



賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動

為了在香港推動靜觀校園文化，香港大學社會科學學院的林瑞芳教授和她的團隊於 2019 年夏天成立了一個計劃。因為得到香港賽馬會慈善信託基金的捐助，這個計劃被命名為賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動 (Jockey Club “Peace and Awareness” Mindfulness Culture in Schools Initiative) (下文簡稱賽馬會「樂天心澄」計劃)，代表樂天正向，心境澄明的精神。不少老師和學生也會暱稱這個計劃為「熊貓計劃」，事緣英文的 Peace and Awareness (和平與覺知) 縮寫起來就是 PandA，熊貓的意思。而計劃所製作的許多有關靜觀的動畫，主角也是一隻名為「澄澄」的熊貓。



圖 2.1 賽馬會「樂天心澄」計劃的標誌上有熊貓「澄澄」

賽馬會「樂天心澄」計劃的職員人數不多，不足十人。主要的骨幹是四、五位教育心理學家，其餘的是支援研究、行政和資訊科技的人員。這個細小的團隊卻懷抱了向全港中小學推動靜觀校園文化的宏願。

願景

因為計劃的總監和主要的骨幹都有教育心理學的專業背景，因此對於建立校園文化特別敏感和堅持。計劃採納了「全校參與」的模式，希望透過**動員和強化學校自身的資源**，讓學校建立可持續的**靜觀文化**，惠及所有的持份者。具體而言，計劃有以下的願景：

一、為本港**學生**引進靜觀作為社交情緒課程的一環，讓他們能夠以靜觀的態度和方法處理情緒。

二、為**老師**提供靜觀課程及導師培訓，讓他們能夠靈巧地應對壓力及教導學生靜觀。

三、為**學校輔導人員**（例如教育心理學家、社工和學生輔導人員）提供靜觀課程及導師培訓，讓他們能夠將靜觀納入校本服務，支援學生、老師及家長。

四、與**學校**管理層緊密合作，建立可持續的靜觀文化，支援學生、老師及家長練習靜觀。

這四個願景分別以不同的對象為核心，但卻是環環相扣，分拆不得的。第一個願景的對象是學生，但計劃的教育心理學家不會直接去學校開辦靜觀課程，而是先教導學校的老師靜觀，讓他們懂得靜觀，喜歡靜觀，繼而能夠把靜觀課程融入學校的社交情緒課程中，從而教導學生。這樣第一個願景和第二個願景就分不開了。但培訓老師的工作也不能長期依賴賽馬會「樂天心澄」計劃。

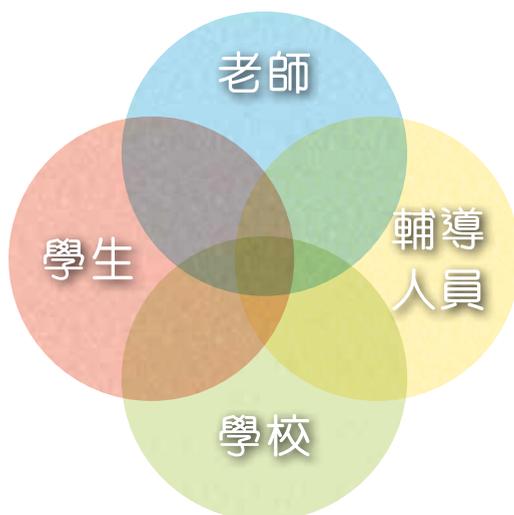


圖 2.2 四個環環相扣的對象和願景

這個計劃是由香港賽馬會慈善信託基金捐助的，但計劃總有完結的一天。因此計劃就希望培訓學校的輔導人員，讓他們承擔起為學校的教師和家長開辦靜觀課程的工作。因此第二個和第三個願景也是分拆不得的。假如缺少了學校管理層的支持，首三個願景是無法成事的。因此第四個願景和其餘的三個願景也是分拆不得的。

參與的學校

以不足十人的團隊在香港達成上述的四個願景，不能不依賴一些槓桿策略：由強化一些種子學校開始，讓他們先建立好靜觀的校園文化，進而由這些學校作為代言人和資源中心，幫忙把靜觀文化推廣至其他學校。

在計劃未開展之前的一兩年，計劃的總監林瑞芳教授便聯絡了不少中、小學和特殊學校，透過走訪、演講、開辦工作坊和八週靜觀課程，連繫了一些對靜觀感興趣的老師和校長。計劃在 2019 年夏天開始時，便得到九所學校支持，參與計劃成為種子學校 (Seed

Schools)，負起先導者的角色。這九所學校分別是香港道教聯合會純陽小學、聖公會基福小學、香海正覺蓮社佛教陳式宏學校、香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學、聖馬可中學、保良局姚連生中學、東灣莫羅瑞華學校、明愛樂恩學校、香港青少年培育會陳南昌紀念學校¹。

這九所學校有三所是小學，三所中學和三所特殊學校，分佈在香港九龍新界各區，有著很不一樣的宗教背景：有天主教的、基督教的、佛教的、道教的；也有沒有宗教的。而辦學的團體也是多元化的：有教會、佛社、道聯會、慈善團體以至工商組織。邀請背景如此不同的學校作為種子學校是一個有意的安排。目的有四個：

