

第四章

靜觀校園的經驗分享

- 在建立靜觀校園文化上，參與計劃的學校有怎樣的經驗？
- 靜觀文化如何在學校運作的四個範疇中顯現？
- 從他們的經驗，可以歸納出靜觀校園的特質嗎？
- 這些特質如何啓迪後來者建立靜觀校園文化呢？



他山之石

賽馬會「樂天心澄」計劃在過去幾年與超過 70 所學校合作，在香港的校園推廣靜觀文化，這些學校的背景非常多元化。就以和我們關係最緊密的九所種子學校為例，就有小學、中學、特殊學校。他們有不同的宗教背景，有基督教的、天主教的、道教的、佛教的、沒有宗教的。

在社會經濟地位上，也有很不同的面貌。他們坐落在港島、九龍、新界的不同地域，服務當區的莘莘學子及其家庭。作為先行者，他們在建立靜觀校園文化上的寶貴經驗，對後來者有莫大的裨益。「他山之石，可以攻玉；他人之事，我事之師。」他們的經驗足以讓有志建立靜觀校園文化的教育工作者借鑑。



在上一章，我們討論學校文化時，曾提及學校運作的四個範疇（圖 3.1, p.77）：（一）管理與組織；（二）學與教；（三）校風及學生支援；（四）學生表現。在這一章，我們就以這四個範疇為框架，逐一分享和分析參與賽馬會「樂天心澄」計劃的學校，在建立靜觀文化上的豐碩經驗。



範疇一：管理與組織

建立團隊

在學校建立靜觀校園文化，先要建立靜觀教師的團隊。我們邀請參與賽馬會「樂天心澄」計劃的每所學校也成立一個核心小組。對內，這個核心小組統籌校內靜觀文化的建設和推廣事宜；對外，則緊密與我們計劃的團隊聯繫和合作。一般而言，這是一個五、六人的小組，組長通常是學校的中層領導。他們熱衷情意教育，尤其關懷學生的社交情緒發展，其中不少是輔導主任或負責學生事務的副校長。這些組長對上能與學校的管理層溝通，對下能與前線的老師並肩共事。

小組的其他成員都是對靜觀有興趣的老師，也會包括學校的專業輔導人員，例如駐校的社工或教育心理學家等。核心小組的成員會率先接受八週的靜觀培訓，然後再接受 Paws b 或 .b 的導師培訓。他們是把靜觀課程引入學校的先鋒。

核心小組的統籌和先行角色很重要，但學校其他老師的參與也不能少。畢竟核心小組只有五、六人，而全校的老師則可能有六、七十人以上。沒有其他老師的投入，很難建設靜觀校園文化。最近幾年，教育界面臨嚴重的人才流失。不少學校經歷頻繁的人事更

替，以致在推行靜觀課程時，有些學校甚至需要進行合班教學，才能讓整個級別的學生上靜觀課。這反映持續物色及培訓老師，是推廣靜觀校園文化不可或缺的一環。

向學生教授靜觀課程前，老師必須完成多重的培訓，這也意味著老師需要在教學時間以外抽空上課，這對工作繁重的老師而言，絕不容易。有一些學校就曾經在招募老師參與課程上遇到困難。

如何可以擴大團隊，讓更多老師有機會認識，甚至有興趣學習和教授靜觀是一個必須攻堅的難關。不少學校採納了以下的策略來建立和擴大團隊：

擴大團隊的策略

- 在教師發展日為全體教職員提供靜觀體驗，讓所有人對此有初步的認識。
- 在教職員會議開始前進行簡短的靜觀練習，讓大家都享受受到練習的滋養。
- 每天放學時邀請全體教師一同進行簡短的靜觀練習。在這段時間，每位老師都可以暫時放下忙碌的工作，騰出幾分鐘讓自己回到當下，有空間關懷一下身心的需要。

- 讓未接觸過靜觀的老師參與學生的靜觀課。例如多所中小學安排學生在班主任課學習靜觀。當 Paws b 或 .b 老師在課室教授靜觀時，班主任亦留下協助課堂管理。於是未曾受訓的班主任也能對靜觀有認識。
- 接受過八週 .b 基礎靜觀課程的老師成為了「代言人」，由他們現身說法，向同事推介靜觀。我們曾目睹一所中學，不靠上級指派，只靠同事之間的口耳相傳，成功在兩、三年間讓校內兩成的老師完成八週靜觀課程。

以上是不同的渠道讓更多老師初步認識靜觀。這裡當然有由上而下的推動，但卻沒有忽略由下而上的參與。令人鼓舞的是，我們觀察到這幾年越來越多老師主動報讀靜觀課程，並表示有興趣向學生教授靜觀。這些主動請纓的老師視教授靜觀為使命而非工作，教學成效自然亦較好。

教師的個人成長和專業發展

在管理與組織的範疇裡，教師的專業發展是一個重要環節。然而，專業發展離不開個人成長。**老師身心康泰，才可以教學生保持身心康泰。**靜觀並不只是一些教人放鬆的技巧和練習，所以不能以照本宣科的方法來完成教學任務。教導靜觀的老師需要身體力行，方才可以和學生分享靜觀。因此，教師在個人層面上的靜觀修養，和他們在專業上能否教授學生靜觀是分不開的。

不少參與了八週 .b 基礎靜觀課程的老師都表示靜觀為他們的個人生活帶來轉變。他們特別指出靜觀能改善情緒和紓緩生活壓力。這些個人成長的經歷就是靜觀教學上專業發展的基石。

教師在個人成長上的見證

「每天做呼吸、伸展練習，能讓心平靜下來。當情緒穩定，能更專注做好每天的事，與家人、同事和學生相處亦變得更和諧。」

「我們每天都要完成很多任務，有時眼裡只看見一個又一個沒完沒了的項目，忘卻了做事真正的意義。在一整天的時間裡，原來即便在午膳時間讓自己稍停一會，感受一下食物，對自己活在當下，記起初心都很有幫助。」

「每天的教學和行政工作都十分繁重，靜觀像是為教師找到壓力的出口。我亦留意到同工在面對問題時，會懷抱著開放和接納的態度，先回到自己的呼吸上。」



「靜觀課程帶給我許多知識和技能，很實在地讓我在情緒受困擾的日子找到被明白的感覺。在生活裏，有許多不能擱下的擔子和解決不到的困難，可以做的就只是與它同在，如同『與呼吸同在』。我想靜觀是我抑鬱情緒的停泊處。」

