



回顧過去

賽馬會「樂天心澄」計劃成立於 2019 年夏天，迄今三年了。本書的第二章報告了計劃的願景、所採納的策略、行動和初步成效。第三章論述了在建立靜觀校園文化的過程中，所遇到的五大障礙，以及相應的解難方法。第四章分享了幾年來，各參與學校在學校運作的四個範疇裡建立靜觀文化的經驗，並且從中歸納出一系列靜觀校園文化的特質。到了本書的最後一章，是時候回顧計劃到目前為止的成果，辨識不足的地方和擬定未來的方向。

種子和成果

過去三年，我們的團隊以不足十人之力，在推動靜觀校園文化上，做了大量的工作。在提交給賽馬會慈善信託基金的計劃書內，我們承諾在三年內服務 36 所學校，每年為 150 位教育工作者開辦八週 .b 基礎靜觀課程。然而，我們實際上在三年內服務了 73 所學校，每年為 300 多位教育工作者開辦了八週 .b 基礎靜觀課程。

此外，我們也因應社會的突發需要，提供了許多在計劃書內沒有預計的服務。例如在 2019 年社會運動期間，為疲憊的教師推出「給守望者運動」；在 2020 年疫情爆發時，為惶恐的公眾推出「『疫』境中的靜觀空間」資源套；在同年為遭逢疫情與考試夾擊的文憑試考生推出「學習減壓學靜觀」資源套等。此外，每月恆常舉辦而每次也吸引數以百計參與者的「靜觀星期一」共修活動，也不是計劃書內所承諾的工作，這些都是額外添加的服務。從以上的統計數字和工作清單看來，我們似乎是超額完成了任務。

然而，我們所完成的，談不上是什麼成果。儘管我們做的嚴謹實驗研究 (Tsang et al., 2021) 顯示八週 .b 基礎靜觀課程確實能提升教育工作者的身心健康，而我們從教師、家長、學生和公眾的回饋中，得悉令人鼓舞的正面評價，但我們能完成的，也只不過是杯水車薪，遠遠談不上是什麼豐碩的成果。

建立靜觀校園文化不是一朝一夕就能完成的事情。與其說我們現在就能收成，倒不如說我們在過去三年做了不少**播種的功夫**。要看到校園遍地的靜觀樹木，花葉茂盛，果實累累，還需要更長的時間和更多的功夫，而且也需要更多的園丁，光是賽馬會「樂天心澄」的團隊是遠遠不夠的。我們慶幸過去幾年，有 73 所學校的校長和老師與我們同行。為此，我們滿懷感激之情。然而，我們這一群人，在整個教育界仍然只算是少數派，構成不了達致臨界的質量 (critical mass)。



量的問題

究竟要多少學校參與才能達致臨界的質量？研究改革的學者迪睿寧和考克斯 (Dearing & Cox, 2018) 提出一個創新擴散理論 (diffusion of innovations theory)。他們認為要讓某一個社會界別普遍接納一個創新的意念或實踐，就要在該界別有至少 2.5% 的創新者 (innovators)，13.5% 的先行者 (early adopters)。這些創新者和先行者會創造先河，讓大眾追隨。他們估計餘下的有 34% 是早追隨的大眾 (early majorities)，另有 34% 是晚追隨的大眾 (late majorities)。

在 2020/21 學年，香港有 989 所公營學校：476 所小學；451 所中學；62 所特殊學校 (Education Bureau, 2022)。根據創新擴散理論的推算，在香港的學界有效地推動靜觀校園文化，就要至少有 25 所學校是創新者，134 所學校是先行者。

過去三年，參與賽馬會「樂天心澄」計劃的學校才 73 所，其中九所的種子學校可以算是創新者，只佔全港學校數目的 0.9%，而不是 2.5%。協同學校和聯繫學校加起來是 64 所，勉強可算是先行者，也只佔全港學校數目的 6.5%，而不是 13.5%。從這個角度去看，儘管過去三年，我們撒了很多種子，而且超額完成了任務，但還是一杯之水，未能分潤天下。