一、香港有過千所中小學，背景千差萬別。假如希望靜觀校園文化能普及，就應該先在背景很不同的學校試行，方才知有怎樣的困難，以及如何去克服。

二、假如這麼不同背景的種子學校也能建立靜觀校園文化，對其他有著不同背景的學校而言，就很有說服力了。

三、刻意邀請不同宗教的學校參與，就是要彰顯靜觀的非宗教性質，讓其他學校釋疑。

四、在不同的地區設立種子學校，是方便不同地區的學校獲取種子學校的資源和支援。例如北區學校的老師可以在上水香海正覺蓮社佛教陳式宏學校上八週靜觀課程，無需長途跋涉來香港大學上課。

1. 在本章列出的學校，無論是種子學校或協同學校，排名都不分先後。



圖 2.3 從一點擴散開去的支援系統

計劃每一年會多招募九所協同學校（Affiliated Schools），三年下來就服務了以下 27 所協同學校。第一年參與的有東華三院羅裕積小學、保良局莊啟程小學、大角嘴天主教小學、佛教覺光法師中學、佛教茂峰法師紀念中學、瑪利曼中學、天主教博智小學、香港紅十字會甘迺迪中心、青山天主教小學。

第二年參與的有鳳溪第一中學、沙田循道衛理中學、保良局陳守仁小學、東華三院高可寧紀念小學、寶血會思源學校、天主教總堂區學校、彩雲聖若瑟小學、佛教黃焯菴小學、東華三院鄧肇堅小學。

第三年參與的有風采中學、保良局胡忠中學、中華傳道會許大同學校、閩僑小學、基督教香港信義會葵盛信義學校、港大同學會小學、香海正覺蓮社佛教正覺中學、青松侯寶垣小學、聖公會田灣始南小學。

這些協同學校需要分批逐年加入，主要是為了善用稀少的資源。不夠十個人的賽馬會「樂天心澄」團隊，無法同一時間服務九所種子學校和 27 所協同學校。分批逐年加入，計劃就能應付過來，還可以把剩餘的資源，例如八週靜觀課程的名額分派給種子學校和協同學校以外的其他學校。因為叩門者眾，計劃便設立了第三個類別的參與學校：聯繫學校（Network Schools）。

資源的分派優先次序為（一）種子學校；（二）協同學校；（三）聯繫學校；（四）其他學校。到目前為止，賽馬會「樂天心澄」團隊一共有 73 所參與的學校：9 所種子學校；27 所協同學校；37 所聯繫學校。

種子學校是先導學校，會率先探索如何建立靜觀校園文化，把靜觀課程納入學校的社交情緒課程內，並且有責任成為所在地區的資源中心，分享經驗、提供資源，例如開放校內的靜觀室作為八週靜觀課程的場地，協助同區的其他學校，尤其是協同學校建立靜觀校園文化。協同學校也有承諾建立靜觀校園文化，並把靜觀課程納入學校的社交情緒課程內。這兩類學校也設立了核心小組，負責統籌靜觀校園文化的各項事情。至於聯繫學校無需承諾把靜觀課程納入學校的社交情緒課程內，但也會成立核心小組，統籌老師上八週靜觀課程的事宜。



圖 2.4 種子學校、協同學校和聯繫學校在香港各區的分佈圖

- 種子學校
- 協同學校
- 聯繫學校

三套靜觀課程

賽馬會「樂天心澄」計劃為香港的學校引進了三套靜觀課程。給小學生的是 Paaws b 課程，給中學生的是 .b 課程，給老師和家長的是 .b 基礎靜觀課程 (.b Foundations)。這三套課程也是英國靜觀校園計劃 (Mindfulness in Schools Project, MiSP mindfulnessinschools.org) 所設計。全部經香港大學的團隊翻譯為中文，並根據華人文化和社會處境，作出了適當的修訂。每套課程也包含了簡報檔案、教師講義、學生工作紙和影片。.b 課程和 .b 基礎靜觀課程更附有靜觀練習的指導聲檔。

.b 的讀音是 dot b。dot 就是一個小圓點，通常放在句末以示停頓，是 stop 的意思。b 代表 breathe（呼吸）和 be（在當下）。.b 就是停下來，呼吸，活在當下的意思。用這麼轉折和富隱喻的縮寫，是迎合年輕人好奇愛玩的性情，免得他們覺得靜觀是老套沉悶的東西。

Paws b 與 Pause b 諧音。Pause 也是停下來的意思。再者，Paws 解作小狗的爪子。在 Paws b 課程裡，小學生被告知注意力就像小狗一樣會到處亂跑。他們會在課程中學會用慈愛、堅定和耐心的態度反覆訓練如小狗一樣的心，讓注意力靜定下來。這些比喻都是小孩子能掌握的。

小學生課程 Paws b 包含六個主題，每個主題兩節課。整個課程共 12 節課，每節課大概 30 分鐘。學生可以一週上一節課，12 週便完成課程。假如學校能有一個小時的課節，也可以一週上一個主題，即兩節課，六週便完成課程。具體安排要視乎學生的年紀和專注力，以及學校的時間表。一般來說，高年級的小學生可以連續上一個小時的課，但低年級的小學生最好還是上短一點的課節，以免他們未能集中。Paws b 課程所教授的靜觀練習都是短小的，大概需時一、兩分鐘，讓孩子容易掌握和練習。

