



PandaA

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

靜觀簡介及體驗工作坊



齊來學靜觀！



教案

主辦院校



Faculty of
Social Sciences
The University of Hong Kong
香港大學社會科學學院



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

工作坊流程



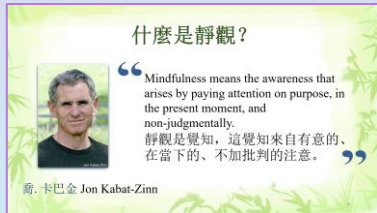
1. 介紹工作坊的目的
和內容

5 分鐘



2. 靜觀的效用

5 分鐘



3. 什麼是靜觀

5 分鐘



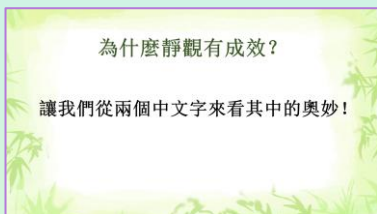
4. 淺嘗靜觀練習
播放指導聲檔

5 分鐘



5. 活在當下
播放什麼是靜觀影片

10 分鐘



6. 為什麼靜觀有成效
播放兩段YouTube影片

20 分鐘



7. 有關靜觀的疑問
播放常見問題的影片

5 分鐘



8. 繼續探索的途徑

5 分鐘



背景

這個靜觀簡介及體驗工作坊資源套由香港大學賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動 Jockey Club “Peace and Awareness” Mindfulness Culture in Schools Initiative（賽馬會「樂天心澄」JC PandA）所設計。賽馬會「樂天心澄」在香港賽馬會慈善信託基金的捐助下於2019年推出，致力在香港校園推廣靜觀文化，計劃的參與學校眾多，包括了中學、小學和特殊學校，受惠的學生、家長和教育工作者數以萬計。

工作坊的目的

這個工作坊旨在讓參與者對靜觀有初步的認識和體驗，從而萌生興趣，日後繼續探索和學習靜觀，例如修讀正規的八週課程或用手機程式自學等。

工作坊所需的資源

1. 本教案
2. 簡報檔案 (ppsx 檔)
3. 一段五分鐘的靜觀練習指導聲檔
4. 兩段賽馬會「樂天心澄」製作的影片
5. 兩段網上影片的YouTube URL

活動的主持人

這個工作坊可以由學校裡的老師或輔導人員主持，但他們必須對靜觀有基本認識，例如完成了八週的靜觀減壓課程（MBSR）、靜觀認知療法（MBCT）或**.b**基礎靜觀課程等。學習靜觀的入門是八週課程，而靜觀導師的培訓需經年累月。主持這個工作坊的老師或輔導人員，並非靜觀導師。他們的職責是按資源套所提供的資源，包括影片和聲檔，聯同學生一起修習靜觀而已。這個工作坊並非完整和有系統的靜觀課程，只能被視為入門的簡介而已。學生如要進一步學習靜觀，可以修讀 Paws b 或 **.b**等課程。詳情見

<https://www.socsc.hku.hk/jcpanda/mindfulness-programs-in-schools/>

活動的對象和形式

對象可以是中學生、教師、家長或一般公眾。人數可以由5、6個到幾十個人。

活動的長度

工作坊長約一小時。

資源套的使用

賽馬會「樂天心澄」歡迎教育界和社福界的同工使用資源套，惟必須：

1. 清楚註明資源套由香港賽馬會慈善信託基金及香港大學共同擁有版權；
2. 符合相關使用資格；
3. 用於向公眾推廣靜觀文化；
4. 保持資源套完整，不得更改其內容；
5. 在下載使用前於項目網站登記；
6. 遵守相關使用指引

本教案的格式

本教案的每一張投影片下面，也有講義。給主持人的指示為斜體字，而主持人向參與者的講解部分則為正體字。



歡迎參與者

謝謝大家參與今天的靜觀簡介及體驗工作坊。我是今天工作坊的主持人，我不算是靜觀導師，因為我只修讀過八週的靜觀課程，而靜觀導師的培訓需要數以年計的時間。幸好香港大學賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動設計了一個資源套。憑著這個資源套的教案、簡報、影片、練習聲檔等資源，我可以和大家一起分享和體驗靜觀。