「我以往多慮易緊張，在學習靜觀後便沒有再失眠。即使有擔心和焦慮，也可以退後一步觀察情緒，這對個人精神健康有很大幫助。」

範疇二：學與教

課程組織

.b 是一個 10 節的中學生靜觀課程，每節大概長一小時。Paws b 是一個 12 節的小學生靜觀課程，每節大概長半小時。這兩個也是獨立的課程，需要獨立的課時來進行。有不少學校將靜觀課程納入學校的生命教育課、德育課、輔導課或班主任課，利用這些課時來教授靜觀。也有部分學校利用週會時間來施行 .b 或 Paws b 的課程。

一般而言，學校會選定一個年級來教授靜觀課程。例如參與我們計劃的一所種子學校，就選定了中一級的學生，讓他們剛進入中學階段，就在生命教育課裡遇上 .b。

教授 .b 和 Paws b 需要獨立的課時，可是在疫情期間，老師不容易在停課、網課、半日課的縫隙中找到課時來教授 .b 或 Paws b。我們目睹很多學校以極富創意的方法來解決這個問題。其中一個方法就是在 .b 和 Paws b 的獨立靜觀課程以外，嘗試把靜觀元素滲透在各個學科中。

把靜觀滲透在各科中的例子

- 一所中學的英文科老師和學生討論提升學生心理質素的作文題目，期間便向學生介紹靜觀。
- 一所中學的體育課老師在學生出賽前，和學生一起做簡短的靜觀練習，穩定心神來迎戰。
- 一所小學的音樂科老師在教學時加入靜觀元素，在欣賞歌曲時引導學生感受身體的感覺，留意當下。
- 一所小學的視藝科老師教導學生繪畫禪繞畫及和諧粉彩，並製作靜觀瓶，幫助他們安定下來，平復心情。
- 一所特殊學校的體育課老師將靜觀伸展和靜觀步行分別作為熱身和緩和運動。
- 一所特殊學校的視藝科老師邀請學生以靜觀的態度製作樹脂畫和擺設模擬食物。

以上的滲透例子是個別老師比較即興、隨機的教學實踐。也有學校非常有計劃、有組織地發展跨學科的靜觀課程。參與我們計劃的一所種子學校，就有富課程發展經驗的資深老師自發設計了一個跨學科的小一靜觀課程 (bit.ly/3LTTiqd)。這個課程一共有 17 個單元，橫跨中文、英文、常識、體育、德育、音樂、宗教等科目。例如常識科老師和小朋友一起在課室栽種植物，學習以慈愛、耐心和專注的靜觀態度來栽培幼苗。

課程實施

參與賽馬會「樂天心澄」計劃的學校，有數所是特殊學校。由於特殊學校的學生人數和班級數目較少，故學校在課程的安排上更具彈性。這些特殊學校均曾以不同方式去教授靜觀課程：有在單一級別教授的，亦有嘗試利用週會時間向全體學生教授的。令人鼓舞的是，無論為個別班級還是全體學生教授，大部分學生都能專注上課。而且在過程中，有多於一所特殊學校的老師留意到有一定數目的學生對靜觀練習特別有興趣，於是學校便為這些學生安排課程以外，每週一至兩次的靜觀小組，讓學生有更多練習的時間，在生活上持續應用靜觀。

此外，由於特殊學校的學生不一定在九月入學，學校也會為插班生簡介靜觀，讓他們在參與校內靜觀課時更容易明白。同時，學校亦會讓學生按自己的意願加入靜觀小組，期望靜觀幫助學生適應校園生活。

對於教學時間，特殊學校的老師觀察到學生在課前的心情很影響課堂成效和表現，因此特意安排在早上進行靜觀課，讓他們在一天的開端先安定下來。當學生回到平靜的狀態，學習成效亦自然提升。



教學組織

有一些參與賽馬會「樂天心澄」計劃的學校採取共同備課來準備靜觀的教學。雖然 .b 和 Paws b 的課程已提供教案、簡報檔案、學生工作紙、影片、聲檔等齊備的教學資源，部分老師還是喜歡一同研究怎樣把課節教得更好、更到位。他們會在授課前一起討論，授課後也會一起檢討。一所小學的副校長很謙虛的告訴我們：她和她的同事在靜觀的修習上還是小學生，共同備課加深了她們對靜觀的認識，幫助她們更好地與學生分享靜觀。

前面提及的一所種子學校，選定中一級的學生上 .b 靜觀課程；目的不只是讓這些「中學新丁」在剛進入中學階段便能學習靜觀，更希望讓這些「新鮮人」在學科學習以外，有和老師談心事、談困難、談應對的平台。因此，這所中學刻意把每班中一學生分成三組，每組 10 個學生左右。每次上 .b 課，就由三個老師各自帶領一組學生，進行小組教學。一年下來，很多學生就和教他們靜觀的老師建立了無所不談的緊密師生關係。這是深耕細作的輔導工作，讓剛進入新環境的中一學生感受到特別的關愛和照顧。

那所中學的核心小組組長就是該校的輔導主任，她告訴我們：雖然這樣的教學安排需要三倍的教學資源，但還是值得的。當這些學生在生活上遇到困難，例如為升班試而苦惱時，便會想起同組的同學和老師，也會想起靜觀練習。他們會在小組的手機通訊群組互相鼓勵，提醒大家做 .b 練習。

教學過程

如上一章所述，要讓小孩子和青少年對靜觀課有興趣，是一大挑戰。為了提升學生對靜觀的興趣，一些學校採用了以下的教學策略：

提升興趣的教學策略

- 教授靜觀課前，先向學生簡單介紹靜觀的概念。例如在課程開始前一週，利用週會時間向學生簡介靜觀。當學生對靜觀有了概念後，便更容易投入靜觀課。
- 留意進行靜觀課的時間和環境。不少學校均指出**早上進行靜觀課比在下午進行更好**。在一天開始時便進行靜觀練習，有助學生調整當天的心情。為了減少干擾，建立有助學習的環境，也有老師在上靜觀課時在課室門外掛上「靜觀課進行中」的指示牌。
- 在課堂中加插靜觀小練習、增加互動環節和讓學生了解靜觀與生活的連繫。當學生發現靜觀能應用在日常生活中，自然對學習靜觀更感興趣。例如，有學生發現在參與比賽前應用靜觀可以讓自己更專注投入，有些學生則分享靜觀如何幫助自己入眠及紓緩緊張的情緒等。聽到同學的分享，其他同學也慢慢建立起對靜觀的興趣。