未能急速擴大參與學校的數目，當然有資源上的顧慮。過去三年，我們只能讓 27 所協同學校分批逐年參與計劃，為的就是充分利用資源，以時間換取足夠分量的服務來協助每一所學校。只憑不足十人的團隊，如果要按照創新擴散理論的建議，三年內服務過百所學校，那是天方夜譚。

然而，我們不敢急速擴大參與學校的數目，最大的顧慮不是資源的多寡，而是服務質素的問題。以同樣的資源可以服務 73 所學校，也可以服務 159 所學校，甚至 989 所學校。**關鍵是服務的質素。**假如只是蜻蜓點水的服務，當然可以覆蓋大量的學校。但「跑龍套、走過場」的所謂服務，真的能協助建立靜觀校園文化嗎？

質的問題

在本書，我們曾多次說：**建立靜觀校園文化不是一朝一夕的事情。**這是曠日持久、終身不懈的工作。校園文化所涉及的不只是引入一個半個靜觀課程，或組織一次、兩次的靜觀工作坊，所涉及的是學校運作的各個範疇：管理與組織、學與教、校風及學生支援、學生表現。若要靜觀文化落實在這些範疇內巨細無遺的事項中，需要教育工作者龐大的魄力、縝密的心思、不懈的堅持。



其實靜觀校園文化所涉及的，不光是學校層面的各個範疇，更涉及個人層面的身體力行。靜觀校園文化有賴具靜觀修養的教育工作者推動。我們在第三章曾提及靜觀是**教不了的，只能分享**。當老師沒有靜觀的修養，是無法與學生分享靜觀的。同樣道理，當推動靜觀文化的教育工作者沒有靜觀的修養，是無法建設靜觀校園文化的，頂多只能虛應故事，在美輪美奐的靜觀室帶領學生做一些皮相的靜觀練習。

讓教育工作者懂靜觀、愛靜觀，而且在日常生活中實踐靜觀，是建設靜觀校園文化的重中之重。這解釋了為什麼我們堅持每所參與學校的核心小組成員，尤其是準備教 .b 或 Paws b 課程的老師，必須完成八週的靜觀課程。對工作繁重的老師而言，八週的靜觀課程已是門檻很高的要求。然而，這樣的課程也只不過是學習靜觀的入門而已。修習靜觀是終身的探索和實踐。怎樣支持教育工作者持續修習靜觀是一個很大的挑戰。

持續問題

所謂持續的問題，不單只是教育工作者能否持續修習靜觀的問題，更是學校能否持續建設靜觀校園文化的問題。賽馬會「樂天心澄」計劃是賽馬會慈善信託基金資助的項目，項目總有完結的一天，完結後，由誰來支援教育工作者持續修習靜觀？又由誰來支援學校建設靜觀校園文化？我們在第三章也曾討論過這個難題。在本書的最後一章，尤其是在展望未來之時，值得再次提出來檢視。假如到了計劃停擺之日，教育工作者的靜觀修習也停擺，靜觀校園文化的建設也停擺，那麼我們所作的努力便付諸東流了。

展望未來

賽馬會「樂天心澄」計劃成立於 2019 年夏天，是一個三年的計劃，原定在 2022 年便完結。我們有幸得到賽馬會慈善信託基金的繼續資助，可以把計劃延續多三年到 2025 年。在未來的三年，我們必須要認真和有效地回應剛才提出的三個問題：量的問題、質的問題、持續的問題。

量的擴大

在未來的三年，我們將邀請另外 48 所學校成為協同學校。為了善用有限的資源，我們仍會請求這些學校分批參與計劃。每一年我們將服務 16 所學校，協助他們建設靜觀校園文化。新加入的 48 所學校，連同過去三年加入的 73 所學校，就是 121 所學校，佔全港學校數目的 12.2%。

雖然根據創新擴散理論，我們的學校數目還是少了一點，不及創新者和先行者加起來所需的 16%，但全港超過十分之一的學校能有機會建設靜觀校園文化，依然是一個具有分量的百分比。在移風易俗的龐大工程裡，這個份額的學校還是會造成先河效應，引起其他學校的響應和追隨。然而，能否創造先河，依賴的也不能只是份額，還要有質素的表現。假如眾多的學校在推行靜觀校園文化上沒有獲益，甚至有損失，只怕即使份額再大，也不會有響應者和追隨者。