這個靜觀工作坊不是正規的靜觀課程，只是一個共同學習的機會，讓大家初步認識和體驗靜觀，方便日後繼續探索和進修。

[按動滑鼠到下一張投影片]

工作坊的內容

- 靜觀有什麼效用？
- 什麼是靜觀？
- 靜觀為什麼有效用？
- 靜觀是宗教嗎？
- 怎樣繼續學習靜觀？



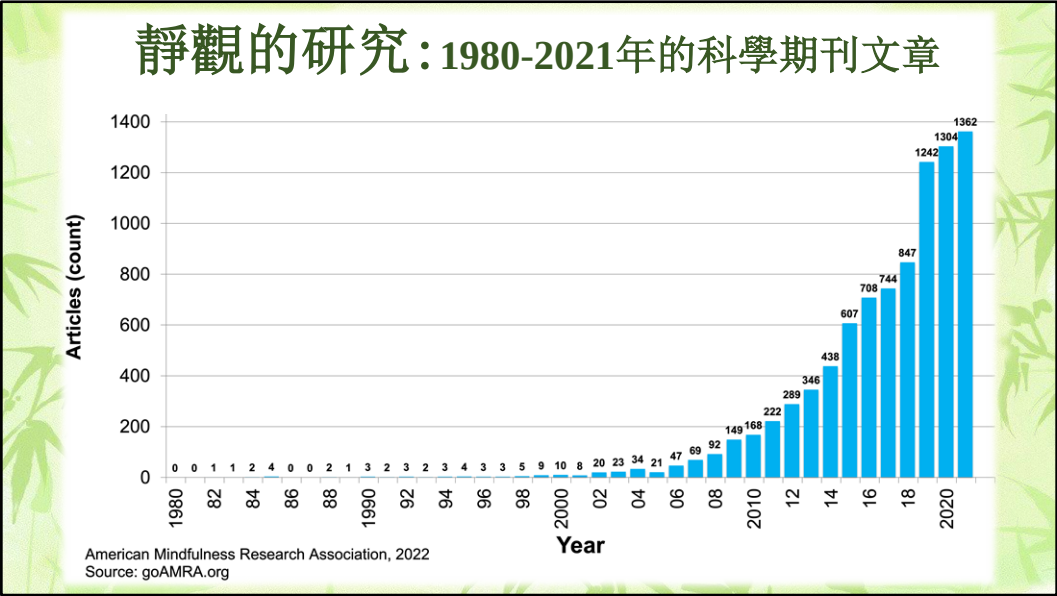
介紹工作坊的內容

在這個工作坊，我們會探討以下的內容：

- 靜觀有什麼效用？
- 什麼是靜觀？
- 靜觀為什麼有效用？
- 靜觀是宗教嗎？
- 怎樣繼續學習靜觀？

此外，我們當然有機會一起嘗試靜觀的練習。現在就讓我們開始今天的旅程吧！

[按動滑鼠到下一張投影片]



介紹靜觀研究的趨勢

這是從1980年到2021年的40年間，在科學期刊發表有關靜觀的研究數目。在八十年代初，有關靜觀的研究寥寥可數。但在最近二十年，有關靜觀的研究數目有幾何級數的上升。

而這些研究大致上有以下的發現……

[按動滑鼠到下一張投影片]

靜觀的效用

- 減少壓力、焦慮和抑鬱
- 能提升免疫系統的功能
- 改善大腦的結構與運作
- 有效提升生活質素和幸福感



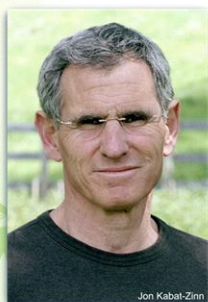
靜觀的效用

靜觀能夠有效減少壓力、焦慮和抑鬱；能提升免疫系統的功能；改善大腦的結構和運作；此外，更能有效提升生活質素和幸福感。

因為大量的科學研究數據證明靜觀有助身心健康，近年來便引起很多人的興趣。那麼，究竟什麼是靜觀呢？

[按動滑鼠到下一張投影片]

