





靜觀文化在校園

賽馬會「樂天心澄」計劃旨在香港的校園創建和培養靜觀文化，而不只是引入一兩套的靜觀課程而已。然而，在討論如何在校園推動靜觀文化前，我們必須先釐清什麼是校園文化，繼而再探究什麼是靜觀校園文化。在這些重要的問題還沒有弄清楚以前，談如何推動就難免會迷路。

校園文化

著名的教育改革家富蘭 (Fullan, 2007) 把校園文化定義為**顯現在學校運作中的指導性信念和期望** (the guiding beliefs and expectations evident in the way a school operates) (as cited in Waldron & Mcleskey, 2010, p.59)。信念和期望是觸不到、看不到的精神，但卻處處顯露在具體的學校運作中。

所謂學校運作，就是學校在每天運行中的各個巨細無遺的範疇和環節。套用香港教育界熟悉的《香港學校：表現指標》所用的三層架構來說明（教育局，2016），學校的運作可以分為（一）管理與組織、（二）學與教、（三）校風及學生支援、（四）學生表現四個範疇（見圖 3.1）。而每一個範疇，又可細分為不同的範圍。例如學與教的範疇可細分為課程和評估、學生學習和教學兩個範圍。在這些範圍下，又可再進一步細分為更具體和更仔細的表現指標。例如在課程和評估的範圍下，就可以再細分為課程組織、課程實施、學習評估、課程評鑑等各細項。

那些觸不到、看不到的指導性信念和期望貫穿了所有學校運作的範疇、範圍以至各個細項，包括了管理、領導、課程、教學等等。例如學校有接納和關愛的指導性信念和期望，於管理和組織的範疇，就表現在仁厚的領導作風上，也表現在同儕的互助互信中；於學與教的範疇，就表現在以學生為本的教學法上，也表現在以成長為本的評鑑中；於校風及學生支援的範疇，就表現在對弱勢學生的接納上，也表現在家校協作的善意中；於學生表現的範疇，就表現在學生明是非的識見上，也表現在學生懷熱忱的胸襟中。

指導性的信念和期望落實在學校運作的各範疇，整體所呈現出來的就是校園文化。

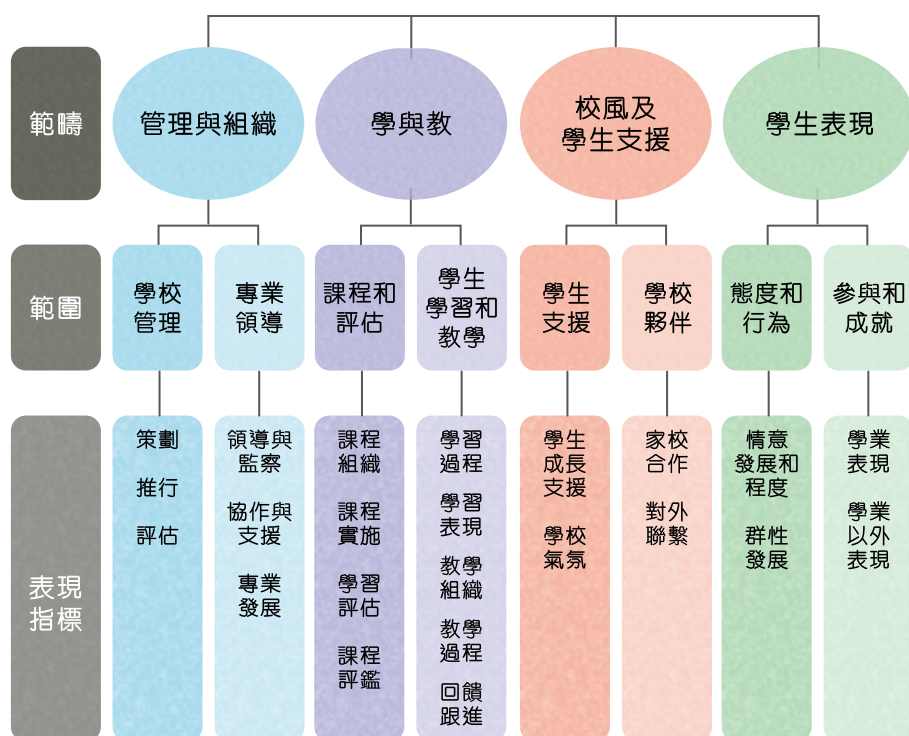


圖 3.1 具體表現校園文化的日常運作範疇

靜觀文化

文化是滲透在校園各個日常運作範疇的指導信念和期望。雖觸不到，看不見，但卻影響廣泛深遠。因此對於建立和培養校園文化，我們就要額外的留神。在學校推廣靜觀文化是怎麼一回事呢？究竟什麼是靜觀校園文化呢？

本書的第一章曾闡述狹義和廣義的靜觀。狹義來說，靜觀是靜修的練習；廣義來說，靜觀是從靜修練習引申出來的人生態度。後者建基於前者的修習。靜觀的人生態度來自具體、可操作、可實踐的靜修練習。然而，什麼是靜觀的人生態度呢？要回答這個問題並不容易。