中學生課程 .b 則有十節課，每節大約一個小時。第一節是簡介，最後一節是重溫，中間有八個主題。主題都是中學生關心的切身問題，例如「馴服狂野的心」、「與困難為友」、「覺察憂慮」等等。學生可以一週上一節課，十週便完成課程。每週學生也會在家做靜觀練習，這些練習大概需時七、八分鐘左右。無論是小學或

中學的課程，學校也可以將之納入社交情緒教育課程內，在生命教育課、輔導課、班主任課中教授。

為老師和家長而設的 .b 基礎靜觀課則是一個八週課程，每週上一個半小時的課。在上八週課程前，要先上一節簡介課，因此加起來需要九週才完成課程。成人的課程有比較長的靜觀練習，大概是每天練習 20 分鐘。但與醫療界常用的靜觀減壓課程和靜觀認知療法課程相比，每天的練習還算是短的。這兩個醫療用的課程，每天的練習是 40 至 45 分鐘。 .b 基礎靜觀課是建基於牛津靜觀中心為一般大眾而設的八週課程：「在喧囂世界中獲取安寧」課程（Williams & Penman, 2011），兩個課程所用的參考書和每週的練習都是一樣的。

「訓練訓練者」的策略

因為賽馬會「樂天心澄」計劃採納了「訓練訓練者」的策略，所以香港大學的團隊不會直接在中小學教授 Paws b 或 .b，而是訓練學校的老師來教授。香港大學的團隊為老師提供八週的 .b 基礎靜觀課程，並培訓他們成為 Paws b 或 .b 的導師。計劃有幸得到不少靜觀導師義務幫忙²，因此能夠為香港的學界每年辦 18 至 20 個免費的八週 .b 基礎靜觀課程，惠及差不多 300 位教育工作者。截至 2022 年，計劃已向超過 900 位教育工作者提供了八週 .b 基礎靜觀課程。

2. 賽馬會「樂天心澄」計劃在此鳴謝這些義務導師。他們包括陳潔冰女士、曹韻芝博士、熊文慧女士、徐詩茹博士、關詩敏女士、古緯詩博士、郭懿德女士、羅偉柏博士、梁玉燕女士、李昭明博士、廖坤怡女士、盧秀娟女士、鄧小聰先生、翁婉雯博士（排名不分先後）。



動員的對象

老師

既然是採納了「訓練訓練者」的策略，學校裡的老師就是計劃最主要的動員對象。賽馬會「樂天心澄」計劃除了每年為三百多位教育工作者提供八週 .b 基礎靜觀課程外，更在每年的夏天辦兩個靜觀導師的培訓課程，讓 80 至 100 位老師或輔導人員懂得如何向校內學生教授 Paws b 或 .b 課程。

要成為 Paws b 或 .b 課程的導師，老師必須懂得靜觀，喜歡靜觀，而且是靜觀的修習者。修讀這兩個導師課程的先決條件有兩個：第一是已完成了八週的靜觀課程；第二是有半年以上每天至少 20 分鐘的靜觀修習。.b 的導師課程是連續四天的培訓，而 Paws b 的導師課程則是連續三天的培訓。兩者都是安排在七月學校試後活動的時段舉辦，方便老師來香港大學上課。

當老師在七月完成導師培訓後，便可以在九月把課程帶回學校教學生。對於種子學校和協同學校的老師，賽馬會「樂天心澄」計劃的教育心理學家會提供到校的支援，包括觀課、回饋以至諮商。而諮商的內容不局限於如何教導 Paws b 或 .b，更包括如何透過各種舉措在學校建立靜觀校園文化。這些舉措包括定期舉辦靜觀聚會、將靜觀練習融入體育訓練、在飯堂進行靜觀進食、為家長辦靜觀工作坊等等。

為了讓上完八週靜觀課程的老師能持續深化靜觀修習，賽馬會「樂天心澄」計劃在每年的暑假也會辦三日兩夜的靜觀退修營，讓老師能在遠離煩囂的幽美靜修環境中，得到一個休息的機會，從靜觀修習中重返屬於自己的寧靜空間。

除了向老師提供校本的支援外，賽馬會「樂天心澄」計劃也會面向整個社會提供支援。2019 年的下半年，香港因為大型社會運動，社會氛圍變得躁動不安，面對備受影響的年輕人，不少教育工作者也經歷到心如刀割的無力感。有見及此，賽馬會「樂天心澄」計劃便聯同香港輔導教師協會展開了「給守望者運動」，設計了「自我照顧靜觀工作坊」和相關的資源套支援學校老師以靜觀練習幫助學生在紛亂的情緒中，尋得自我照顧的空間（jcpanda.hk/selfcare）。

學校輔導人員

能夠成為 Paws b 或 .b 導師的，除了學校老師外，還有學校輔導人員。賽馬會「樂天心澄」計劃對這些輔導人員有多一層的期望，也有多一層的支援。計劃提供了獎學金，讓學校的輔導人員能到英國去參加 MiSP 開辦的七天學校靜觀領袖（School Mindfulness Lead）培訓，學懂如何教授八週 .b 基礎靜觀課程予校內的成年人士。

申請獎學金有幾個先決條件：第一是已完成了八週的靜觀課程；第二是有半年以上每天至少 20 分鐘的靜觀修習；第三是完成了為 Paws b 或 .b 導師的培訓；第四是至少教了 Paws b 或 .b 兩次；第五是教授 Paws b 或 .b 期間至少參加賽馬會「樂天心澄」計劃所提供的團體督導一次。