於特殊學校就讀的學生，由於有各種學習困難，學習動機普遍較低。有些同學更對靜觀課抱有懷疑的態度，認為相關的概念抽象，難以掌握。有見及此，老師採用了不同的方法提升學生的學習動機，並使課程更易明白。例如，有教師與社工協作，在課堂內加添互動及遊戲元素，使課程更富趣味。

亦有教師在課堂加入合適的影視材料，例如在教授穩定點和耐心的態度前，向學生播放一段堆砌石塔的影片。影片描述一位藝術家利用不同大小和形狀的石頭堆砌石塔，展示出藝術家耐心地尋找平衡和穩定點的過程。觀看完影片後，教師邀請學生以同樣的態度進行尋找穩定點的靜觀練習。影片內容貼切，除了提升學生的興趣外，亦使概念更清晰易明。

靜觀教育除了包含教授靜觀的知識技能外，在生活中的實踐也很重要。所以無論是一般中小學還是特殊學校，老師在推行靜觀課程時，亦會以不同的方式鼓勵和支援學生在生活中應用靜觀。例如老師會在班級群組中或以電郵向學生發送金句、影片及聲檔，提醒學生在面對壓力時（例如考試期間），在家進行靜觀練習。他們也會向學生派發靜觀書籤、明信片、文件夾等，作為提點和支持。這些東西都是老師或學生自行設計的。此外老師亦會鼓勵學生下載「樂天心澄」手機應用程式進行練習。



圖 4.1 兩所中學向學生派發的書籤和明信片

本書第二章提到教師在接受靜觀培訓後，能以靜觀的態度教學。以下一些老師的分享清晰反映了靜觀有助他們反思自己的教學模式、提升覺察力，更有智慧和技巧地管理課堂，亦能讓他們更享受教學。

教師在教學實踐上的見證

「原來我自己有一些固有的教學風格，一直未有察覺。在教授靜觀課程時，我了解到原來與學生相處甚至教學方法都有無限的可能性。當我嘗試放下習以為常的做法和一直依循的方法，『跳出自己的框框』，原來可以更有效地與學生連繫和溝通。」

「我現在每次進入課室都會減慢步速。那一瞬間，我留意到自己能比較宏觀地一覽課室的情景。這樣慢下來亦有助自己放下急躁的心情，讓我更容易處理課室內出現的情況。」

「我很享受在靜觀課堂裡與學生分享個人經歷。每當我分享自己的經驗，學生大多用心聆聽。而且，在分享的過程中，學生知道我不是一個高高在上的人，而是同樣有血有肉，有擔心、失望和難過。我感受到的不單是向學生傳授知識，而是真正與他們建立關係。」



範疇三：校風及學生支援

學校氣氛

為了營造靜觀校園的氛圍，很多學校把靜觀元素融入學校的常規活動中，讓學生沐浴在靜觀的校園生活裡。

在常規活動加入靜觀元素

- 在早會時讓全校師生一起進行數分鐘的靜觀修習，以平靜舒泰的身心迎接新的一天。
- 在午膳時間進行靜觀進食，讓學生細細咀嚼和感受每一口食物，學習細味和感恩。
- 在小息及午膳時間開放靜觀室，當值老師會帶領到來的師生練習靜觀。
- 在午膳後，重新投入課堂前，以中央廣播帶領同學進行靜觀練習。
- 在測考評估開始前，讓學生進行簡短的靜觀練習，讓他們平復緊張的心情，沉着應考。
- 在上下樓梯時鼓勵學生靜觀步行。有一所小學更將一條學生上課室的必經走道種滿花草，還播放小鳥的歌聲，讓學生好好享受靜觀步行的樂趣。
- 部分特殊學校設有宿舍，學校會與宿舍合作推行靜觀，包括每天晚上在宿舍播放聲音導航，讓學生一同進行靜觀練習，以助學生更容易養成靜觀的習慣。

除了這些常規活動外，有些學校也會額外舉辦多元化的靜觀活動，讓學生享受其中的樂趣。例如一所中學就曾開辦空靈鼓演奏班，讓學生隨著柔和的樂韻抒發情感；也舉辦靜觀伸展工作坊，讓學生透過溫柔的伸展接納自己的限制和關顧自己的身體。此外該校還舉辦茶藝及香草工作坊，讓學生透過細心品茶和栽種香草，安定心神，細味生活的美善。

校園的環境設計也有助建構靜觀校園文化。參與賽馬會「樂天心澄」計劃的種子學校均設有靜觀室。這個安靜清幽的小天地，除了是學生上靜觀課的地方外，也是鄰近學校的教師來上八週靜觀課的地方。

除了靜觀室外，有些學校更在校園增設了靜觀花圃、魚池和蝴蝶園，讓學生於小息及午膳時間也可親近大自然，利用五感去感受一花一草，照顧自己的身心。這些設施不但有助學校進行靜觀教育，也可與其他科目配合，例如常識科老師帶領學生觀察魚兒和蝴蝶。此外，也有學校在校園的壁報及不同的角落貼上靜觀相關的海報，並寫上相關字句，提醒學生脫離自動導航，回到當下此刻。



圖 4.2 種子學校的靜觀室和靜觀花園

學生成長支援

靜觀對師生的互動帶來正面的影響，拉近師生間的距離，建立亦師亦友的關係。有一位老師說，她在每堂靜觀課完結時總會對同學說：「三點三，三分鐘」。原來這位老師和學生有一個約定：每天同一時間，即使身處不同的空間，亦會一起做靜觀呼吸練習。

修習靜觀可以改善校園裡的人際關係。有老師形容藉著與同事交流靜觀的經驗，拉近了彼此間的距離，整個教師團隊的氣氛也有了微妙的變化。而且，靜觀亦有助教師深化對學生接納和慈愛的態度。有一位在特殊學校執教的老師表示：學習靜觀後，他會比較留