靜觀的人生態度無法用簡單的一兩句說話來概括說明。「寧靜致遠，沉默求真」是終身的實踐。在靜定清明中看見的真實有無盡的可能，窮一生的修習也未必能窮盡。假如要勉強用有限的語言來概括靜觀的態度，或可參考靜觀減壓課程的創始人——卡巴金所說的九個靜觀態度：**不加批判、耐性、初心、信任、不強求、接納、放手、感恩和慷慨**（Kabat-Zinn, 2013, n.d.）。

九個靜觀的態度

1. **不加批判**：作為一個不偏不倚的旁觀者，我們可以退後一步，不帶成見地以平靜的態度來觀察我們對內心和外在經驗的反應。
2. **耐性**：這是智慧的一種形態，讓我們接受事情有時會按其進程而演化，不可強求。棒槌是打不開花朵的。

3. **初心**：以一個開放的初學者心態來探索。初心能讓我們樂於接受新的可能和避免困在自己老舊熟悉的積習和思維裡。
4. **信任**：儘管我們可能會犯一些錯誤，但請相信自己的直覺和能力，不要老是仰賴外在的指引。
5. **不強求**：修習給予我們一個看待自己的新方向，這方向讓我們少一些強求，多一些活在當下。
6. **接納**：在日常生活中，我們經常浪費很多精力去否認和抗拒事實，結果導致更多壓力，阻礙了正面的轉變。接納的態度讓我們在生活中有恰當的行為。
7. **放手**：在靜觀修習中，我們讓體驗順其自然。放手是不強求也不迴避，並承認事情本身會不停改變的。
8. **感恩**：我們視很多事情為理所當然。感恩的態度讓我們懂得珍惜和欣賞，無論那是多麼微不足道的事情，例如我們能呼吸、我們能走路等。
9. **慷慨**：慷慨不是為了讓自己感覺良好，而是為了把喜悅帶給別人。關懷和分享會增強人與人之間的聯繫。



以上的九個態度只能算是對靜觀態度的「權宜」描述。理由如下：

第一，靜觀的人生態度有更深邃的內涵，無法以有限的文字概括。雖然為了顯示月亮，我們可以用手指指向月亮，但手指並非月亮。

第二，在寧靜致遠，沉默求真的路上，我們會有無限的發現。區區九個態度只能提供一個梗概，未能窮盡所有的可能性。

第三，這些態度需要用身體力行的實踐來探索和理解，簡單的說明文字很容易淪為空洞的概念甚或口號。對於第三點，有一個笑話很能說明箇中道理：

有一個人，身體犯了小毛病，怎麼醫治也好不了。後來遇上了一個很好的醫生，醫生詳細聽了他的病情，看過他的身體情況後，便給他開了一個藥方，著他回去每天跟著服用。一個星期後，病人再來找醫生，說病情沒有好轉。醫生問他：「有否依照藥方行事？」病人回說：「有啊！我把藥方帶回家，供奉在家中最尊貴的位置，每天都依照藥方的內容誠心背誦。」

不要嘲笑這位病人。我們在建立靜觀校園文化時，也很容易掉進空洞的概念或口號中，因為實踐並不是一件容易的事。

古羅馬演說家西塞羅以栽種農作物作比喻，指出培養文化就是栽種人的靈魂 (Cicero, 2005)。十年樹木，百年樹人，培養文化並不是一朝一夕的事。而不同的團體、組織和系統也有其固有的文化。因此，在任何地方，任何團體，創建及培養一個新的文化自然會遇到不同方面的障礙。此外，比起在其他組織推動某一文化，在學校推動靜觀文化會有其獨特的困難和挑戰。本章將探討賽馬會「樂天心澄」團隊在學校推行靜觀文化時，所遇到的障礙和相對應的解難方法。





推行靜觀文化遇到的障礙



障礙一：對靜觀的迷思和誤解

正如本書第一章所說，學校和家長可能會受坊間有關靜觀的刻板印象或錯誤資訊所影響，對靜觀產生一些迷思和誤解。從我們推廣靜觀的經驗中，學校和家長對靜觀的一個最大誤解就是靜觀是佛教的東西。

曾經有教職員邀請我們團隊到校舉辦教師工作坊，向全校同工介紹靜觀，但其後因為學校管理層擔心靜觀與他們辦學機構的宗教有抵觸，令工作坊險些告吹。幸好學校管理層願意多花時間了解靜觀，而我們團隊也預先將工作坊的內容與他們分享，最後工作坊才得以順利舉行。

此外，也曾經有家長認為教授靜觀其實是暗地裡弘揚佛法的手段，違反他們的家庭信仰，因此不准許子女在學校上靜觀課。學校曾邀請該家長與我們團隊聯絡，但家長不願意，最後學校只好安排有關學生在其他同學上靜觀課時往圖書館自修。

另一個較常見的誤解是靜觀只是一套讓人放鬆的技巧。靜觀當然能減壓和使人放鬆，但它並不單單是一種讓人放鬆的技巧。如前文所述，靜觀更是一種生活態度，幫助我們活在當下，學會細味生活中美好的事情，也能靈巧地應付生活中的困難。