這些完成了學校靜觀領袖培訓的輔導人員便可以向老師或家長提供八週 .b 基礎靜觀課程。在他們剛開始第一次或第二次教授八週 .b 基礎靜觀課程時，賽馬會「樂天心澄」計劃還會提供每週的團體督導，一方面支援他們的學習和成長，另一方面確保他們的教學素質。

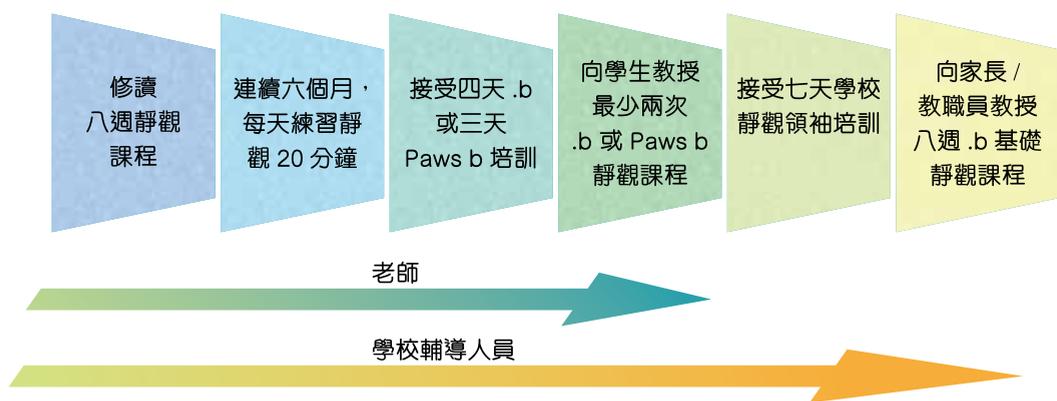


圖 2.5 靜觀導師的培訓階梯

中小學生

香港大學的團隊不會親自到校教導中小學生 Paws b 或 .b。只不過是四、五個教育心理學家，無法走訪全港的九所種子學校和 27 所協同學校，每週每節的去教中小學生靜觀課程。這個任務就交給學生最熟悉的學校老師去承擔。

一般來說，學校會挑一級來教授課程。有些喜歡在高年級教，有些則喜歡在低年級教，視乎學校原來對社交情緒課程的安排。假如一級有 100 個學生，36 所學校就每年有 3,600 個學生受惠。而這個數字是每年滾存下去的。這麼龐大的學生人數不是「樂天心澄」計劃裡區區幾個教育心理學家能承擔得了的。再者，這不只是量的

問題，更是質的問題。第一章提及的研究結果 (Carsley et al., 2018) (p. 34)，指出了校內教師比校外教師更高效，學生的得益更大。

除了支援種子和協同學校的老師教授學生靜觀課外，賽馬會「樂天心澄」計劃也會直接策動一些項目，以全港的學生為服務對象。2020年3月，中學文憑試迫在眉睫，考生的壓力已很大了，偏偏又遇上冠狀病毒病疫情爆發，更是屋漏兼逢連夜雨。有見及此，賽馬會「樂天心澄」計劃便設計了「學習減壓學靜觀」資源套，內含資源手冊、影片和靜觀練習指導聲檔 (jcpanda.hk/sr2020)，希望幫助學生透過靜觀修習來減壓，好好照顧自己。

家長

家長是教育系統中一個重要的持份者，賽馬會「樂天心澄」計劃也很重視。但礙於資源有限，在計劃的首兩年，只能提供一些家長工作坊或講座，未能為他們安排八週的靜觀課程。到了第二年末，計劃便嘗試開辦靜觀課程給家長。其中五個是由計劃的教育心理學家主持的靜觀教養八週課程 (mindful parenting)。

這個課程是荷蘭阿姆斯特丹大學的蘇珊·博高斯教授 (Susan Bögels) 所設計的 (Bögels & Restifo, 2014)。還有一個給家長的八週課程是由獲取了獎學金，完成了培訓的學校社工所主持的 .b 基礎靜觀課程。家長教育這一範疇需要更多資源。「樂天心澄」計劃也希望能在這方面多作貢獻，尤其是希望多培訓校內的輔導人員，讓他們為家長提供更多的靜觀教育。

公眾

賽馬會「樂天心澄」計劃的主要服務對象是學校內的持份者，但因應社會的迫切需求，計劃也會盡力服務公眾。2020年初香港爆發了冠狀病毒病疫症，突如其來的疫情讓市民生活大受影響，壓力倍增。計劃便在2020年2月在網上推出「『疫』境中的靜觀空間」資源套 (jcpanda.hk/ms2020)，讓大眾運用短小的靜觀練習聲檔，在家學習用靜觀來減壓。

在每一個月的第一個星期一，賽馬會「樂天心澄」計劃也會在香港大學舉辦靜觀共修的活動：「靜觀星期一」。時間是下午1時15分至2時正，讓大學的教職員和學生可以在吃完午飯，便來一起修習。「靜觀星期一」原先的對象是香港大學的師生，但疫情爆發以後，聚會改為網上進行，因此計劃就索性把活動開放給公眾，讓任何人也能透過互聯網參與。