意到學生可能會因久坐而感到不舒適，於是允許學生在課室後方靜靜地走動幾圈。他甚至會和學生一同做簡單的靜觀伸展。這樣的明白和諒解，讓學生感受到老師的關懷，學生也同時學習到可以好好關顧自己疲累的身體。

一位中學的輔導老師也表示：在學習靜觀後，自己比較能放下批判的心，更有耐性去了解眼前的事和學生的想法。例如在學生出現行為問題時，雖然都會按照訓導程序去處理，但會比過往更冷靜地了解學生行為背後的動機和原因。學生也因此能體會到老師不接納和不認同的，是行為本身，不是他本人。

一位學校社工也提到在輔導學生的時候，如學生情緒激動，會與學生一起做靜觀練習，讓學生先冷靜下來再作討論。據她觀察所得，有些平日表現衝動的學生，在靜定下來後，都能退一步理性分析問題，並提出解決問題的方法。

朋輩對學生的成長有深遠影響，朋輩的支持和鼓勵有助推動學生練習靜觀。有見及此，有學校設立了靜觀大使團隊，讓學生與同學分享自己練習靜觀的經驗。老師留意到透過朋輩分享和鼓勵，能令更多同學練習靜觀。在一所中學，老師留意到有學生在完成靜觀課程後，仍然保持靜觀習慣，甚至自發在青年組織 Fre3mins Youth 的網上平台 (fre3minutes.com)，向其他年青人推廣靜觀文化。

對外聯繫

參與賽馬會「樂天心澄」計劃的種子學校，是推動靜觀校園文化的先鋒。他們不但努力在自己的校園建設靜觀文化，也積極在社區推動靜觀教育。他們分享自身的經驗，並提供實際的支援，惠及所在區域的學校、老師、家長和公眾人士。

種子學校對社區的支援

- 舉辦靜夜共修及靜觀工作坊，讓家長和社區人士體驗靜觀，加深他們對靜觀的認識。
- 在學校的恆常活動和會議中（例如學校資訊日和家長教師會會議中），舉辦簡單的靜觀體驗。
- 開放靜觀室予同區其他學校的老師，讓他們有機會參與八週靜觀課程。
- 在學校網頁提供靜觀短片，供教育界同工及社區人士隨時閱覽及取用。
- 邀請友好學校來訪，介紹學校建立靜觀校園的經驗。
- 主動到訪友好的學校舉辦靜觀工作坊，分享經驗。
- 讓學生參與籌辦區內商場的攤位活動，教導公眾人士製作靜觀瓶，以推廣靜觀。



圖 4.3 老師和學生在商場擺設攤位

家校合作

家長是教育界的重要持份者，對孩子的影響舉足輕重。因此，教育工作者必須爭取家長的支持和合作，與他們並肩攜手教育孩子。過去幾年，我們目睹參與計劃的學校努力為家長提供多種途徑參與靜觀教育。例如因應疫情，有學校轉為以網上教授靜觀課。過程中不少家長都參與旁聽。甚至有家長因而主動參加為成人而設的靜觀課程，並在家與孩子一起練習靜觀。又例如有一些學校為家長開辦靜觀工作坊及靜觀小組。

此外，也有學校向家長派發資料，例如「澄澄靜觀教室」的單張，以協助家長在家與學生一同進行靜觀練習。「澄澄靜觀教室」是賽馬會「樂天心澄」團隊設計的資源套 (www.jcpanda.hk/pt)，內含動畫和靜觀練習的指導聲檔。在一系列的動畫中，熊貓澄澄講解和示範不同的靜觀練習，很受小孩子歡迎。不少家長表示和孩子一起做這些靜觀活動，能為自己忙碌的生活帶來喘息的空間，減低生活壓力。



圖 4.4 「澄澄靜觀教室」中的靜觀練習動畫

從以上的家校合作例子所見，學校的靜觀文化能帶來漣漪效應。除了學生以外，家庭同受裨益。以下是一些教師的觀察，見證了靜觀為一些家庭帶來的轉變。

家長的得益

「一位學生自從接觸靜觀後，就很投入做靜觀練習。她不但會在學校的靜觀課堂認真學習，還會在家主動邀請家人一同練習靜觀。」

「一位學生的家人因病去世，學生知悉媽媽未能從悲痛中走出來，於是，學生經常會邀請媽媽與自己一起做靜觀練習。隨著持之以恆的練習，媽媽逐漸學會與自己的情緒及感受相處，後來逐漸釋懷了。學生表示現在媽媽笑容多了，亦會繼續嘗試不同的靜觀練習，例如在行山時與媽媽一起坐在大石上進行『腳踏地、坐如山』。」

「一位育有三名孩子的媽媽，其中一個兒子有特殊學習需要，其專注力和情緒行為問題均令她感到難以處理和無助。在接觸靜觀後，這位媽媽漸漸找到一個方法和孩子一同靜定下來。她亦表示自己作為家長，很多時候需要長時間照顧孩子，在身心俱疲時，靜觀親子活動能讓自己和孩子一同放鬆，休息一下。」

我們曾在一所特殊學校的家長靜觀講座目睹很動人的一幕。席間，一位同學帶領出席的家長進行靜觀練習。在開始時，他很認真的說：「這裡很多家長都可能過著忙碌的生活，承受著沉重的生活壓力。無論怎樣，大家也可以把注意力帶回到當下此刻，與自己的呼吸連繫，溫柔地把注意力帶到呼吸，讓自己慢慢安穩下來，好好照顧自己。」

其後我們向老師查詢，知道了這一番話並不是由老師設計的講稿，而是這位年紀小小的五年級學生由心而發的帶領。他的提醒甚有分量，在場的每一位家長和教師都能感受到靜觀帶來的滋養。也許靜觀就是這樣，以生命影響生命。



範疇四：學生表現

態度與行為

在學校推廣靜觀文化，我們的團隊並沒有針對學校的訓育和輔導工作給予諮詢。但有趣的是，我們卻目睹有些老師的訓輔手法改變了。在前面〈學生成長支援〉那一節，我們曾描述老師在處理學生行為問題時，能放下批判心，以更大的耐性和接納來對待學生。而這樣的改變是有回報的。不少老師表示在學校引入靜觀後，訓導和課堂管理的壓力減少了，一方面是因為老師更懂得處理壓力，另一方面是因為學生在學習靜觀後，專注力和調節情緒的能力提升了，課堂上的行為情緒問題也自然減少了。