此外，不少學校和老師也認為靜觀像一般書本裡的知識和技巧，可以由一個人教授給另一個人。我們計劃的總監林瑞芳教授（2021）在教授靜觀多年後有以下看似荒謬的感悟：「作為導師，我無法教授靜觀，只能分享，而我不能分享我沒有的東西。」（《靜觀自得—生命的祝福》p.112）。因此，要成為靜觀導師除了要接受嚴謹的訓練，還要在生活上實踐靜觀的態度。與培養文化一樣，培養生活態度也不是一朝一夕的事。

曾經有學校老師指出我們舉辦每週 1.5 小時的八週靜觀課程，對很多老師來說，在時間上的入場門檻太高，以致很多有心學習靜觀的老師未能參與。他建議我們將八週的課程濃縮在兩天內完成，每天只需 6 小時，可以讓更多的老師接觸靜觀。我們非常感謝該老師的建議，也明白大多數老師的難處，但**學習靜觀真的不能一蹴而就**，需要的是持之以恆的修習。在八週靜觀課程裡，每週也有不同的家中修習讓參與者體驗及練習靜觀，並將靜觀的態度實踐在生活上。這些修習和實踐絕不能在兩天內完成的。

坊間有一些靜觀導師課程標榜數天便能訓練參與者成為靜觀導師。參與者並不需要修畢入門的八週靜觀課程，也不需要多花時間親身體驗靜觀，只需要上數天的導師課程，便能教授其他人靜觀，大家覺得這樣合適嗎？

障礙二：教學資源的分配問題

我們計劃採取「訓練訓練者」模式，先讓老師體驗靜觀，然後訓練他們成為靜觀導師，再由他們教授任教學校的學生靜觀。由於教師需要在任教學校教授學生靜觀，校內教學資源的分配便成為一個重要考量。這裡所說的教育資源主要分為兩類：教學的課時和老師的教擔。

教學課時緊張一向是香港學界長久以來的問題，面對小學生升中和中學生準備公開試的壓力，這問題在中小學的高年級尤其顯著。香港學校一般以發展學生學術表現為主，將教學課時集中在主科，例如語文、數學、科學等。術科，如音樂、藝術、體育等科目所佔的課時比較少。很多學校將靜觀課納入校內的社交情緒課程，而社交情緒課程所佔的課時則比術科更少。加上這幾年，疫情肆虐，學校一時停課，一時網課，一時轉為半日課，完全打亂了學校教學課程的規劃，也令教學課時變得更匱乏。學校連尋找時間填補主科失去的課時也遇到困難，更遑論其他科目了。

老師教學課擔的分配是另一個值得關注的問題。教擔分配的問題也可以分為兩部分：在接受靜觀培訓時和在校內教授學生靜觀時。為什麼老師在接受靜觀培訓的階段也會受教擔分配影響呢？這是因為我們計劃對靜觀導師的訓練非常嚴謹。

.b 和 Paws b 老師所需的訓練

- 完成一個認可的八週靜觀課程
- 連續六個月內，每天練習靜觀最少 20 分鐘
- 中學老師要完成四天的 Teach .b 導師培訓，而小學老師則要完成三天的 Teach Paws b 導師培訓

要達到以上的要求，老師除了需要運用自己的工餘時間來學習靜觀，也有很大機會需要向學校告假或邀請其他同工替自己代課，才能在平日出席八週靜觀課程及導師培訓。不少老師也因為本身有非常重的教擔，根本不能抽身，也沒法找到其他同工代課，故未能參與我們舉辦的靜觀課程。

即便老師能騰出時間完成了不同階段的訓練，成為了 .b 或 Paws b 靜觀導師，在學校教授靜觀時也會遇上教擔分配的問題。曾經有上了靜觀導師培訓的老師告訴我們，他很希望在自己學校教授學生靜觀，可是學校那學年並沒有安排他教授社交情緒課程。儘管他自發替學校教授學生靜觀，但因學校人手分配的問題，他原本的教擔也不會減少。最後，這位老師需要扛起額外的教擔，才能在學校教授靜觀。

障礙三：由上而下和由下而上的兩難

由於我們計劃採取「訓練訓練者」策略，老師需要先學習八週靜觀課程，再進修成為靜觀導師，才能將靜觀分享給學生。因此，老師本身學習靜觀的動機就成為關鍵。依我們所見，大部分參與我們八週靜觀課程的老師也是非常熱衷學習靜觀的。可是也有一些老師在上八週靜觀課時不太投入，在家也沒有修習靜觀。與這些老師溝通後，發現原來他們是因應學校管理層的要求，為配合學校未來靜觀課程的發展才來上課的。這一種推廣靜觀文化的進路是由上而下的，由學校管理層主導，一般有了整套發展的方針和策略（例如三年學校發展計劃），再由前線老師執行。

由上而下的好處包括計劃目標明確統一、分工清晰和推行過程更有效率等等。可是，這個進路的壞處就是有可能忽略了老師對靜觀的內在動機（intrinsic motivation）和接受程度，令老師覺得教授