質的強化

在探討如何強化靜觀校園文化的建設質素時，我們仍然以學校日常運作的四個範疇作框架：(一) 管理與組織；(二) 學與教；(三) 校風及學生支援；(四) 學生表現。

在管理與組織的範疇裡，最關鍵的是策劃與推行。我們在第三和第四章也談論過由上而下和由下而上的推行進路。這兩條進路各有利弊，單獨依賴其中一條進路也不可能發展出優質的靜觀校園文化。我們期盼**雙向的推動**，而且也會明晰地將這個期盼告知將來參與計劃的協同學校。

我們撰寫這本書的主要目的，就是希望幫助教育工作者，無論是身居前線的老師，還是身居要職的領導，理解什麼是靜觀、靜觀對教育的裨益、建立靜觀校園文化的困難、化解的方法，以至先行學校的種種經驗。我們希望這本書能夠成為有用的工具書，幫助他們在學校策劃和推行靜觀文化。

管理與組織範疇的另一個重要環節是專業發展，而教育工作者在靜觀教育上的專業發展離不開個人的靜觀修養。以往我們為教育工作者開辦八週 .b 基礎靜觀課程時，苦無可用的中文讀本。有見及此，計劃的總監林瑞芳教授（2021）便動筆寫了一本學習靜觀的入門書籍《靜觀自得 — 生命的祝福》。這書可作為八週 .b 基礎靜觀課程的參考讀本，有助教育工作者在修讀靜觀課程時更容易掌握。



在第三章，我們談及以靜觀的態度來面對難以克服的障礙。很多人誤以為靜觀的接納和不強求態度就是躺平、消極、不作為。其實不然。當遇上很難克服的困難，我們不會埋怨、憤怒或氣餒。我們維持心境平靜，以初心退一步仔細觀察，探索有什麼能造就或改變的條件，然後便耐心地培養這些條件。《靜觀自得——生命的祝福》一書有利教育工作者學習靜觀，而你現在閱讀的這一本書，也有利學校建立靜觀校園文化。我們深信，當越來越多有利條件成熟時，我們期盼的事情就會自然呈現。

讓教育工作者能參與八週 .b 基礎靜觀課程固然重要，而讓完成課程的教育工作者能持續探索和修習靜觀，亦同樣重要。未來幾年，計劃的一個重要任務是協助參與的學校多辦恆常的靜觀共修活動。我們將會以過去「靜觀星期一」的成功經驗為藍本，鼓勵參與的學校辦同類的活動。為了支援學校的核心小組成員組織這樣的共修活動，我們將會撰寫一系列的共修互動資源套，除了有教案外，更有所需的簡報檔案和靜觀練習指引。有了這樣簡易的工具，參與學校就能在校園定期辦共修活動。惠及的除了是完成八週 .b 基礎靜觀課程的老師外，也包括學生、家長，甚至同區其他學校的老師。

在學與教的範疇裡，有一項重要的任務有待擴大和落實。那就是發展**融入式的靜觀課程** (integrated curricula) 。.b 和 Paws b 是需要獨立課時的靜觀課程。在上一章，我們也曾談及在疫情期間，學校很難再騰出課時去教授 .b 和 Paws b 。其中一條出路就是把靜觀的元素滲入各個學科中，讓學生在語文、常識、體育、音樂等課堂上也能學到靜觀。

其實發展融入式的靜觀課程並非只為在疫情期間繞過課時難尋的權宜方法。即使沒有疫情和課時缺乏的問題，我們也應該大力發展融入式的靜觀課程。理由如下：第一，靜觀不只是一些讓人鬆弛減壓的靜修練習，靜觀是從靜修練習引申出來的人生態度。既然是人生態度，就可以呈現在生活中的各個方面。既然能呈現在生活中的各個方面，也就能應用在許多科目的學習中。因此，靜觀的人生態度不應只在學習 .b 和 Paws b 時才出現，而在學習其他科目時便消失得無影無蹤。第二，靜觀校園的建設並非只是引入一個、半個靜觀課程，而是全方位的文化熏陶。

