、每天練習靜觀最少二十分鐘，才可參加Teach .b (四天培訓課程)及Teach Paws b課程(三天培訓課程)，以取得MiSP認證的專業導師資格，為校內學生講授靜觀課程。



賽馬會「樂天心澄」邀請老師率先學習靜觀，他們完成課程後再向學生推廣相關文化。

## 十二節課教學生靜觀

在學生層面上，關匡宏稱賽馬會「樂天心澄」採用同樣由MiSP設計的Paws b和.b學生靜觀課程，前者為七至十一歲兒童而設，共十二節，後者為十一至十八歲青少年而設，共十節課程。

基福小學現有十名老師擁有專業靜觀導師資格，並於上學年起向全校學生推行靜觀課程，徐向暉表示：「本校使用Paws b課程教授學生靜觀，他們從中學習運用及轉移注意力、應對壓力和焦慮等。課程在班主任課中推行，主要透過圖像、影片及活動，把靜觀文化融入校園生活，例如在課室加入靜觀標語、訓練學生習慣聆聽小鐘的聲響繼而靜下心神等。」

徐向暉續說，十二節課程完結後，該校沒有停止協助學生練習靜觀，例如每節小息後，老師手持的手鈴響起，學生聽到鐘聲便要靜下心神、冷靜情緒；考試前會由老師帶領學生一起練習靜觀呼吸；放學前則由老師帶領學生做靜觀伸展等。

基福小學利用手鈴，訓練學生練習靜觀。