量度學生在態度和行為上的轉變，除了用第二章所談及的嚴謹科學研究外，也可以用老師的觀察和學生的回饋。以下就是一些小學老師對學生態度和行為的觀察：



小學老師的觀察

「一位小二學生有分離焦慮的情況，她在學習靜觀後對自己的情緒有更深入的認識和了解。她對社工說自己在踏入校門時會專注對老師打招呼，亦會留心自己的呼吸，紓緩焦慮的情況。」

「一位有專注力不足 / 過度活躍症的學生，平時上課都是坐不定、四處張望、嘴巴停不下來，雙手亦會玩弄文具。剛開始練習靜觀，他和其他學生一樣都需要時間適應，但教師的鼓勵，讓他慢慢嘗試垂下目光，注視桌子進行練習。後來他更形容在進行靜觀練習的時候感到很平靜舒服，並會在日常生活中繼續做靜觀練習。」

「一位患有自閉症及注意力不足 / 過度活躍症的學生，情緒很容易激動。當她憤怒時，除了會發脾氣外，高漲的情緒亦影響到她語言表達的能力，使她無法好好表達自己，家人也欠缺方法與她溝通。在恆常地學習靜觀後，每當她情緒開始高漲時，只要我提示她可選擇進行靜觀練習，她都能夠慢慢冷靜下來，並用言語表達自己的想法和感受。我把這個方法也告知學生家人，家人也逐漸懂得處理學生的情緒，甚至會陪同學生一同修習靜觀。現在，學生已懂得覺察自己的情緒，並以平和的方式表達自己，情緒激動的情況亦大大減少。」

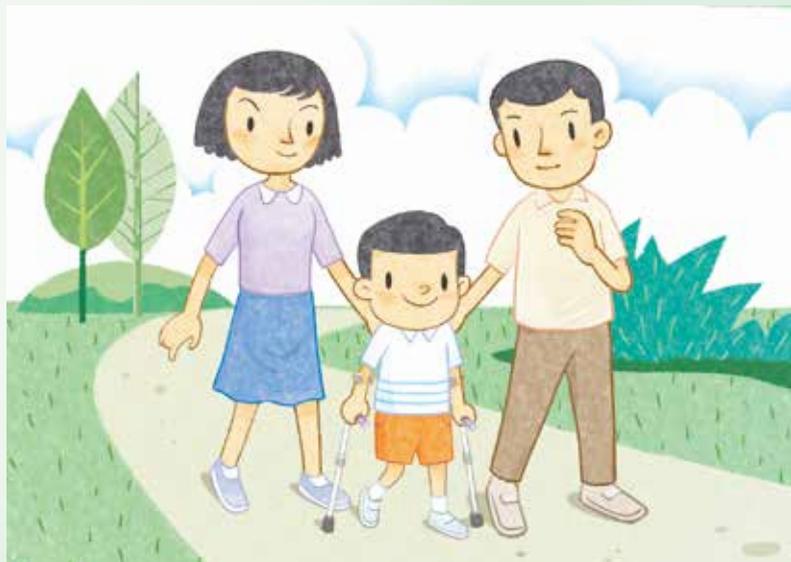
不少就讀特殊學校的學生在成長和學習路上都遇過或大或小的困難，我們很慶幸聽到教師指出，靜觀有助他們的學生提升抗逆力，讓學生在身處逆境時仍然看到生命中美好的事。

特殊學校老師的觀察

「有一位學生在動手術前，運用『花瓣呼吸法』來幫助自己放鬆，連在場的護士也好奇地問他的手怎麼在開開合合的。」

「一位居於宿舍的學生向社工透露：一天裡頭最喜歡就是靜觀的時間，因他感到很平靜舒服。每當自己在家舍遇到不如意時，便會透過靜觀練習來平復情緒。」

「在分享生活中的美好事物時，有一位需要用輔助器具走路的學生表示每星期父母都會陪伴自己在海濱長廊散步，鍛鍊體能。他說過程雖然辛苦，大家亦走得汗流浹背，但有父母在旁陪伴和鼓勵，他覺得一切都是值得的。」



中學生遇到的挑戰與小學生和特殊學校學生遇到的很不一樣。一次我們的團隊到訪一所中學進行觀課和諮詢的工作。因為疫情的緣故，學生只能上半天的課。靜觀課安排在下午舉行，且只能以網課的形式進行，但卻有幾個學生堅持回到課室去上實體課。他們可說是靜觀的「鐵粉」（忠實支持者）。

在一所第一類成績組別（Band One）的中學，學生自覺要很努力爭取好成績，因此學業壓力繁重。然而，他們當中有不少從靜觀的修習中獲得幫助，除了能更好的應付壓力，也能更好的欣賞生命。以下就是來自這所學校的一位中五學生的分享：

一個中五學生的分享

「當我第一次聽到『靜觀』這個詞，是在社交媒體。那個時候，靜觀於我來說，是一個我不明所以但頗流行的詞彙。隨著時間過去，這個概念便在腦海中淡忘。直至學校引進每週一節的靜觀課，靜觀一詞才重新回歸。

在其中一節靜觀課中，我們把注意力放在五感上。我們閉上眼睛，端正的坐著。老師引導我們留意身體的各個部位、呼吸的速度和身體的重量等。雖然這些行為看似毫不起眼，但於我來說卻意義重大。我以前常以各種藉口把大量時間投放在電子產品上，讓忙碌成為日常生活的一部分。因此，當我透過練習靜觀而意外地獲得寧靜，讓我得到前所未有的機會去清理擁擠的念頭時，我感到無比自在。

以電子產品消閒和活在寧靜的狀態都是休息的方法，但相比起來兩者有很大差別。前者是我們通常在不覺察自己的狀態下進行的，但靜觀卻是有意地重新啓動我們大腦的方法。

我從靜觀課學會的，還有自動導航模式 (mode of autopilot)。很多人，包括我在內，常常一邊吃飯一邊看影片或電影。這似乎是個社會常態：我們經常不自覺進入自動導航的模式，以致無法覺察到食物的味道以及進食所帶來的感受。