未來幾年，計劃的教育心理學家需要和參與學校的老師緊密合作，共同探討如何把靜觀的元素滲透在各個科目的教學上，還要撰寫好融入式靜觀課程的教案或教材套，以供其他有志在校園推廣靜觀文化的教育工作者參考。

除了發展融入式靜觀課程外，計劃也有需要發展一些靜觀工作坊的資源套。教育界對靜觀教育的需求很大，但靜觀導師的培訓需要很長的時間。於是就出現了兩種不理想的狀況：第一，因為沒有足夠的靜觀導師而無法為有需要的受眾安排靜觀的活動；第二，因為急切應對需要而讓沒有適當導師培訓的人去教靜觀。

第一種狀況不理想，因為幫不了有需要的人。第二種狀況不理想，因為不只造成以訛傳訛，更可能導致危險。靜觀有效能，但但凡有效能的東西都可以造成傷害。就好像是手術刀一樣，既可以救人也可以傷人。因此，由沒有受過嚴格訓練的人去擔當靜觀導師是危險的。這兩種狀況其實是兩難，哪一種狀況都不理想。面對這樣的兩難，我們的計劃在過去曾探索過一條可行的出路。

在 2019 年，社會運動演變成嚴重的社會撕裂，香港社會的不安氣氛也當然籠罩了校園。為了以靜觀來支援老師和學生，我們的計劃和香港輔導教師協會合作，推出了「給守望者運動」。我們設計了一個「自我照顧靜觀工作坊」的資源套 (jcpanda.hk/selfcare)，內有教案、簡報檔案、靜觀練習指導聲檔和學生工作紙。

當時我們以這個資源套培訓了大量的老師和輔導人員，讓他們回到自己的學校為學生主持這個工作坊。我們對他們的培訓只有半天的時間，不足以把他們急速培訓成靜觀導師。我們只是希望他們成為工作坊的「主持人」，能按著資源套的設計，跟著我們提供的聲檔，和學生一起做一些簡短而安全的靜觀練習。設計資源套的重點是讓這些老師和輔導人員可以有一個平台關心學生，聆聽他們的需要，並且以簡單的靜觀練習和他們一同照顧疲憊的身心。這一次的經驗，讓我們看到兩難以外的出路。在未來的三年，我們將多開發這樣的工作坊資源套，讓更多的老師和輔導人員成為主持人，安全地和更多的受眾分享靜觀。

在校風及學生支援的範疇裡，計劃將有兩個重要的任務。第一是加強家長的教育；第二是強化種子學校的支援角色。在過去三年，家長教育並非我們計劃的重點。重看第二章我們列出來的四個計劃願景 (p.43)，我們只在第三點提及培訓學校的輔導人員，讓他們能夠將靜觀納入校本服務，支援學生、老師及家長。因此，我們團隊過去只是間接支援家長，但這幾年的經驗讓我們看到家長對靜觀教育的需求非常殷切，於是便在第二年末起嘗試開辦六個八週靜觀課程給家長。其中五個是由我們團隊的教育心理學家直接教授的，一個是由我們所培訓的學校輔導人員教授的。

培訓學校的輔導人員，讓他們能夠向學生、老師和家長教授靜觀，依然是我們計劃的重點。但在未來幾年，我們的團隊也會多做直接教育家長的工作，並且在過程中提供共同教學 (co-teaching) 的機會，讓更多的學校輔導人員能參與家長靜觀教育的工作，深化靜觀教學的技能和素養。其實這個共同教學的過程也是對學校輔導人員的培訓和支持。