什麼是靜觀？



喬. 卡巴金 Jon Kabat-Zinn

“ Mindfulness means the awareness that arises by paying attention on purpose, in the present moment, and non-judgmentally. 靜觀是覺知，這覺知來自有意的、在當下的、不加批判的注意。 ”

靜觀的定義

喬. 卡巴金（Jon Kabat-Zinn）是在四十年前，把靜觀引入醫療和心理輔導的先鋒。他在美國馬薩諸塞州大學的醫學院，創立了八週的靜觀減壓課程（Mindfulness-based Stress Reduction Program）。這四十年來有關靜觀的科學研究都可以說是從他開始的。

卡巴金是這樣定義靜觀的： *[按動滑鼠顯示定義]*

「靜觀是覺知，這覺知來自有意的、在當下的，而且不加批判的注意。」

這些中文字，每一個字也是明白的，但加起來，卻不知所云。

其實靜觀是不可以用語言或概念來明白的：道可道，非常道！

[按動滑鼠到下一張投影片]

道可道，非常道！

- 靜觀無法只用語言或概念來理解
- 靜觀要透過體驗來理解

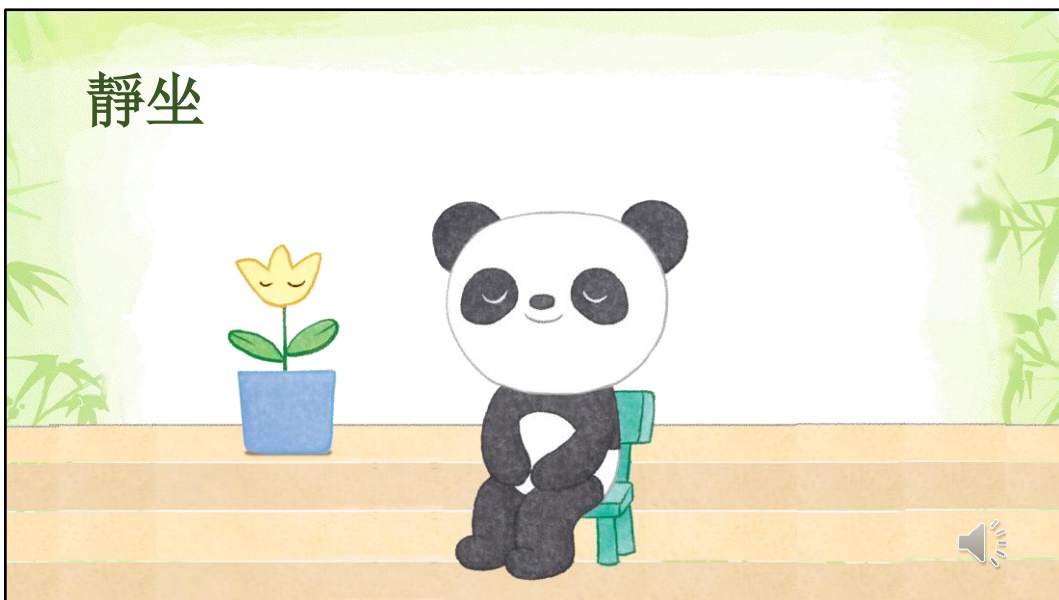
靜觀要透過體驗來理解

也許你會狐疑：「道可道，非常道？那不是太神秘、太玄了嗎？」其實靜觀一點也不神秘，一點也不玄。

世界上的確有很多事物就是無法用語言或概念去明白的。我們的思考很管用，我們憑此能了解很多事物，能解答很多難題，能創造很多點子。但思考有其局限，有些事物任憑我們怎麼思考也無法明白。例如你有一位朋友從來沒有嘗過蜜糖的味道，他來向你請教，蜜糖是什麼味道時，你怎樣回答他呢？你可能說「蜜糖是甜的。」他就會問：「怎樣的甜，像巧克力嗎？」你回說：「沒有那麼苦。」他再追問：「像葡萄那樣甜嗎？」你回說：「又沒有那麼酸。」你越解釋，你的朋友越困惑。於是你在網上查資料，找到了蜜糖化學成分的方程式（ $C_6H_{12}O_6$ ）。拿去給你的朋友看。他看了以後，更加困惑了。這條方程式很準確，但對於明白蜜糖的味道幫不了忙。最能幫忙的方法是什麼？*[等待參與者回答，他們大多會說親自去嘗試]*

對了！就是親自去嘗試！去感受！而不是用語言或概念去明白。卡巴金的靜觀定義就像是蜜糖的化學方程式，很準確的，但無法讓我們明白靜觀。要明白靜觀，不能用語言和概念，而是要親身去體驗，去感受。

[按動滑鼠到下一張投影片]



體驗靜觀練習