和推廣靜觀只是一項任務，甚或是一件苦差。由於靜觀所著重的是分享，是身體力行（embodiment），只視教靜觀為任務的老師，有機會在教授靜觀的過程中，不知不覺間令學生覺得學習靜觀也是一項任務和苦差。

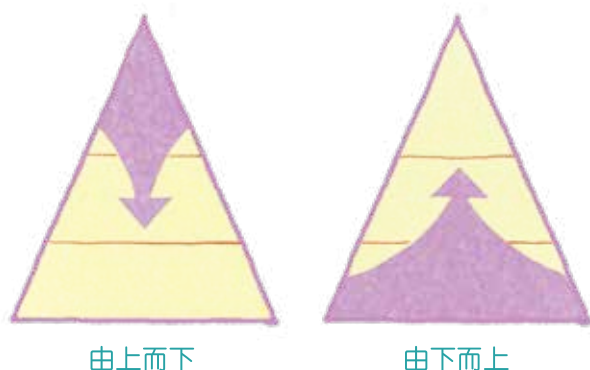


圖 3.2 由上而下和由下而上的進路

另一個推廣靜觀文化的進路則是由下而上，由前線的老師牽頭，向學生、其他老師，以至學校的管理層推廣。由於這些牽頭的老師體驗了靜觀，了解到靜觀的好處，享受練習靜觀，他們推廣靜觀的動機是內在的，是由心而發的。因此，他們不會覺得推廣靜觀是一件苦差，也不會只視之為一項任務。推廣靜觀對他們來說就是將一份寶貴的禮物送給身邊的人。然而，這個進路的缺點是需時較長才能達致臨界質量（critical mass）¹，使學校有一定數量的老師對推廣靜觀文化感到興趣。另一個問題則是學校管理層可能因其他的計劃或考量，不一定接納前線老師希望在學校推動靜觀文化的訴求。

1. 在社會學的理論中，臨界質量就是指某件事情的存在已達至一個足夠的能量，使它能够自我維持，並為往後的成長提供動力。

障礙四：教師在實際教授靜觀時所遇到的問題

賽馬會「樂天心澄」計劃在每一個學期也會為上了 Teach .b 和 Teach Paws b 靜觀導師培訓課程的老師提供督導。老師在督導中提出了很多教學上的問題，和我們一起討論和探索解難的方法。其中一個在督導中經常出現的問題就是如何提升學生學習的動機。老師指出要讓中小學生在上靜觀課時投入學習並不容易，例如有學生聽到靜觀兩個字便感到抗拒，覺得做靜觀練習很沉悶很無聊，做靜觀練習時騷擾其他同學等等。有沒有什麼策略可以讓學生在課堂上投入學習靜觀呢？

另一個經常出現的問題就是如何照顧不同學生的學習需要。不同學生的性向、學習動機、學習進度和所需支援也不盡相同，老師可以怎樣在教學上提供合適的引導和支援來讓學生按自己的步伐和需要來體驗和探索靜觀呢？而且，不少老師指出在課堂上要求某些有特殊學習需要的學生，例如有注意力不足 / 過度活躍症或自閉症的學生，「坐定定」來修習靜觀是非常困難的事。老師在教學上可以怎樣調節而又忠於課程的設計和意向呢？

此外，由於過去兩年多疫情肆虐，很多學校原定的靜觀課程安排也被打亂。除了需要照顧學生的學習需要，也需要照顧學校實際的營運安排。在疫情嚴峻的日子，不少學校選擇了用網課來教授學生靜觀。很多的老師也指出用網課來教授學生靜觀對教學質素或多或少有負面的影響。例如學生在網課的投入程度較低、老師與學生的互動較少、學生在網課更少分享等等。那麼在使用網課教授學生靜觀時，課程是否需要特別的調適？有沒有什麼特別需要注意的事項？

障礙五：可持續性的問題

天下無不散之筵席，賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動總有完結的一天。在計劃完結後，沒有團隊的支援，學校可以怎樣持續推廣靜觀校園文化呢？這個是計劃團隊非常關注的問題。在計劃推行期間，賽馬會「樂天心澄」團隊為了支援學校建立靜觀文化，向老師免費提供（一）八週靜觀課程、（二）靜觀導師課程和（三）專業諮詢。沒有了這些培訓、活動和諮詢後，學校又如何持續地推廣靜觀文化？有沒有一些準備功夫、點子或策略可以使學校在計劃退場後也能獲得相應的培訓和支援呢？



相應的解難方法

解難一：對靜觀的迷思和誤解

對應老師、學生、家長，以至普羅大眾對靜觀的迷思和誤解，賽馬會「樂天心澄」計劃制定了全面的推廣方針和策略。首先，建立和舉辦普及並有公信力的平台和活動來引起公眾對靜觀的興趣。然後，在這些平台和活動提供有關靜觀的正確資訊，直接釐清大眾對靜觀的迷思和誤解。就著不同受眾的需要，提供相應的靜觀資訊和體驗。