原先實體聚會每次是三、四十人參與，但改成了線上聚會後卻每次都有數以百計的人參與。到疫情減緩了，計劃捨不得不照顧這些校外的參與者，於是採取了實體和網上並存的模式，香港大學的師生可以親身來參與，而校外的公眾仍然可以透過互聯網參與 (jcpanda.hk/mm)。

「靜觀星期一」每次也有不同的主題和靜觀練習，有探討自我照顧的，有探討靜觀態度的，有探討睡眠質素的……計劃為每次的主題設計了導師教案、簡報檔案，以至影片。這些靜觀共修的資源套能方便種子學校和協同學校的老師在自己的學校辦同樣的靜觀共修活動。而他們所辦的活動能惠及區內更多的人。賽馬會「樂天心澄」計劃所辦的「靜觀星期一」是一箭多鵰的活動，在不同層面推動恆常的靜觀修習。



圖 2.6 「樂天心澄」手機應用程式的下載二維碼

為了方便老師、學校輔導人員和學生做靜觀練習，計劃開發了一個手機應用程式：「樂天心澄」。程式內含不同長度的靜觀指導聲檔，方便參與不同課程的老師和學生使用，更有動畫短片和示範的影片，以生動有趣的方法講解靜觀和帶領靜觀練習。熊貓澄澄就是動畫短片的主角。

此外，程式還有記錄練習的功能，讓修習者看得到自己的修習進度。既然手機程式已開發了，能惠及的人可以不局限於教育界。因此，計劃便把程式免費公開，讓所有人也能下載。

為了讓公眾更容易得到計劃的資訊和提供的資源，賽馬會「樂天心澄」計劃設立了網站、YouTube 頻道、Facebook（面書）和 Instagram（IG）。這些渠道讓計劃能與公眾保持聯繫，發揮了公眾教育的功效。

計劃網站



jcpanda.hk

 YouTube



賽馬會「樂天心澄」靜觀
校園文化行動 JC Panda

 Instagram



jcpanda.hk

 Facebook



jcpanda.hk



圖 2.7 「樂天心澄」的網站和社交媒體二維碼

初步的成效

為老師及學校輔導人員辦的八週靜觀課程

賽馬會「樂天心澄」計劃每年開辦十多班免費的八週 .b 基礎靜觀課程，到目前為止，已超過 900 名教師及輔導人員修畢課程。為了評估課程成效，計劃採用嚴謹的隨機對照實驗研究方法，把一半的參加者隨機編排到上學期上課，另一半則編排到下學期上課。

上學期上課的參與者是實驗組，因為他們率先接受課程。待他們在 12 月上完課程時，下學期的參與者還在等待中，未有上課，因此是對照組，可以與完成課程的實驗組作出比較，以驗證課程的成效。兩組參加者分別在三個時段填寫身心健康問卷，包括上學期課程未開始前（9 月），課程完結時（12 月），及完結後兩個月（翌年 2 月）。

結果顯示，與對照組相比，實驗組在靜觀課程完結後，失眠、壓力和負面情緒減少了；而身心健康、正面情緒和生活滿足感提升了。這樣的優勢在兩個月後仍然持續（Tsang et al., 2021）。更令人鼓舞的是，課程前身心健康較弱的教育工作者得益更大。比起身心健康較強的同儕，起步時越是落後的參加者，在靜觀課程中的正面轉變越大。研究結果已刊登在國際學術期刊（rdcu.be/cxVmI）。



圖 2.8 八週靜觀課程對教育工作者身心健康的影響

研究使用的其中一個工具是「一般健康問卷」(General Health Questionnaire-12) (Goldberg & Williams, 1988)，用以測量參與者的身心健康。問卷的總分由 0 至 36 分；分數越高，身心健康就越有風險。分數高於 15 分的，便是有風險；而分數高於 18 分的，則應尋求專業協助。

在課程前，實驗組及對照組各有約 30% 的教育工作者的分數高於 15 分，顯示有身心健康風險，而課程後實驗組中有身心健康風險的人數銳減至 18%，但對照組中則升至 39%。兩個月後的跟進，情況相若。課程的成效能在課程完結後的兩個月依然延續。

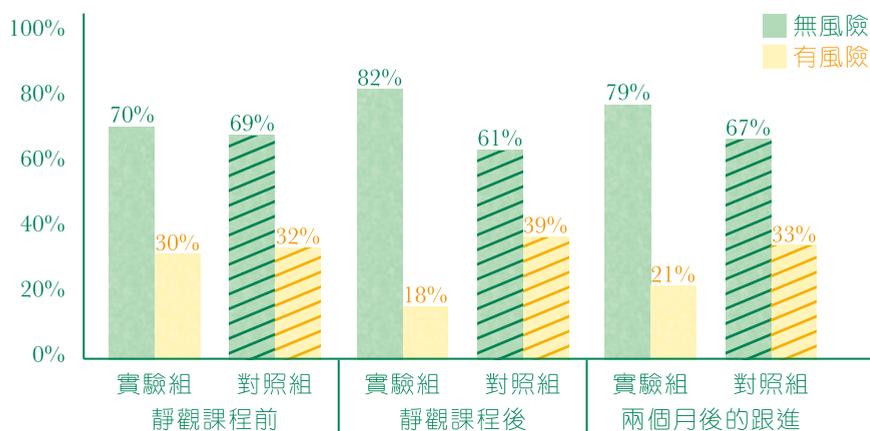


圖 2.9 八週靜觀課程減低教育工作者的身心健康風險

這樣的研究結果在香港的困難時期別具意義。課程前的數據收集是在 2019 年的 9 月，課程後的數據收集是在 2019 年的 12 月，期間正是社會運動的高峰期。而兩個月後的跟進是在 2020 年的 2 月，正值 2019 冠狀病毒病疫症爆發之時。在這段困難的日子中，擔憂不安是常態，靜觀卻可以讓教育工作者在風雨中懷抱靜定，好好照顧自己。我們的研究結果與外國的研究結果一致 (Klingbeil & Renshaw, 2018)，印證了靜觀對教師的身心健康有切實的幫助。