現在就讓我們跟著一個靜觀練習的指導聲檔，一起來練習靜坐。

[以滑鼠點擊一下投影片右下角的喇叭符號，播放聲檔]

這個聲檔長約五分鐘，已嵌入投影片內，但假如使用的電腦太舊或太慢，播放不了，可考慮直接播放資源套內的聲檔，也可以直接透過以下連結於網上播放：
<http://www.jcpanda.hk/ms2020/a2a>

當參與者在練習時，主持人不要袖手旁觀，也要投入其中，和參與者一起靜坐。

[聲檔播放完畢後，按動滑鼠到下一張投影片]



靜觀就是活在當下

剛才靜坐的時候，你們的注意力是不是一直都在呼吸上呢？*[等候參與者的回應，他們中一定會有人說不是。]*

很多人在靜坐的時候，心會遊走的！包括我在內，心自然會去回憶過去的事情，或擔心未來的事情，不會老老實實的在現在。

其實，很多時候，我們都是心不在焉的。

[按動滑鼠到下一張投影片]

嘗試過以下的經歷嗎？

1. 乘車時，錯過了該下車站.....
2. 洗澡時不確定自己是否已經用了沐浴露.....
3. 想傳訊息，打開了電話/電腦後便做了其他事情.....

心不在焉的經歷

你們嘗試過以下的經歷嗎？有的話，請舉手。

[按動滑鼠，顯示第一句，並大聲朗讀] 乘車時，錯過了該下車的站？

[等待參與者舉手，主持人自己也可以舉手]

[按動滑鼠，顯示第二句，並大聲朗讀] 洗澡時不確定自己是否已經用了沐浴露？

[等待參與者舉手，主持人自己也可以舉手]

[按動滑鼠，顯示第三句，並大聲朗讀] 想傳訊息，打開電話/電腦後便做了其他事情？

[等待參與者舉手，主持人自己也可以舉手]

你看，我們真的是常常心不在焉，沒有專注在當下正在做的事情。這樣會有怎樣的後果呢？

[按動滑鼠到下一張投影片]



心不在焉的後果

[按動滑鼠顯示一邊吃飯一邊工作的圖片] 當你一邊吃飯，一邊還看著電腦熒屏工作時，你吃了什麼也不知道，工作既無法專注完成，也很可能熬成胃病。

[按動滑鼠顯示躺在床上看手機的圖片] 當你晚上要睡覺時，卻還在滑手機，結果就會搞到自己失眠。[按動滑鼠顯示失眠的圖片]

靜觀就是一個邀請，邀請你心不旁騖，專注現在做的事情，活在當下。

在這裏，我和你們分享一個有趣的小故事。

[按動滑鼠到下一張投影片]

有源律師來問：「和尚修道還用功否？」師曰：「用功。」曰：「如何用功？」師曰：「饑來喫飯，困來即眠。」曰：「一切人總如是，同師用功否？」師曰：「不同。」曰：「何故不同？」師曰：「他喫飯時不肯喫飯，百種須索；睡時不肯睡，千般計校，所以不同也。」律師杜口。