未來三年，參與計劃的九所種子學校將會成為地區資源中心 (resources hub)。經歷了過去三年的耕耘，這些種子學校已經發芽了。他們能承擔推動者的角色，向區內的學校提供資源，協助他們建構靜觀的校園文化。這些地區資源中心會繼續開放他們的靜觀室，讓區內的老師或家長來上八週 .b 基礎靜觀課程。他們還會定期組織靜觀共修的活動，每年也會舉辦靜觀開放日，讓區內的公眾人士參與。此外，他們也會在地區性或全港性的分享會中，與別的學校分享他們建設靜觀校園的經驗。作為先行者和代言人，他們的現身說法，比我們計劃團隊的推介更具說服力。

在學生表現的範疇裡，計劃在未來幾年的一個重要任務是加強研究工作，探討靜觀校園文化對學生的影響。我們既要收集量化的數據，也要收集定性的資料。能夠將學生的變化和得益具體地用研究結果呈現，將會是推動校園靜觀文化的一股強大動力。

持續發展

靜觀校園文化的建設能否在計劃結束後持續，建基於上述量的擴大和質的強化，也建基於計劃所堅持的「訓練訓練者」策略。我們的團隊沒有走進校園直接教導學生靜觀，而是培訓老師成為靜觀導師，由他們來教導學生靜觀。

我們也特別重視對學校輔導人員的培訓。我們不但希望他們能教授學生靜觀，更能進一步教授家長和其他教職員靜觀。學校的老師或輔導人員都是教育系統內的原有資源。在公營學校裡，他們的工資來自公帑。假如教授靜觀成為了他們工作的一部分，教育界的持份者（無論是學生、家長、還是教職員），就能持續和免費享用他們提供的靜觀課程。

這本書的出版也是一個有利的條件，能協助延續靜觀校園文化。儘管計劃有一天會完結，這本書仍然能夠向有志建立靜觀校園文化的教育工作者提供指南，讓他們從前人的經驗，摸索自己想走的路。





本章要點

1. 賽馬會「樂天心澄」計劃在過去三年超額完成了很多任務。
2. 計劃除了開辦更多的課程、服務更多的學校和老師外，更額外因應社會環境的需要而推動各項運動和支援工作。
3. 雖然計劃超額完成任務，也只不過是撒下種子，談不上收穫豐碩成果。
4. 假如根據創新擴散理論的推算，參與計劃的學校數目仍未足以帶動風潮。
5. 除了量的增加外，我們也要重視質的強化和計劃的持續性。
6. 計劃有幸得到賽馬會慈善信託基金的繼續支持，會延續多三年至 2025 年。
7. 在未來的三年，計劃會多招募 48 所協同學校。在量方面有長足的擴展。
8. 在質的強化上，有好些重要方向：鼓勵校內雙向的推動、舉辦共修活動、發展融入式的靜觀課程、製作工作坊資源套、強化家長教育、鞏固資源中心、做好研究工作等。
9. 靜觀校園文化的持續性，除了有賴量的擴大和質的強化外，也有賴計劃所堅持的「訓練訓練者」策略。
10. 本書的出版也是一個有利條件，能協助延續靜觀校園文化。





參考文獻

Anālayo, B. (2020). The myth of McM mindfulness. *Mindfulness*, 11(7), 472-479. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01264-x>

Be Mindful Online (n.d.). Mindfulness course. Retrieved July 29, 2013, from <http://www.bemindfulonline.com>

Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564813>

Bögels, S., & Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. Springer.

Bowen, S., Chawla, N., & Marlatt, G.A. (2011). *Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors: A clinician's guide*. Guilford Press.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10478400701598298>

Carboni, J. A., Roach, A. T., & Fredrick, L. D. (2013). Impact of mindfulness training on the behavior of elementary students with attention-deficit/hyperactive disorder. *Research in Human Development*, 10(3), 234-251. <https://doi.org/10.1080/15427609.2013.818487>

Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*, 9(3), 693-707. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>

Cicero, M. T. (2005). *Tusculan disputations: On the nature of the gods, and on the commonwealth*. Cosimo Classics.

Coatsworth, J. D., George, M. W., & Walker, A. K. (2019). Creating mindful and compassionate schools: Including parents as partners. In P. Jennings, A. DeMauro, & P. Mischenko (Eds.), *The mindful school: Transforming school culture through mindfulness and compassion* (pp. 189-212). Guilford Press.

Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M. G., & Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological medicine*, *47*(6), 990-999. <https://doi.org/10.1017/S0033291716003317>

Dearing, J. W., & Cox, J. G. (2018). Diffusion of innovations theory, principles, and practice. *Health Affairs (Project Hope)*, *37*(2), 183–190. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2017.1104>

Dreyfus, G. (2011). Is mindfulness present-centred and non-judgmental? A discussion of the cognitive dimensions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, *12*(1), 41-54. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564815>

Duncan, L.G., & Bardacke, N. (2010). Mindfulness-based childbirth and parenting education: Promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of Child and Family Studies*, *19*(2), 190-202. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2837157/>

Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *60*(3), 244–258 <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>

Education Bureau. (2022). *Figures and statistics*. <https://www.edb.gov.hk/en/about-edb/publications-stat/figures/index.html>

Food and Health Bureau. (2018). *Mental health review report*. Hong Kong: Hong Kong Special Administrative Region Government. https://www.fhb.gov.hk/download/press_and_publications/otherinfo/180500_mhr/e_mhr_full_report.pdf

Fullan, M. (2007). *The new meaning of educational change*. Routledge.

Goldberg, D., & Williams, P. (1988). *A user's guide to the General Health Questionnaire*. Nfer-Nelson.

Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59, 52-60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>

Hawn Foundations. (2011a). *MindUP curriculum: Grades Pre-K-2*. Scholastic.

Hawn Foundations. (2011b). *MindUP curriculum: Grades 3-5*. Scholastic.

Hawn Foundations. (2011c). *MindUP curriculum: Grades 6-8*. Scholastic.

James, W. (1890). *The principles of psychology (Classics in the history of psychology: An internet resource developed by C. D. Green)*. York University. <https://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/prin11.htm>

Jennings, P. A., Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2013). Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarterly*, 28(4), 374-390. <http://doi.org/10.1037/spq0000035>

Jennings, P., DeMauro, A., & Mischenko, P. (2019). Where are we now? Where are we going? Preparing our students for an uncertain future. In P. Jennings, A. DeMauro, & P. Mischenko (Eds.), *The mindful school: Transforming school culture through mindfulness and compassion* (pp. 3-13). Guilford Press.

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. [http://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](http://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)

Kabat-Zinn, J. (1999). Indra's net at work: the mainstreaming of dharma practice in society. In G. Watson, S. Batchelor, & G. Claxton (Eds.), *The psychology of awakening: Buddhism, science, and our day-to-day lives* (pp. 225-249). Weiser.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness (revised and updated version)*. Bantam Books Trade Paperbacks.

Kabat-Zinn, J. (2014, September 29). Keynote speech at the Mindfulness and Learning: An Interdisciplinary Symposium hosted by John Hopkins University, Baltimore.

Kabat-Zinn, J. (n.d.). *9 attitudes*. [Video]. YouTube. <https://youtu.be/2n7FOBFMvXg>

Kalidasa (n.d.). *Look to this day*. <https://allpoetry.com/Look-To-This-Day>

Klingbeil, D. A., & Renshaw, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for teachers: A meta-analysis of the emerging evidence base. *School Psychology Quarterly*, *33*(4), 501-511. <https://doi.org/10.1037/spq0000291>

Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2010). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: The conceptual foundation. *Eating Disorders*, *19*(1), 49-61. <https://doi.org/10.1080/10640266.2011.533605>

Kuyken, W., Hayes, R., Barrett, B., Byng, R., Dalgleish, T., Kessler, D., Lewis, G., Watkins, E., Brejcha, C., Cardy, J., Causley, A., Cowderoy, S., Evans, A., Gradinger, F., Kaur, S., Lanham, P., Morant, N., Richards, J., Shah, P., Sutton, H., Vicary, R., Weaver, A., Wilks, J., Williams, M., Taylor, R. S., & Byford, S. (2015). Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): A randomised controlled trial. *The Lancet*, *386*(9988), 63-73. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)62222-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)62222-4)