在其中一節靜觀課中，我們每一位同學也要細心慢慢咀嚼一小片巧克力。透過放慢進食的速度，我們更能專注巧克力在口中的變化和帶來的感受。經歷了這個靜觀練習，我發覺自己對周遭少了批評，多了對當下的專注。我亦漸漸對自己所經歷到的美好事情更敏銳，也更感恩。這些都是我們平常很少留意到的。

我本來對靜觀練習及其實用性存有懷疑，但親自嘗試過，便感到它能夠為我們的身心健康帶來好處。我會毫不猶豫，推薦大家試試。」



參與和成就

在計劃實施後的一兩年，有一些學校留意到某些學生對進行靜觀練習的步驟已非常熟悉，於是邀請他們參與帶領靜觀練習和拍攝有關靜觀的影片。就教師所見，不少學生在帶領靜觀練習時都會細心留意音量、聲線和速度，表現專注和認真。學生在師兄師姐的帶領下都能投入練習。教師亦留意到帶領練習的學生在過程中取得的滿足感，有助他們在生活中持續應用靜觀。

令人鼓舞的是，這些擔當「小老師」的機會並不限於乖巧的學生，即使有行為問題的學生亦可以擔任靜觀練習帶領者。有一位小學生平常活潑好動，難以安坐又容易情緒激動，但當他帶領靜觀練習時卻恍如另一人。據老師的觀察，他恍如脫胎換骨，平靜地安坐墊上，以溫柔的語氣和清晰的聲線，引導家長和同學進行練習，獲得大家一致的讚賞和肯定。



圖 4.5 學生帶領家長進行靜觀練習

靜觀校園的特質

從以上各學校的經驗，我們大概可以歸納出一些靜觀校園的特質。在此，我們再以學校運作的四個範疇逐一討論。

管理與組織

1. 對校園精神健康關注

在校園建立靜觀文化需要很多因素的配合。從建立靜觀團隊，安排持續的教師培訓，進行課程統整，到與家長分享靜觀，打造靜觀校園環境，這一切都絕不是一朝一夕的功夫，而是需要學校上下一心去成就，當中包括管理層在資源方面的配合，前線老師的認同和付出等。

在校園發展靜觀文化，最主要的目的就是改善學校師生的精神健康。所以，要建立校園靜觀文化，**首要的條件就是學校上下一心認同並關注校園精神健康**。香港教育界的一個弊病就是以成績為主導，任何能夠提升學生學業水平的措施，學界都趨之若鶩。成績以外的發展，則少人問津。

雖然森勒等學者 (Zenner et al., 2014) 指出靜觀有助改善對學生的認知、學習和專注力，而這些能力亦對學習成效有密切的關係，惟靜觀帶來的好處很多時候並不是立竿見影，而是需要經過一定時間的練習才能慢慢呈現的。靜觀的益處也不應以學生的學業成績為指標。有意在校園推廣靜觀文化的教育工作者需要三思，在提升學生成績表現以外，他們能否把師生的精神健康也視為學校的關注重點。

2. 校園靜觀團隊的建立

參與賽馬會「樂天心澄」計劃的學校眾多，在建立靜觀文化的過程上有不同的進度，但這些學校都有一個共通點：就是設有靜觀核心小組。詹寧斯等學者 (Jennings et al., 2019) 提到有意在校園推廣靜觀的教育工作者必須先了解並培養自己靜觀的態度，然後才開始在學校推展相關的工作。計劃團隊非常認同這概念，所以，靜觀核心小組的成員應是一班**對靜觀有一定認識和興趣的教育工作者**，自身感受到靜觀的好處和價值，並有內在動機向學生教授靜觀。



3. 靜觀共修的文化

然而，靜觀核心小組只是先頭部隊，要建立靜觀校園文化還需要更多老師的參與和認同。這對靜觀文化的可持續性甚為重要。過去幾年，很多學校用不同渠道在教師團隊中建立靜觀共修的文化，特意為老師安排恆常練習靜觀的時間，例如在上課及會議前後安排共修的時間。這類安排除了有助已經認識靜觀的老師深化修習外，亦可讓一些未認識靜觀的老師有初步體驗。

此外，學校也可以製造一些平台讓老師分享修習靜觀帶來的改變和當中的智慧，例如讓未認識靜觀的老師參與學生靜觀課，讓他們看到靜觀帶來的可能性，甚至激發他們對靜觀產生興趣。當學校裡越來越多老師認識靜觀，會願意參與靜觀培訓的老師也自然更多，對建立可持續的靜觀校園文化甚有幫助。

4. 雙向的推動

在校園推廣靜觀文化，不是一件學校管理層要求前線老師配合、由上而下的事情。倘若前線老師只視教授靜觀課為一份工作、一個責任，教學成效不會高，而且也失卻靜觀的本意。所以，靜觀核心小組需要營造有利的條件，讓更多教師初步認識靜觀，並審時度勢去決定推展靜觀文化的力度和速度。

倘若核心小組留意到前線教師對靜觀表現踴躍，並願意參與教授靜觀課程，那麼管理層就不妨作出資源上的配合，讓靜觀文化能由下而上發展起來。倘若前線教師表現遲疑，或只有少數老師認同靜觀的價值，那麼學校管理層便需要重新審視推展靜觀文化的時間表，以免對前線教師構成壓力。總括而言，在校園推廣靜觀文化，需要由上而下和由下而上的雙向動力。

5. 靜觀校園環境

除了人手的配合，學校硬件上的配合也有利建立靜觀校園文化。參與我們計劃的種子學校均設有靜觀室，有些甚至增設了其他設施，例如靜觀花園、靜觀步行徑、靜觀角等。縱然這些硬件並非必需，但這些設施在校園內都是一個靜觀的象徵，可以時刻提醒師生在生活中練習靜觀。而且，這些設施大多給予人平靜安穩的感覺，這些氛圍都有利靜觀練習。

教與學的範疇

1. 學校的靜觀課程

我們採用的靜觀課程都是由 MiSP 設計。採用現成教材的好處在於教師不需花太多額外時間和心力去預備教材。由於教材來自外地，賽馬會「樂天心澄」團隊在計劃開始前已經把教材翻譯為中文，並就文化差異稍微調整教學內容。

除了使用現成的教材外，學校也可以針對校內學生的需要，特別撰寫校本靜觀課程。這一點在疫情肆虐，課時不足的時候尤為重要。其中一個有待大力發展的方向，是把靜觀融入各科目的跨科課程。