第一，團隊研發了「樂天心澄」手機應用程式，內有介紹靜觀的影片、有關靜觀的常見問題及答案、靜觀練習聲檔，以及練習計時器等。

第二，計劃的網頁 (jcpanda.hk) 提供了大量關於靜觀和計劃的資訊供公眾查閱。

第三，團隊製作了九段介紹靜觀和靜觀修習的卡通短片，以生動有趣的方式讓公眾多了解和體驗靜觀。

第四，團隊每星期也會在「樂天心澄」的社交媒體 Facebook (facebook.com/jcpanda.hk) 和 Instagram (instagram.com/jcpanda.hk) 撰寫短文推廣靜觀，澄清公眾對靜觀的誤解。

第五，計劃的總監林教授利用她工餘的時間撰寫了《靜觀自得—生命的祝福》一書，深入淺出整合了有關靜觀的學術理論、研究結果、實際的修習方法，解答了很多坊間對靜觀的迷思。

第六，團隊定期舉辦共修活動「靜觀星期一」，利用每月第一個星期一的午膳時段，以貼近生活的不同主題為切入點，引領公眾（包括老師、學生和家長）體驗和修習靜觀。

第七，回應社會大眾的需求，團隊舉辦了不同的特備活動。例如在 2022 年初第五波冠狀病毒病疫情爆發，教育局宣布全港學校提早放暑假，團隊便在此時舉辦網上家長靜觀工作坊和轉化憂慮的靜觀工作坊。

第八，團隊不時到港九新界各學校，舉辦靜觀教師培訓日，向老師講解靜觀的緣起、果效與宗教的關係、靜觀在學校的應用，以及帶領一些靜觀體驗活動。

以上一連串的推廣策略和活動，其目的就是化解大眾、家長、老師及學生對靜觀的迷思，澄清對靜觀的誤解，讓大家知道靜觀不是宗教、不是清空心思、不是佛系、不是野狐禪、不是即食快餐、不是快樂特效藥，也不是特異功能等等。我們希望大眾對靜觀有了正確的認識，才作出知情選擇（informed choice），決定是否修習靜觀。



解難二：教學資源的分配問題

學校教學資源有限，加上近年疫情肆虐，資源變得更加緊絀，如何令學校將珍貴的課時和老師的教擔投放在靜觀教育，是一項很大的挑戰。解難的第一步，就是先剖析問題。為什麼學校不願意將課時用於教授學生靜觀呢？

其中最大的原因是香港學校一般以發展學生學術表現為首要任務，而學校覺得學生學習靜觀會佔用學習學術科目的時間。以疫情期間的課時分配為例，課時非常有限，如果將課時放在靜觀教育就意味著學術科目所獲分配的課時會減少。因此，不少學校覺得應該將課時聚焦在學術科目上，從而保障學生的學術成績。了解到這一點後，可以與學校分享本書第一章提及有關靜觀對教育的效用的研究（Dunning et al., 2019; Weare, 2018; 2019）。

研究結果指出靜觀能夠提升學生的專注力、認知能力、執行功能，以及學業成績。這些研究結果並不難理解，靜觀能提升注意力，而注意力是學習過程中不可或缺的，因此靜觀對學生的學習有幫助。與其要求學生每天學習十小時，但只有一半的時間在專注，倒不如每天學習少一些的時數，但有更強的專注，學習自然事半功倍。當學校明白和看見靜觀能幫助學生學習，課時和教擔分配的問題便會迎刃而解。

另一個原因與大眾對靜觀的誤解有關。有些學校和老師對靜觀有了初步的認識，了解到靜觀的態度包括接納、放手和不強求後，便擔心靜觀會否令學生變得安於現狀、不思進取。

首先，可以向學校和老師澄清靜觀不是佛系，不是不作為，不是看淡一切，而是邀請我們先靜定下來，覺知當下的經驗

(awareness)，並且以開放接納的態度與之同在 (being with)，才做出明智的選擇 (choice)。但只有理論上的澄清並不足夠，需要提出實際的例子。

其中一個很好的例子就是連精英運動員，如劍擊世界冠軍張家朗和江旻憓也修習靜觀。如果他們是不思進取，安於現狀又怎會成為世界冠軍呢？靜觀能減輕精英運動員的比賽壓力，令他們比賽時更加專注；靜觀同樣能減輕學生的學習壓力，令他們學習時更專注。這兩年來我們樂見越來越多學校，尤其是一些比較著重學業成績的傳統中學，理解到靜觀的好處，也開始將靜觀文化帶到他們的校園。

解難三：由上而下和由下而上的兩難

前文提及推廣靜觀可以有兩個不同的進路：由上而下或由下而上。兩個進路也有各自的好處和可能遇到的障礙，下文將建議一些解難方案。

當學校管理層希望從上而下地推廣靜觀，並引入 .b 或 Paws b 課程時，最有可能遇到的障礙就是來自前線老師的阻力。第一步可以先粗略了解學校各教職員對靜觀的認識。如果大部分老師對靜觀認識不深，可以在教師發展日舉辦靜觀教師工作坊，讓老師初步認識和體驗靜觀。在工作坊完結後，可以邀請老師填寫一份簡短的問卷，除了給予工作坊回饋外，也反映他們對參加八週靜觀課程的意向。