參與者對八週靜觀課程的回饋

「靜觀使經常忙亂的我有善待、滋養自己的時間及空間。」

「靜觀讓我發現『活在當下』是多麼美好的事，我不用急於籌算明天計劃，不用過分記掛從前令自己沮喪的經歷。學習安靜自己的心，享受此時此刻。」

「同事說我的脾氣好了，寬容了。」

「在『寧靜禱文』中，我們祈求恩賜接納不可改變的事；勇氣去改變自己能改變的；智慧去分辨兩者。靜觀似乎是獲得這恩賜的方法。」

「很感恩在疫情期間上了靜觀課程，對自己的生命和生活多了一份覺察和祝福，好讓自己在日後更有力工作。」

更難得的是，計劃的研究結果顯示靜觀課程不但改善教育工作者的身心健康，更能進一步改善他們的教學，幫助他們培養開放、接納和敏銳的心來照顧學生的需要。

自動導航的「手指指」

在八週 .b 基礎靜觀課程的第一課「從自動導航中覺醒」，其中一個家中修習是「解除一個在學校的習慣」。

有位老師分享自己面對學生的行為問題時，慣性地一手叉腰，另一手指著學生訓斥。她覺察到這樣做既使學生懼怕難受，也使自己血壓「爆錶」，生氣不已。

她嘗試解除這個習慣。看見學生的行為問題時，她即時做一個 .b 練習，停一停，留意自己當下的情緒、想法、身體感覺和行為衝動（例如：感到憤怒、煩躁、失望；覺得「有無搞錯？明知故犯！」；肩膀繃緊、呼吸急促、眉頭皺起；有衝動用手指著學生責罵）。隨著這份覺察，她選擇友善地與這些感覺同在，一同呼吸，讓身心漸漸平復下來。靜定下來後，她較能心平氣和地引導學生改過。



很多時學生最不可愛的時候，往往就是最需要愛的時候。當教師身心安好，能善巧地處理自己的情緒，他們就有空間設身處地，體會學生可能面對的困難、誘惑和局限，然後以慈愛和智慧作出適切的回應。

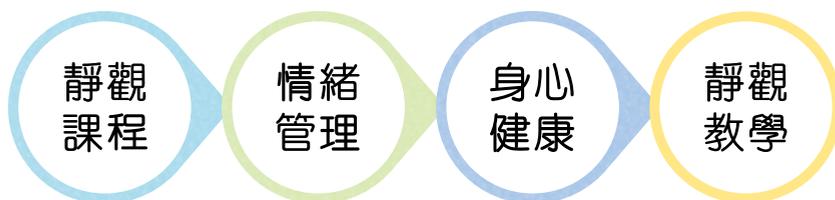


圖 2.10 八週靜觀課程促使教師以靜觀的態度教學

三日兩夜的靜觀退修營

2021 年夏天，疫情稍為緩和，賽馬會「樂天心澄」計劃為 40 多名修畢八週靜觀課程的教育工作者舉辦三日兩夜的靜觀退修營。在遠離煩囂，環境優美的上水聖保祿樂靜院，退修導師梅斯清老師帶領參加者進行止語的修習，靜坐、步行、伸展、吃飯、洗碗，無不用心。超過九成半的參加者對此體驗感到滿意。



圖 2.11 靜觀退修營

參與者對靜觀退修營的回饋

「止語和暫停使用手機，令人有空間靜聽內心的聲音，沒有要交際的壓力。」

「有獨處的時間，讓自己身心靈得到平靜。」

「簡單而美味的食物提供身體能量，乾淨的房間讓我得到舒適的休息。」

「留意自己的此時此刻，對活在當下有更進一步的認識。」

「靜觀聆聽及對話練習有啟發性。」

「能在一個安全，有共同目標的氛圍中練習及學習靜觀，實在是很幸福。」

「感受到生活的智慧。」

培訓靜觀導師的課程

賽馬會「樂天心澄」計劃採用「訓練訓練者」模式，每年夏天為已修畢八週課程，兼持之以恆修習靜觀的教育工作者開辦免費的 Paws b 及 .b 靜觀導師培訓。反應非常踴躍，每年報讀的人數都超額幾倍。這三年來，已有 320 多名老師和學校輔導人員接受培訓成為 Paws b 或 .b 靜觀導師。導師培訓既有實時示範如何善用 Paws b 或 .b 教材，生動有趣地讓學生體驗靜觀；也有分組實習，讓參加者試行帶領各種靜觀練習。參加者對培訓有正面的回饋，認為有助裝備他們將靜觀課程帶回學校教授學生。