2. 課程的推展

在決定好採納什麼教材後，學校便需要考慮推展靜觀教育的關度：要把課程完整的教授一遍？還是希望有跨學科的滲透？如是前者的話，那麼學校就需要在現有的班主任課、週會、德育課、宗教課等抽取時間教授內容；如果是後者，則需要各科的統籌教師與靜觀小組協調才能實行。

學校亦需要考慮推展靜觀教育的深度：期望在一個年級教授？還是打算在多於一個年級推展課程呢？如打算在多於一個年級推展課程，不同年級的課程又如何配合呢？

此外，學校也可以考慮以不同的分組模式去推展課程。在參與計劃的學校中，大多是以一班為單位授課的，師生比例大約是 1:30；亦有一些學校是採用其他分組模式進行。以小組模式進行，師生比例大約是 1:10；以合班模式進行，師生比例大約是 1:50。就觀察所得，小組模式更有利師生互動，建立密切的關係，但這需要較多的資源配合。學校可以根據需要和發展階段來決定分組模式。

3. 多元化的靜觀活動與體驗

從各類學校的分享所見，除了將靜觀課融入課程，學校還可以就學生不同的興趣，提供不同的平台讓學生學習和練習靜觀。例如把靜觀的態度應用到視覺藝術、音樂和運動。參與學校均發現不同的活動有助提升學生對靜觀的興趣及參與程度。

4. 日常中應用靜觀

學校在提供靜觀課程和相關活動以外，如何支持學生在繁忙的生活節奏中抽空練習靜觀呢？在過去幾年，參與計劃的學校發現促進學生練習靜觀的一個有效方法，就是把靜觀練習融入常規學習。這做法與塔拉施 (Tarrasch, 2017) 提倡在上學天的不同時間練習靜觀，不謀而合。

參與的學校嘗試了多種方式，有的會在早會、小息、午膳或放學等時間安排練習，有的則鼓勵學生在轉堂期間進行練習。此外，有些學校又會採用具創意的方式鼓勵學生在校外時間練習，例如把練習要點和內容設計成明信片送給學生，又或是與學生宿舍配合定時播放靜觀練習的指導聲檔等。

5. 靜觀教師團隊互相支援

靜觀教師在課堂以外的互相支援也非常重要。我們在學校進行觀課和諮詢的過程中，發現很多老師都各有長處：有的老師特別懂得以淺白和具體的方法授課，引導學生根據課節內容舉出生活例子；有的老師則尤其能夠提升學生的學習興趣，並按學生的喜好和課題播放合適的影片。

這些寶貴的教學智慧都值得與其他同工分享。因此，有些學校會設恆常聚會的機制，讓老師共同備課、檢視學習成效和分享教學方法，提升整個靜觀課程的成效和培養靜觀教師的團隊精神。

校風及學生支援

1. 靜觀訓導與輔導

雖然團隊並沒有刻意支援教師把靜觀應用到訓導和輔導的工作，但從學校的經驗所得，很多教師都表示他們在修習靜觀後，對待學生比以往更冷靜，即便面對學生的行為問題，教師亦可以脫離慣性的自動反應（例如急於責難學生），並更容易明白學生的想法和感受。教師將靜觀融入訓導和輔導工作當中，默默地影響著師生的互動，當中顯露的仁慈和關愛，正是校園靜觀文化的彰顯。

此外，讓學校社工和教育心理學家學習靜觀，也有助建立靜觀校園文化。他們甚至可以是靜觀文化的推動者（Tadlock-Marlo & Damler, 2019）。學校的輔導人員可以把靜觀應用到日常的輔導工作當中。例如在輔導學生前，與學生一同進行簡短的靜觀練習。這些練習很多時候都能幫助學生開闢內在的空間去平復激動的情緒。在安定下來後，學生往往能退一步以比較客觀的角度分析事情，也比較願意承認自己的過錯，並承擔責任。



2. 家長參與

科茨沃斯等學者 (Coatsworth et al., 2019) 指出家長有強大的力量幫助建設靜觀校園。過去的經驗顯示，學生是把靜觀傳入家庭的中間人。例如，學生在家會主動鼓勵父母練習靜觀以面對生活中的困難。當家長學習靜觀後，他們的育兒態度、情緒調節和親職壓力都有所改善，又會反過來給學生帶來正面的影響，形成良性循環。

當父母參與練習靜觀，一個靜觀家庭環境便建立起來，而這環境亦能支持學生持續練習靜觀。學生與家長之間的影響是雙向的。因此，希望建立靜觀校園文化的學校可以探索不同的方法來促進家長參與，例如邀請家長在孩子的靜觀練習紀錄上給予鼓勵，為家長提供靜觀工作坊，甚至為家長提供八週靜觀課。

靜觀呼吸練習紀錄表（完成練習後填顏色）

第一週：3月12日－3月18日							
日期	12/3 (五)	13/3 (六)	14/3 (日)	15/3 (一)	16/3 (二)	17/3 (三)	18/3 (四)
練習							
感受							
請記錄其中一次深刻的練習，並寫 / 畫下感受：							
家人的鼓勵：							

圖 4.6 一所小學設計的家中練習紀錄表，有家人鼓勵的欄目

3. 社區聯繫

參與計劃的種子學校，除了在校內推廣靜觀外，還會擔當起地區樞紐，向所在地區的其他學校及社區推廣靜觀文化。這樣有助區內人士認識靜觀，並提升社區對精神健康的關注。藉著與社區的連繫，學校不但可以提供機會讓學校師生參與推廣靜觀，進一步加強他們對靜觀的投入感，同時亦可在區內凝聚更多教育工作者和社區人士一起練習靜觀，對建立可持續的靜觀文化甚有裨益。

學生表現

1. 靜觀的態度

有些學校在發展靜觀文化的初期，均遇到學生上課表現被動、學習動機低弱，甚至拒絕參與練習等障礙。然而，在老師善巧的處理下，大部分情況均慢慢改善。因此，在推行靜觀的過程裡，學校除了積極主動外，亦須帶著一份耐心靜待靜觀的成果。培養學生的靜觀態度，教育工作者也要懷抱著靜觀的態度，接納有時靜觀的成效並不是在課室裡顯而易見的。學校宜從不同的途徑去了解學生對靜觀課的反應和在生活上應用靜觀的情況。