當學校確定有足夠的老師對進一步了解靜觀有興趣，便可以考慮安排老師參與以實證為本的八週靜觀課程（例如靜觀減壓課程、靜觀認知療法或 .b 基礎靜觀課程等）。賽馬會「樂天心澄」計劃所提供的八週 .b 基礎靜觀課程是完全免費的。當老師完成了八週靜

觀課程後，學校便可詢問他們有沒有成為 .b 或 Paws b 靜觀導師的意願。

影響老師會否希望成為靜觀導師的原因眾多，其中包括老師對靜觀的認識、老師對教授靜觀的信心、教學課擔的安排等等。學校在這裡可以提供教學或行政上的方便或支援，例如在老師接受靜觀導師培訓時安排其他同工代課、承諾教授靜觀不會成為額外的課擔等。學校最後需要尊重老師的意願，讓他們決定是否接受培訓成為 .b 或 Paws b 靜觀導師。

那麼一所學校要有多少位老師成為 .b 或 Paws b 靜觀導師才足夠呢？這個問題取決於學校會在哪一個年級推行靜觀課程。我們建議學校先選擇在一個特定年級引入靜觀課程，而所需教師的數目視乎該年級有多少班。例如一所學校選擇了在小三引入靜觀課程，而小三一級有四班，該校便至少需要四位上了 Paws b 靜觀導師培訓的老師。以我們的經驗，大概 40% 上了八週靜觀課程的老師會有興趣成為 .b 或 Paws b 靜觀導師。由後向前推算，該校一開始便需要有大約 10 位老師有興趣參與八週靜觀課程。

那麼在哪一個年級推行靜觀較合適呢？我們希望學生及早養成修習靜觀的習慣，所以建議由低年班開始引入 .b 或 Paws b 課程。但 Paws b 課程對小一、小二的學生來說可能稍為複雜，我們建議小學由小三開始引入課程，中學則由中一開始引入課程。學校如果有其他的考量，例如可能某年級的學習壓力較高，也可選擇從該年級入手。

假如你是一位有興趣在自己學校推廣靜觀文化的老師，則可以採用由下而上的進路，先參與八週靜觀課程，體驗了靜觀後再向學

生、其他老師，以至學校推廣靜觀的益處和果效。這個進路最有可能遇到的障礙，是來自其他老師或學校管理層的阻力。

你第一步可以先向身邊的同工推廣八週靜觀課程，以自身的經歷和得著作招徠。當學校有足夠的老師修畢八週課程，並有興趣成為 .b 或 Paws b 靜觀導師，你便可以與學校管理層探討能否在社交情緒課引入 .b 或 Paws b 課程，甚至在學校建立靜觀文化。

與管理層商討前，有一些準備功夫是需要的：第一，了解學校已訂立的發展方向（例如三年學校發展計劃）。第二，看看靜觀與學校的發展方向有沒有什麼共通之處。例如學校的三年發展計劃以正向教育（positive education）為重點，靜觀在這方面便可以配合。在與管理層商討時，需要讓管理層明白在校內推廣靜觀文化並不是一個額外的計劃或方向，而是幫助學校實施原本的發展方向的助力和策略。

解難四：教師在實際教授靜觀時所遇到的問題

賽馬會「樂天心澄」計劃在每個學期為 .b 和 Paws b 導師所提供的督導，從一個共同成長的角度來看，並不是督導，而是一個大家互相砥礪學習的過程。在督導中，當老師提出教授靜觀的疑難時，團隊採用蘇格拉底式探詢（Socratic inquiry），善用老師內在的智慧和洞見來協助他們解答自己的問題。因此，提供以下解難方法的不是我們團隊，而是參與這些督導的老師和學校輔導人員。

早前提到在督導中最常見的問題，就是如何引發學生學習靜觀的動機。記得在其中一個督導聚會中，一位任職教育心理學家的同工指出：讓學生投入學習靜觀的方法與讓學生投入學習任何東西的方法無異，可以向自決理論（self-determination theory）借鑑（Ryan

& Deci, 2000)。自決理論指出提升動機需要先滿足三個基本心理需要：**自主、能力感和關係**。

自主是指學生可按自己的意願去做事。雖然大部分參與計劃的學校，已把 .b 和 Paws b 靜觀課程納入校本社交情緒課程中，學生不能選擇不上課，但老師能否在課堂上讓學生感到某程度上的自主呢？其中一個方法是將課堂的內容圍繞著學生們的志向、興趣和價值觀，讓學生感覺靜觀和自己的生活息息相關。

另一個方法是以友善的態度、措詞及語氣來邀請學生一起探索課堂的內容和活動。當學生覺得內容和活動不合適的時候，容許學生在不騷擾其他同學的情況下有其他的選擇。例如有老師在督導中指出：課堂上有一些學生做靜觀練習時不肯合上雙眼。老師了解後發現原來這些同學害怕閉目後會被身邊的同學捉弄，因此便容許他們選擇張開雙眼或低垂視線做靜觀練習。

能力感所指的是學生希望做一些讓自己能力有所增長，富成功感的事情。要學生有能力感，給予適當的挑戰非常重要，不可以太困難也不可以太容易。因此，我們一般建議學校在小三才引入 Paws b 課程，原因是 Paws b 的程度較適合香港小三或以上的小學生。老師也可以根據學生的程度，以學生能理解的語言和例子來教授靜觀。