參與者對靜觀導師培訓課程的回饋

「教材內容貼合學生的程度，有合適的影片、例子及教具。」

「實習時得到同工及導師的回饋，會繼續探索用自己的聲音帶領靜觀練習。」

「有信心與學生分享靜觀。」

「有機會探討如何調適課程，應對學生的個別差異，例如肢體殘障、情緒行為問題等。」

此外，計劃的教育心理學家會定期到學校觀課、諮商及進行團體督導。他們與教師及輔導人員交流經驗，探索當中遇到的困難及機遇，以及如何在學生心中播下靜觀的種子。

參與者對團體督導的回饋

「平時上課匆匆忙忙，帶領學生做靜觀練習時，終於有空閒定下來，用心細看每個學生，感受到自己與學生的連繫。」

「團體督導有機會讓大家分享在不同學校運作的挑戰及開心事，感受到同行。」

「交流各種難題下的應對方法，帶來了新意念，有用的點子，獲得不少啟發。」

「身體力行靜觀，由自我修習，到他人。」

對於學校輔導人員，賽馬會「樂天心澄」計劃進一步支持他們修讀 MiSP 開辦的學校靜觀領袖 (School Mindfulness Lead) 培訓，學習如何向校內的成人教授八週 .b 基礎靜觀課程。至今已有七名學校輔導人員接受了培訓，可以在校內教授家長及教職員靜觀。

學生參與的 Paws b 和 .b 課程

這幾年疫情反覆，學校運作斷斷續續，學生的學習和身心健康深受影響。因此，不少已受訓的教師及輔導人員願意排除萬難，靈活地以面授及網課等形式與學生分享靜觀。由計劃開始至今三年，已有至少 50 所中、小學及特殊學校，超過 6,500 名學生上了 12 節

Paws b 或 10 節 .b 靜觀課程³。學生從課程中體驗到不同的靜觀練習，包括手指呼吸法、注意力「馴」練、靜觀進食、靜觀步行、與困難為友、感恩練習等。課程後問卷結果顯示，超過九成學生覺得靜觀課能讓他們認識自己、留意到感恩的事、學會減壓的方法，並對身心健康有幫助。整體而言，他們喜歡學校推行靜觀。

學生對靜觀課程的回饋

「以往進食時心不在焉，現在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❤️。」

「遇到艱深的功課，不懂得怎樣做的時候，我覺得很焦躁，頭昏腦脹，無心機，想放棄。花瓣呼吸練習可以讓我平靜下來，再冷靜思考怎樣做。」

「以前在壓力下會肚痛，現在練習靜觀，幫自己放鬆一些。」

「靜觀不會令壓力消失，卻讓人有空間接納所發生的事，也讓我在煩惱擔憂的時候，平靜身心。」

「疫情停課期間，我每天早上聽著聲音導航做靜觀練習，做完後感到身心舒暢。」

3. 這裡的學校數目包括了一些沒有參與我們計劃的學校。他們的輔導人員接受了計劃提供的培訓，因此能向他們的學生教授 .b 和 Paws b。



圖 2.12 學生參與靜觀課活動（照片於疫情前拍攝）

中六生學習減壓學靜觀

2019 年，賽馬會「樂天心澄」計劃在一所中學評估 .b 靜觀課程的成效。這所學校安排全體中六學生在生命教育課參與校內老師教授的 .b 靜觀課程，由九月至十二月，共 10 節。學生在三個時段填寫研究問卷：分別是課程前、課程後、兩個月後回校領取文憑試准考證時。

結果顯示學生上完靜觀課程後的身心健康、情緒處理及師生關係都有所提升。而靜觀的成效在學生備考的日子仍然持續，不少學生在家也有做靜觀練習幫自己應對壓力。

除了學生的回饋，不少老師及家長也看到靜觀為學生帶來點點滴滴的轉變，不只是課堂上，還有與家人相處、應付比賽等。以下是一些真實的個案分享：

「腳踏地 坐如山」—— 靜觀的魔法語

踏入二年級的課室，亂七八糟的，學生大多心不在焉，老師心裡嘆氣，又要花工夫安頓他們。這時，老師看到壁報板上的「標語」……當她讀出「腳踏地」，學生即時齊聲讀出「坐如山」，並調整好坐姿，雙腳平放地上，腰背自然垂直，安靜下來，收攝心神，準備上課。老師驚訝不已，平時費盡唇舌叫他們坐好留心，不要東歪西倒以免腰骨歪了，但勸諭的成效不佳。老師好奇地問學生這句「標語」的來龍去脈，原來是靜觀練習之一，學生還指出山的特質是穩妥堅定的，他們不會讓山出現山泥傾瀉呢！



Paws b 拆解一觸即發的衝突

有小學家長與社工分享，有次在家看到女兒與妹妹吵架。在衝突一觸即發之際，女兒竟自行走到一旁，靜靜地閉起雙眼深呼吸，停一停，呼吸一下，平復自己的情緒。媽媽為女兒能夠學以致用感到欣喜！



「7-11」—— 沉著應戰



排球比賽即將開始，一眾隊員磨拳擦掌，既興奮又緊張，心臟卜卜亂跳，呼吸急促。這時，有隊員想起靜觀課提及不少運動員以靜觀練習來增進表現。於是，他們邀請教練帶領他們做練習，可惜教練說：「我不懂靜觀啊！」最後，由上了靜觀課的隊員帶領全隊一起做 7-11 呼吸練習，吸氣數 7 下……呼氣數 11 下……感受著此時此刻的呼吸，讓身心漸漸冷靜下來，沉著應戰！