2. 收集學生表現的數據

要了解學生的表現，學校當然要收集數據。在量化的數據（quantitative data）方面，學校可以採用不同的評定量表（rating scales）以了解學生在學習靜觀前後的轉變、情緒調控、壓力和幸福感等。賽馬會「樂天心澄」團隊來自大學，有比較嚴謹的社會科學研究的訓練，因此在收集研究資料上很重視量化的數據。然而，數字免不了是冷冰冰的。

與之相反，定性的資料（qualitative data）就比較有溫度了。本章就提供了不少這方面的資料。學校可以觀察學生上課和進行靜觀

練習時的表現，在課堂內安排時間與學生傾談，分享練習靜觀的經驗，並不時與家長或宿舍導師聯繫，了解學生在日常生活中應用靜觀的情況。無論是量化還是定性的方法，學校若能靈活應用，就能掌握學生的學習情況，適時調整推動靜觀文化的方針和實際上的操作和安排。

表現指標 vs 反思問題

根據以上的特質，我們提出了一連串的反思問題，讓正在建立或準備建立靜觀校園文化的學校參詳。在上一章和這一章，我們使用香港學界熟悉的框架來分析如何在學校運作的四個範疇裡落實靜觀文化。

追本溯源，這個框架是香港教育局用來評核學校的，既用在一般或整體的評核上（教育局，2016），也用在較特定領域的評核上，例如推行融合教育的狀況等（教育局，2008）。我們可以順理成章依照評核常用的手法，設計一個靜觀校園文化的評核量表，列出各項表現指標。然而，我們刻意不採納這樣的進路。

我們採納**反思問題的形式** (reflective questions)，而非教育局慣常使用的**表現指標的形式** (performance indicators)，目的是避免制定硬性指標，造成評核壓力。再者，世上並沒有準確無訛、無遠弗屆、毫無遺漏的靜觀校園文化指標。因此，我們希望透過問題的方式，啓發教育工作者自行反思，看看有什麼已經做到了，有什麼還需努力，有什麼暫時沒條件做，有什麼可以讓條件更成熟等。這樣的反思過程少了評比爭勝、力求表現 (performance orientation) 的負擔，多了以成長和學習為目標的取向 (learning orientation)。

反思問題

管理與組織

1. 學校的團隊對靜觀有足夠的認識和認同嗎？
2. 管理層和前線的老師有共識去推動靜觀校園文化嗎？
3. 在推動的過程中，有由上而下和由下而上的動力嗎？
4. 在制定政策和行動時，領導層有多願意聆聽下屬的意見？
5. 下屬又有多放心向領導層表達意見？
6. 學校願意在環境的改造上配合嗎？
7. 學校願意在課程和課時的編排上配合嗎？
8. 人手調動上的配合又如何？
9. 教師在靜觀的課題上有足夠的專業培訓嗎？
10. 在推動的過程中，能因應環境和情況而作出合適的回應和改變嗎？
11. 學校有制度或措施讓師生恆常和持續地修習靜觀嗎？

學與教

12. 老師能身體力行地實踐靜觀嗎？
13. 老師能有效地帶領靜觀的修習嗎？
14. 老師能同時運用直述教學法和體驗教學法來教授靜觀嗎？
15. 老師既能忠於靜觀課程的內容，同時按情況作出適當的調適嗎？
16. 老師能建立一個安全互信的環境讓學生學習靜觀嗎？
17. 老師能以輕鬆有趣的教學手法讓學生投入和喜愛靜觀嗎？
18. 除了靜觀課程外，學生在別的科目上能學習到靜觀嗎？
19. 除了上課外，學生可以在校園的其他活動學習到靜觀嗎？

校風及學生支援

20. 師生之間有關愛友善的關係嗎？
21. 靜觀能融入學校的訓導和輔導工作中嗎？
22. 學校能動員家長學習和支持靜觀修習嗎？
23. 學校能善用社區資源來幫助師生和家長修習靜觀嗎？
24. 學校能和社區人士分享靜觀修習的好處嗎？
25. 學校能和教育界的同工協作，一起推動靜觀教育嗎？

學生表現

26. 學生喜歡上靜觀課和修習靜觀嗎？
27. 學生能以靜觀的態度應付壓力和困難嗎？
28. 學生能以靜觀的態度欣賞生命中的美善嗎？
29. 學生能以靜觀的友善態度對待自己和他人嗎？
30. 學生的情緒管理和身心靈健康有因學習靜觀而改善嗎？





本章要點

1. 我們在學校運作的四個範疇：管理與組織、學與教、校風及學生支援、學生表現，分享各參與學校建立靜觀校園文化的經驗。
2. 參與計劃的學校成立了核心小組，其成員是把靜觀引入學校的先鋒。為了持續擴大靜觀團隊，學校用不同渠道讓更多老師認識靜觀。
3. 在校園推廣靜觀文化需要雙向的動力，包括由上而下的推動（即學校管理層的支持和配合），亦需要由下而上的推動（即前線老師的認同和參與）。
4. 教導靜觀的老師需要培養自己靜觀的態度，身體力行，方可和學生分享靜觀。
5. 靜觀課程可以是獨立的課程，也可以是融入式的課程，把靜觀元素滲透在各科。課程實施可具彈性，學校用小組或大班模式授課都可以。
6. 學校可以把靜觀元素融入學習常規，也可以舉辦多元化的靜觀活動，營造靜觀校園的氛圍。
7. 學校可設恆常機制讓靜觀老師共同備課、檢視成效和分享教學方法，以提升課程成效和培養團隊精神。

8. 學校的輔導人員，包括社工和教育心理學家，可以把靜觀應用到輔導工作。他們的參與有助建立和推動靜觀校園文化。
9. 學校的靜觀文化能產生漣漪效應，把靜觀傳入家庭，而靜觀的家庭環境又可支持學生持續練習靜觀，形成良性循環。除了向家長分享靜觀外，學校在社區推動靜觀教育也有助建立可持續的靜觀文化。
10. 學校可以靈活運用量化和定性的回饋，掌握學生的學習情況，同時利用反思問題，檢視校園推動靜觀文化的進程，適時調整方針和安排。