《景德傳燈錄》



慧海禪師的故事

這是宋代慧海禪師的故事。

有一天，一個人來問禪師：「你們出家人要用功修行嗎？」

禪師回答：「當然要用功啊。」

來人便問：「怎麼用功呢？」

禪師回答：「餓了便吃飯，累了便睡覺。」

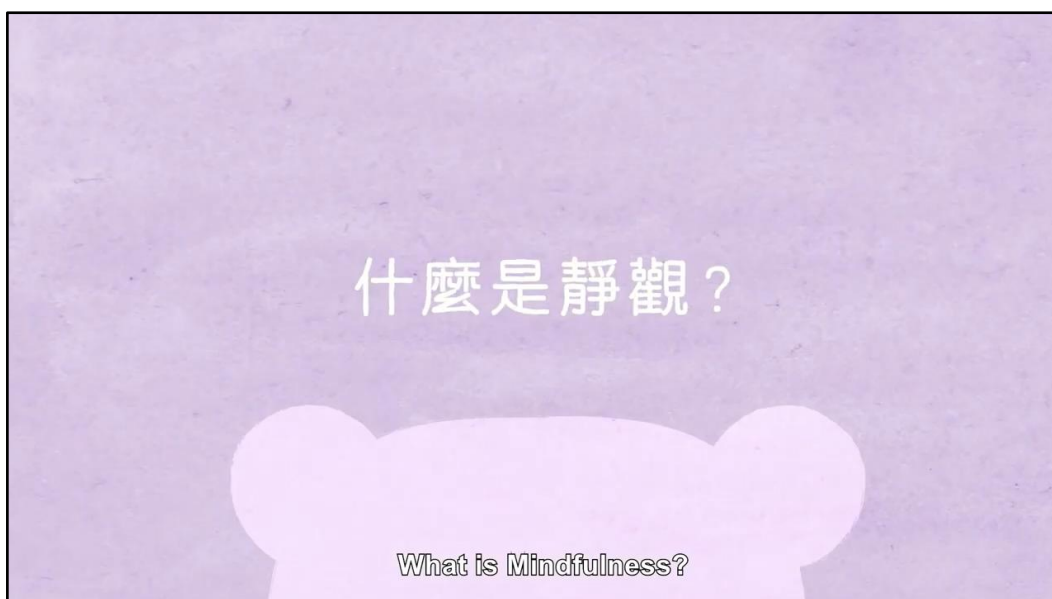
來人說：「一般人都是這樣的啊，難道和你們出家人一樣用功？」

禪師回答：「不同，一般人吃飯時不肯吃飯，百種需索；睡覺時也不肯睡覺，千般計較。」

能吃飯時吃飯，睡覺時睡覺，就是專注現在，活在當下，也就是靜觀。

這裏我會播放一段動畫，總結一下什麼是靜觀。

[按動滑鼠到下一張投影片]



播放《什麼是靜觀》的動畫

這是賽馬會「樂天心澄」製作的動畫。主角是一隻名為「澄澄」的熊貓。澄澄熱愛修習靜觀。現在就讓我們聽聽他講述什麼是靜觀。

[以滑鼠點擊一下投影片，播放動畫]

這個動畫長約一分鐘，已嵌入投影片內，但假如使用的電腦太舊或太慢，播放不了，可考慮直接播放資源套內的影片檔案，也可以直接透過以下連結於YouTube播放：<https://youtu.be/mV37MHiyFRI>

[動畫播放完畢後，按動滑鼠到下一張投影片]