此外，教學後給予即時和合適的回饋有助提升學生的能力感。合適的回饋是清晰的、正面的、只著重事實而不加批判、著重學生的強項、以及不會將學生互相比較。例如當一個學生在做完靜觀練習後，表示剛才心很亂、集中不了，老師無需責怪學生無紀律或懶散，只是指出心思遊走乃人之常情，並欣賞他能覺察到內心的狀況。

在教學層面上，關係所指的是學生能否感受到老師的關心和尊重。如果感受到，學生會更樂意聽從老師的教導，並且更願意內化學習的目的。這也是賽馬會「樂天心澄」計劃採取「訓練訓練者」策略的原因。

學校老師每天都和學生在一起，能承擔照顧的責任，也能與學生建立深厚的關係，這都不是陌生的校外靜觀導師能比擬的。而且，靜觀本身的態度也包含了友善和慈愛，只要老師能帶著靜觀的態度上課，學生自然會感受到被關心和尊重。事實上，在我們的課程評估問卷中，超過九成學生覺得 .b 或 Paws b 課的老師關心自己，並對靜觀課感到滿意。



圖 3.3 提升動機的三個基本心理需要

不同的學生有不同的學習需要，而為了照顧這些學習需要，老師在教學步伐和安排上需要作出不同程度的調適。可是，每個學生的需要也不盡相同，對應的方法因此不能一概而論。以下只會探討靜觀教學調適的大原則，並輔以個別例子來闡明。

概括來說，對靜觀課程作出教學調適有一個大原則：就是**調適不能違背靜觀課程或靜觀練習原本的意向 (intention)** (Crane et al., 2017)。在一次督導中，一位來自肢體傷殘兒童學校的老師說他有幾個學生不幸雙腳已被截肢，詢問他們可以怎樣做「腳踏地、坐如山」的練習。要解答這位老師的問題，我們需要先了解「腳踏地、坐如山」這個練習的意向。這個練習的意向是希望學生覺察身體的下半部分，並將注意力拋錨停泊在下半身，從而感受安穩實在的感覺。了解到這個意向後，便會知道腳不能踏地也沒有問題，只要學生將注意力放到身體被承托、令他們感受到安穩實在的地方便可以，例如臀部坐在椅子上的感覺，或手按壓在大腿上的感覺等。

在到訪學校進行諮詢時，我們曾聽聞一位有注意力不足 / 過度活躍症和情緒行為問題的學生在學習靜觀上遇到不少困難。這位學生在群育學校就讀，原本上的靜觀課程已經是只有三至四人的小班，但他依然經常騷擾其他同學，破壞課堂秩序。負責的老師最後只好一對一的教授他靜觀。可是，他在課堂上不是睡覺就是在發牢騷。有次老師見到這個情況，就決定放開當天要教的課節內容，只是靜靜地坐在椅子上閉上雙眼觀察自己的呼吸。學生繼續在發牢騷，但過了一段時間看見老師沒有被影響，他竟然自己也開始閉上雙眼靜靜地做靜觀呼吸。這位老師說他忘記了該課節的意向，但他沒有忘記教授學生靜觀的意向，那就是讓學生有一個靜定下來的空間，而他成功做到了！

在過去兩年，疫情肆虐，停課又復課，復課又停課，令學校不知所措。很多老師也不確定應不應該在網上教授學生靜觀。網上教授學生靜觀課程有它的利和弊。好處是在疫情期間，學生仍能維持上課的常規，與老師和其他同學聯繫，除了學習細味美好的事物外，也能學習在逆境中與憂慮共處。

此外也有老師表示，網課的聊天室功能讓更多學生可以在課堂上分享，哪怕是片言隻語。壞處則是 .b 和 Paws b 的網上課程仍未有實證研究確立它們的成效。而且，雖然 .b 和 Paws b 課程相當安全，但是學生仍然有機會在修習中經歷情緒困擾，而老師在網上環境照顧學生的情緒並不容易。如果學校和老師衡量了利弊後，決定在網上教授學生 .b 或 Paws b 課程，可參考以下的一些基本指引。

進行網課需注意的事項

- 在課程開始前充分了解和認識學生，例如他們的特殊教育需求、過去的創傷事件等。
- 由於老師在網上環境較難兼顧不同學生的學習進度和情緒，可能的話，盡量進行小班教學，或有多一位助教在旁協助。
- 確保在同一個電腦版面能看見所有學生的狀況，並邀請他們全程開啟鏡頭。
- 對學生的情緒反應保持高度敏感，並作出適時、友善和慈愛的回應。

- 在帶領一些可能令學生產生強烈情緒的練習時（例如與困難共處、感恩練習），需要格外小心，避免令練習變得過分沉重。
- 提醒學生做靜觀練習時如有任何不適的感覺，可以隨時停下來，以友善慈愛對待自己，不用勉強。
- 如發現有學生需要後續或額外的支援，與學生的班主任聯絡，並在有需要時轉介社工或教育心理學家跟進。
- 在不影響課節和練習意向的大前提下，可在網上授課時對課程作出適當的調整，例如做身體掃描的練習，可以坐著做，而非躺著做。
- 靈活和有創意地利用共享屏幕、分組討論室、投票、聊天室功能等互動工具來指導學生和引起學生學習的興趣。