這些分享讓我們很受鼓舞，感謝老師及輔導人員的默默耕耘，盼望靜觀種子繼續在學生身上發芽成長，提升他們的身心健康，培養抗逆力。

為家長辦的八週靜觀課程

家長的身心健康對孩子有很大影響，我們相信家長安好，孩子才會安好。然而，不少家長把所有心思都投放在管教孩子上，忽略了自己。但卻料不到，當自己身心俱疲，也就無法照顧好孩子。在本書第一章，我們也曾以飛機艙內的安全指引為喻，說明先照顧自己不是自私，而是必須的安全措施。假如自己先倒下，同行的孩子就乏人照顧了。

這三年來，賽馬會「樂天心澄」計劃的教育心理學家為不少中、小學及特殊學校的家長提供靜觀教養工作坊或講座，讓家長初步認識及體驗靜觀練習。自 2021 年中，計劃進一步試行為家長開辦八週靜觀教養課程，已有數十名家長參與。課程的評估問卷顯示：九

成半參加者認為課程有助教養孩子、減輕作為家長的壓力、改善親子關係、減少孩子的行為問題，並提升了自己對教養孩子的信心。參加者大都會向其他家長推薦課程。



家長對靜觀教養課程的回饋

「在課程中了解到自己的成長如何影響自己對下一代的教養，不至於重蹈覆轍，從而開闢新的教養之路。現在與孩子相處更親密。」

「更容易覺察自己的情緒，孩子不合作令我很生氣。有衝動大罵孩子時，我會停下來做三步呼吸空間，穩定自己的情緒。」

「孩子踏入青春期，溝通變得困難。我嘗試靜心聆聽孩子的心底話，有耐性些，不去批判。這樣竟然發現孩子有意想不到的一面。我現在了解多了，可以從孩子的角度思考。」

「在孩子睡覺的時候，好奇地全心全意細看孩子。回想到孩子剛出世時，自己的初心只是希望孩子健康成長……」

「滋潤自己，給自己時間去充電，才有健康心靈照顧好孩子及家人的需要。」

公眾教育

賽馬會「樂天心澄」計劃在公眾教育方面也不遺餘力。每月舉辦的「靜觀星期一」有過百人一起在中午時共修。練習有靜態的，也有動態的；有室內的，也有戶外的；有實體的，也有網上的。共修的主題多元化，包括憂慮、睡眠、接納、慈愛、感恩等等。

活動後回饋顯示 98% 的參加者對共修感到滿意並會推薦給其他人。他們當中有不少人表示喜歡在繁忙中有空間靜下來，讓身心稍作休息。此外，計劃與種子學校的老師及輔導人員試行合辦「靜夜共修」的活動，讓區內的教育工作者及家長淺嚐靜觀。而計劃也會舉辦成果分享會，讓九所種子學校分享創建靜觀校園文化的經驗和心得，吸引近 650 名參與者。

公眾對「靜觀星期一」的回饋

「氣球的小遊戲很能說明靜觀的效果。」

「最後的小故事發人深省，導師刻意留白不解說，讓人自己細味。」

「慶幸有機會靜下來，提醒自己不需要求自己完美，做當下最好的自己便可以了。」

「在網上一起做靜觀練習，很方便。」

過去三年，賽馬會「樂天心澄」計劃在香港的學界撒下了靜觀校園文化的種子。現在慢慢看到一些初步的成效。然而，校園文化的建設不是一朝一夕的事情，而且也不會一帆風順。過程中，跌跌撞撞，必然遇上不少障礙。在下一章，我們便會就著這幾年的經驗，述說我們遇上的障礙以及嘗試過的一些解難方案。



本章要點

1. 賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動成立於 2019 年夏天。計劃的願景是在香港推動靜觀校園文化。
2. 所用的策略是先強化一些種子學校，讓他們建立好靜觀的校園文化，然後由這些學校作為資源中心，把靜觀文化推廣至其他學校。
3. 截至 2022 年，計劃一共有 73 所學校參與：9 所種子學校；27 所協同學校；37 所聯繫學校。
4. 計劃為香港的學界引進了三套靜觀課程：給小學生的 Paws b 課程；給中學生的 .b 課程；給老師和家長的 .b 基礎靜觀課程。
5. 透過「訓練訓練者」的策略，計劃訓練老師和學校的輔導人員，讓他們能教授靜觀課程。
6. 計劃也提供公眾教育，例如開辦定期的靜觀共修活動，開發手機應用程式，為回應疫情而設計資源套等。

7. 計劃採用嚴謹的隨機對照實驗研究方法，發現八週靜觀課程能提升教育工作者的身心健康。
8. 大部分參與 Paws b 及 .b 靜觀導師培訓的教育工作者，認為教材貼合學生的程度，有助他們深入淺出與學生分享靜觀。
9. 大部分參與 Paws b 或 .b 靜觀課程的學生，覺得靜觀有助他們改善身心健康。而且他們都喜歡學校推行靜觀教育。
10. 八週靜觀教養課程有助家長教養孩子，減輕作為家長的壓力，改善親子關係，以及減少孩子的行為問題。