靜觀修習

- 靜坐
- 身體掃描
- 靜觀步行
- 靜觀進食
- 靜觀伸展



靜觀練習的形式

靜觀練習可以幫助我們留意當下的經歷，例如身和心的狀態。這些練習包括靜坐、身體掃描、靜觀步行、靜觀進食、靜觀伸展等。剛才我們便做過一個五分鐘的靜坐。

雖然要把注意力時刻投放在此時此刻並不容易，但這樣的練習其實是很簡單的。就像我們剛做過的靜坐，我們只需要專注呼吸，若注意力遊走了，我們不批判或責怪自己，而是耐心地把注意力帶回來呼吸那裏就可以了。但為什麼這麼簡單的練習能有效減少壓力、焦慮和抑鬱，提升生活質素和幸福感呢？

[按動滑鼠到下一張投影片]

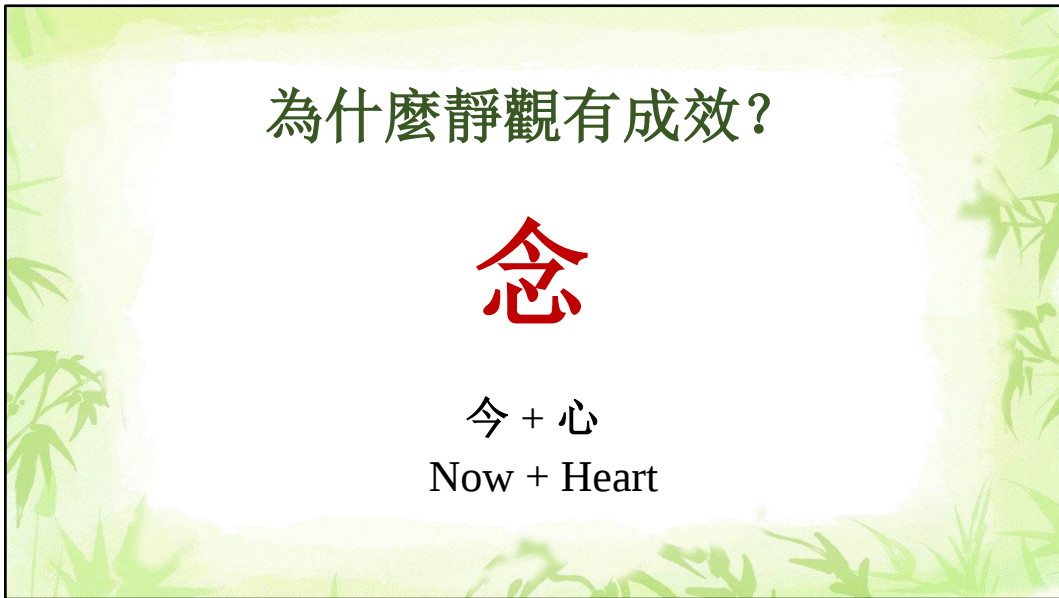
為什麼靜觀有成效？

讓我們從兩個中文字來看其中的奧妙！

為什麼靜觀有成效

要解釋靜觀的成效，可以涉及很複雜的腦神經科學。但在這裏，我們可以從兩個中文字來理解靜觀為什麼有成效。*[按動滑鼠，顯示黑色的文字]*

[按動滑鼠到下一張投影片]



念：心在此刻

第一個字是「念」。*[按動滑鼠，顯示「念」字]*

在中國內地和台灣，不少人稱靜觀為正念。「念」這個字由兩部分組成，上面是「今」，就是此時此刻；下面是「心」。兩部分加起來也就是全心全意專注此時此刻，也就是活在當下。但為什麼活在當下有治療效用？我們會邀請《功夫熊貓》電影的主角阿寶來現身說法。

[按動滑鼠到下一張投影片]