Lam, L. C., Wong, C. S., Wang, M. J., Chan, W. C., Chen, E. Y., Ng, R. M., Hung, S. F., Cheung, E. F., Sham, P. C., Chiu, H. F., Lam, M., Chang, W. C., Lee, E. H., Chiang T. P., Lau, J. T., van Os, J., Lewis, G., & Bebbington, P. (2015). Prevalence, psychosocial correlates and service utilization of depressive and anxiety disorders in Hong Kong: the Hong Kong Mental Morbidity Survey (HKMMS). *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *50*(9), 1379-1388. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25660760/>

Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy. *Journal of Applied School Psychology*, *21*(1), 99-125. https://doi.org/10.1300/J370v21n01_05

Ni, M. Y., Yao, X. I., Leung, K. S. M., Yau, C., Leung, C. M. C., Lun, P., Flores, F. P., Chang, W. C., Cowling, B. J., & Leung, G. M. (2020). Depression and post-traumatic stress during major social unrest in Hong Kong: a 10-year prospective cohort study. *The Lancet*, *395*(10220), 273-284. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)33160-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)33160-5)

Purser, R. E., & Loy, D. R. (2013, July 1). Beyond McMindfulness. *Huffington Post*, 1, 13. https://www.huffpost.com/entry/beyond-mcmindfulness_b_3519289

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, *25*(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>

Safi, O. (2017). *The prayer of the heart*. <https://onbeing.org/blog/the-prayer-of-the-heart/>

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression—A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.

Sheinman, N., Hadar, L. L., Gafni, D., & Milman, M. (2018). Preliminary investigation of whole-school mindfulness in education programs and children's mindfulness-based coping strategies. *Journal of Child and Family Studies*, *27*(10), 3316-3328. <https://psycnet.apa.org/record/2018-29862-001>

Strauss, C., Gu, J., Pitman, N., Chapman, C., Kuyken, W., & Whittington, A. (2018). Evaluation of mindfulness-based cognitive therapy for life and a cognitive behavioral therapy stress-management workshop to improve healthcare staff stress: study protocol for two randomized controlled trials. *Trials*, *19*(1), 1-10. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29606143/>

Tadlock-Marlo, R. L., & Damler, M. (2019). The school counselor: change agent and collaborator for holistic student well-being. In P. Jennings, A. DeMauro, & P. Mischenko (Eds.), *The mindful school: Transforming school culture through mindfulness and compassion* (pp. 166-188). Guilford Press.

Tarrasch, R. (2017). Mindful schooling: Better attention regulation among elementary school children who practice mindfulness as part of their school policy. *Journal of Cognitive Enhancement*, *1*(2), 84-95. https://www.researchgate.net/publication/316529437_Mindful_Schooling_Better_Attention_Regulation_Among_Elementary_School_Children_Who_Practice_Mindfulness_as_Part_of_Their_School_Policy

Thomas, G., & Atkinson, C. (2016). Measuring the effectiveness of a mindfulness-based intervention for children's attentional functioning. *Educational and Child Psychology, 33*(1), 51-64. <https://psycnet.apa.org/record/2016-22946-005>

Tsang, K. K. Y., Shum, K. K. M., Chan, W. W. L., Li, S. X., Kwan, H. W., Su, M. R., Wong, B. P. H., & Lam, S.-f. (2021). Effectiveness and mechanisms of mindfulness training for school teachers in difficult times: A randomized controlled trial. *Mindfulness, 12*(11), 2820-2831. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01750-1>

Waldron, N. L. & Mcleskey, J. (2010). Establishing a collaborative school culture through comprehensive school reform. *Journal of Educational and Psychological Consultation, 20*(1), 58-74. <https://doi.org/10.1080/10474410903535364>

Weare, K. (2018). *The evidence for mindfulness in schools for children and young people*. <https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2018/04/Weare-Evidence-Review-Final.pdf>

Weare, K. (2019). Mindfulness and contemplative approaches in education. *Current Opinion in Psychology, 28*, 321-326. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.001>

Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. Piatkus.