解難五：可持續性的問題

為了確保賽馬會「樂天心澄」計劃的可持續性，需要確保計劃所提供的主要培訓和支援能在計劃完結後也能繼續存在。這些培訓和支援包括免費的（一）八週靜觀課程、（二）.b 和 Paws b 靜觀導師課程和（三）專業諮詢。

賽馬會「樂天心澄」計劃全額資助學校輔導人員到英國參加 MiSP 開辦的為期七天學校靜觀領袖培訓。這些學校輔導人員都是修畢八週靜觀課程、完成了 .b 或 Paws b 靜觀導師培訓、至少教過 .b 或 Paws b 兩次，並參加過至少一次的教學督導。完成為期七天的學校靜觀領袖培訓後，他們便可向學校職員和家長教授八週的 .b 基礎靜觀課程。他們需要承諾在自己服務的崗位免費教授八週的 .b 基礎靜觀課程兩次，並且接受督導。而大部分受訓的學校輔導人員也表示他們會持續地在自己服務的崗位教授免費課程。

此外，賽馬會「樂天心澄」計劃在 2019 年的夏天培訓了 21 位能教授學校職員和家長八週 .b 基礎靜觀課程的義務靜觀導師。當中超過七成的導師表示將在未來幾年繼續免費教授八週靜觀課程。因此，免費八週靜觀課程的可持續性相當高。

.b 和 Paws b 靜觀導師課程是由英國 MiSP 舉辦的收費課程。當賽馬會「樂天心澄」計劃完結，沒有了香港賽馬會慈善信託基金的贊助，老師便需要自費參與這兩個課程。幸好，有大約四成參與計劃的學校表示有需要時會動用學校的資源（例如擴大 / 營辦津貼〔E/OEBG〕；優質教育基金〔QEF〕等）來讓老師接受培訓。賽馬會「樂天心澄」計劃完結的另一個問題是不會再有人力資源為老師提供免費諮詢。有見及此，我們期待種子學校的靜觀核心小組成員

能在社區擔任領導的角色，引導和支援其他學校的老師推動靜觀校園文化。

以靜觀的態度回應障礙

本章列舉了推廣靜觀校園文化的許多障礙，也提出了對應的解難方法。雖然諺語有云：「辦法總比困難多」，但我們從不敢輕視在路途上遇到的障礙。就以公眾對靜觀的迷思和誤解為例，無論我們做了多少公眾教育，仍然會有人質疑、抗拒或排斥靜觀。又以由上而下和由下而上的兩難為例，無論我們做了多少疏導和支援工作，仍然會有上級強行推動的舉措，也會有下級孤掌難鳴的狀況。

對於不容易化解的障礙，我們不會氣餒，也不會埋怨。我們會以靜觀的態度來面對。以下的幾個態度尤其重要：接納、不強求和耐心。當推廣靜觀文化的時機未成熟時，我們需要接納環境上的限制，不強求事情如自己所期待般發生。這樣的靜觀態度並非躺平或消極，而是以最大的耐心去等待和培養合適的條件和時機。當這些條件和時機成熟，靜觀的校園文化就會茁壯成長。





本章要點

1. 校園文化是顯現在校園各個日常運作中的指導性信念和期望。這些運作可以分為管理與組織、學與教、校風及學生支援、學生表現四個範疇。
2. 靜觀的生活態度包括：不加批判、耐性、初心、信任、不強求、接納、放手、感恩和慷慨。
3. 老師和家長可能受坊間刻板印象或錯誤資訊所影響，對靜觀產生誤解。舉辦普及並有公信力的公眾教育，有助消除這些誤解。
4. 在學校推行靜觀課程會遇上教學課時不足或老師教擔過重的資源分配問題。讓學校明白靜觀能幫助學生提升集中力，從而有利學習，或可鼓勵學校將更多資源投放在靜觀教育上。
5. 學校管理層若由上而下推廣靜觀，可能會受到老師抗拒；由下而上的進路則可能遇到前線老師孤掌難鳴的狀況。
6. 由上而下推廣靜觀需要先讓老師了解靜觀，尊重他們學習和教授靜觀的意願，並在行政和教學上提供支援。由下而上推廣靜觀則需要先了解學校已訂立的發展方向，並以靜觀幫助學校落實該發展方向。
7. 為了提升學生學習靜觀的動機，先要滿足他們三個基本心理需要：自主、能力感和關係。

8. 為了照顧學生不同的學習需要，靜觀課程和教學可能需要一些調適。但調適不能違背靜觀課程或靜觀練習的本意。
9. 在賽馬會「樂天心澄」計劃完結後，靜觀校園文化如何得以持續是個挑戰。其中的一個出路是多培訓能繼續免費教授老師和家長八週靜觀課程的導師。種子學校亦可在社區擔任領導的角色，支援其他學校推動靜觀校園文化。
10. 面對很難克服的障礙，以靜觀的態度回應，等待和培養合適的條件和時機。