播放《功夫熊貓》的片段

這裏有誰看過《功夫熊貓》的電影？*[讓參與者舉手示意]*

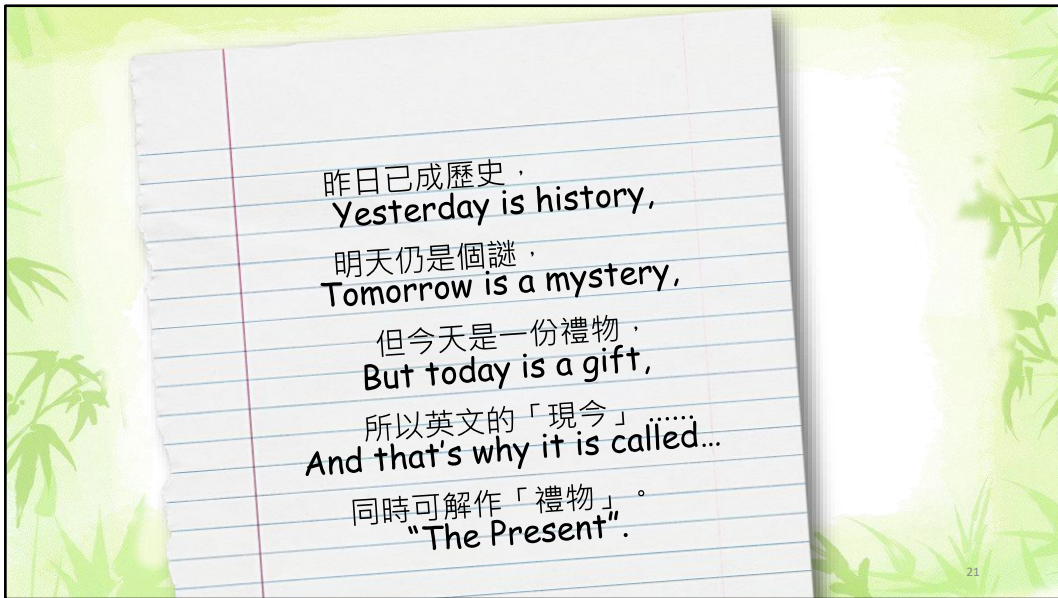
看過的朋友，大概記得阿寶在未成為神龍俠以前，是和養父賣餛飩麵的。後來有功夫師傅看中他骨骼精奇，希望訓練他成為神龍俠。但最初阿寶是不成功的。

阿寶很胖、很愛吃、功夫遠遠比不上同門的五位師兄弟：老虎、猴子、蛇、鶴和螳螂。阿寶感到很大的壓力，他不能集中精神在當下練功夫，老是擔心自己成不了神龍俠，又常常想著回到過去，不如回家和養父賣麵條。

在壓力中，阿寶透過吃東西來減壓。當他拼命吃東西的時候，他的師傅找到他，給了他一些忠告。讓我們看看師傅給的是什麼忠告。

按動投影片右下角的播放符號，連接到YouTube上的影片。這段影片的URL如下：
<https://www.youtube.com/watch?v=bhJ1rXVGAvo>

[影片播放完畢後，按動滑鼠到下一張投影片]



師傅的忠告

師傅給阿寶的忠告是：「昨日已成歷史，明天仍是個謎，但今天是一份禮物，所以英文的『現今』同時可解作禮物。」

焦慮就是對將來的恐懼（worry about the future），抑鬱通常包含了對過去的悔恨（rumination about the past）。當一個人能活在當下，就可以切斷對將來的恐懼，以至對過去的悔恨。能好好活好今天，明天才有希望。活不好今天，無論昨天有多光輝，也會有今非昔比的慨嘆。活好當下，明天才會精彩，昨天才沒有白過。

在靜觀的練習中，我們鍛煉把注意力投放在當下，怪不得靜觀能有效減少壓力、焦慮和抑鬱，提升生活質素和幸福感。

[按動滑鼠到下一張投影片]

為什麼靜觀有成效？

怒

奴 + 心
Slave + Heart

怒：情緒的奴隸

第二個能解釋靜觀成效的字是「怒」。*[按動滑鼠，顯示「怒」字]*

「怒」這個字也由兩部分組成，上面是「奴」，就是奴隸；下面是「心」。意味著當一個人憤怒的時候，就會成為自己情緒的奴隸。在不由自主地情況下，做出了日後後悔的事情。

以下的一條短片很能說明為什麼在盛怒之下，我們會成為自己情緒的奴隸，做出日後後悔的事情。

[按動滑鼠到下一張投影片]