Wilson, A. N., & Dixon, M. R. (2010). A mindfulness approach to improving classroom attention. *Journal of Behavioral Health and Medicine, 1*(2), 137-142. <https://doi.org/10.1037/h0100547>

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools - A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 5*, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>

香港中文大學：〈中大與輔導教師協會最新調查顯示本港學生患「腸易激」情況令人關注〉（2021年）。<https://www.med.cuhk.edu.hk/tc/press-releases/cuhk-and-hong-kong-association-of-careers-masters-and-guidance-masters-survey-shows-concerns-about-hong-kong-students-suffering-from-irritable-bowel-syndrome>

九龍婦女聯會：〈2018 家長壓力研究〉（2018年）。

教育局：《照顧學生個別差異：共融校園指標》（香港：教育局，2008年）。
https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/indicators-082008_tc.pdf

教育局：《香港學校表現指標：中學、小學及特殊學校適用》（香港：教育局質素保證績效本支援分部，2016年）。https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/sch-quality-assurance/performance-indicators/PI-2016_TC.pdf

林瑞芳：《靜觀自得——生命的祝福》（香港：皇冠出版社出版，2021年）。

釋一行著，明潔、明堯譯：《佛之心法》（石家莊：虛雲印經功德藏出版，2002年）。

香港教育專業人員協會與香港心理學會臨床心理學組：《2018 香港教師工作壓力問卷調查》（香港：香港教育專業人員協會，2018年）。https://hkps-dcp.org.hk/images/ourworks/TeacherStressSurveyPressRelease20180902_InternalUse.pdf



計劃的共享資源

「樂天心澄」手機應用程式



jcpanda.hk/app

影片和聲檔

包括「計劃簡介」、「什麼是靜觀？」及靜觀練習聲檔等



jcpanda.hk/videoaudio



資源套

包括「學習減壓學靜觀」、「澄澄靜觀教室」及「自我照顧靜觀工作坊」等



jcpanda.hk/resources

有關靜觀的常見問題



youtu.be/q24U09KY1Zo



賽馬會「樂天心澄」計劃參與學校

種子學校
2019 / 22 學年



明愛樂恩學校



香港正覺蓮社佛教
陳式宏學校



香港青少年培育會
陳南昌紀念學校



香港四邑商工總會
黃棣珊紀念中學



香港道教聯合會
純陽小學



保良局姚連生中學



聖公會基福小學



聖馬可中學



東灣莫羅瑞華學校

註：排名不分先後

協同學校
2019 / 20 學年



佛教覺光法師中學



佛教茂峰法師紀念中學



青山天主教小學



香港紅十字會
甘迺迪中心



瑪利曼中學



保良局莊啟程小學



天主教博智小學



大角嘴天主教小學



東華三院羅裕積小學

註：排名不分先後



賽馬會「樂天心澄」計劃參與學校

協同學校
2020 / 21 學年



佛教黃焯菴小學



天主教總堂區學校



彩雲聖若瑟小學



鳳溪第一中學



保良局陳守仁小學



沙田循道衛理中學



寶血會思源學校



東華三院
高可寧紀念小學



東華三院
鄧肇堅小學

註：排名不分先後

協同學校
2021 / 22 學年



青松侯寶垣小學



中華傳道會
許大同學校



基督教香港信義會
葵盛信義學校



風采中學



香海正覺蓮社
佛教正覺中學



港大同學會小學



閩僑小學



保良局胡忠中學



聖公會田灣始南小學

註：排名不分先後



靜觀校園文化

Mindfulness Culture in Schools

作者	林瑞芳、關匡宏、蘇文朗、曾家儀
執行編輯	陳翠賢
行政編輯	曾敬芝
校對	吳智欣
封面及內頁插畫	野人
美術設計	Matthew
出版	香港大學社會科學學院
地址	香港薄扶林道香港大學社會科學學院
網址	www.jcpanda.hk
圖文傳真	(852) 2517-0806
承印	亨泰印刷有限公司
版次	2022年12月第1版
ISBN	978-988-75474-4-0

版權所有 · 翻印必究

© 2022 Faculty of Social Sciences, The University of Hong Kong

Printed in Hong Kong