播放「路怒症」的短片

按動投影片右下角的播放符號，連接到YouTube上的影片。這段影片的URL如下：
<https://youtu.be/CceSRMmhv3w?si=9OIOfxvmB-Wh3hd>

[影片結束後，主持人可以向參與者解釋影片的背景]

這是美國喬治亞州的交通部門製造的短片，勸諭汽車司機不要犯上「路怒症」（Road Rage）。所謂的「路怒症」，就是人們在使用道路時因小事大發雷霆，因而導致摩擦，例如言語或肢體衝突，有時甚至會危及生命。

短片中的黑人是美國的拳擊冠軍依凡德·何利菲爾德（Evander Holyfield）。那個發怒的司機大概不知道自己會碰上何利菲爾德。這個結局有點戲謔搞笑，但「路怒症」可以有很嚴重的後果，絕對不是開玩笑的。

[按動滑鼠到下一張投影片]

後果可以更壞



2018年一輛重慶的巴士從橋上掉進了長江 因為一個憤怒的乘客用手機打巴士司機

憤怒的嚴重後果

[按動滑鼠，顯示一輛巴士掉進河的新聞照片]

2018年一輛重慶的巴士從橋上掉進了長江。車上的15人，包括司機和所有乘客全部罹難。

[按動滑鼠，顯示乘客毆打司機的錄影截圖]

原來意外的成因也是「路怒症」。一個女乘客在過橋前想下車，但司機沒有停車。這個女乘客在盛怒下，舉起手機毆打司機。司機因為閃避，巴士便失控掉進了長江。結果全車的人都給淹死了。

假如那個女乘客，能做我們剛才做過的靜觀呼吸練習，哪怕沒有五分鐘那麼長，也許她只需要停下來五秒，冷靜一下，她就不會成為自己情緒的奴隸，也就不會殺死了全車的人，包括她自己。

靜觀練習能讓我們靜定下來，不做情緒的奴隸。

[按動滑鼠到下一張投影片]



靜觀ABC

靜觀邀請我們先靜下來，覺知當下的經驗（awareness），並且與之同在（being with），方才做出智慧的選擇（choice）。Awareness, Being with, Choice 可以說是靜觀的ABC。

要覺知當下的經驗就需要靜心觀察，先不作任何批判和反應。如果立刻排斥發生了的事情，也就無法擺脫慣性反應的羈絆。當我們能接受它，方才能心境平和地觀察它，因而發現種種的可能性。心境清明如鏡，才能如實觀照發生在眼前的事實，然後作出智慧的選擇。這就是「自主回應」（response）。就以剛才的巴士悲劇為例，那個乘客若能靜下來，仔細觀察發生在車上和自己身上的當下經驗，避免作出即時的「自動反應」，她會因此預計到毆打司機可能有的危險，也會因此想及其他更有效的方法處理錯過車站的問題。

在情緒受困擾時作出的舉動是「自動反應」（reaction），不受自己控制的。靜觀讓我們擺脫「自動反應」，在靜定中，作出「自主回應」。

[按動滑鼠到下一張投影片]

《大學》「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」

《莊子》「水靜則明燭鬚眉，平中準，大匠取法焉。水靜猶明，而況精神。聖人之心靜乎，天地之鑒也，萬物之鏡也。」

《聖經》「得力在乎平靜安穩。」

靜觀 ABC 的普遍性

靜觀ABC的道理和許多哲學或宗教的古老智慧，如出一轍。

[按動滑鼠，顯示《大學》的節錄] 《大學》是中國儒家兩千年前的經典。裏面有一句是這樣的：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」所揭示的就是靜觀的ABC。只有當一個人靜定下來，才能看得真，想得透。

[按動滑鼠，顯示《莊子》的節錄] 「水靜則明燭鬚眉，平中準，大匠取法焉。水靜猶明，而況精神。聖人之心靜乎，天地之鑒也，萬物之鏡也。」莊子認為平靜的水，猶如鏡子般能夠把一個人的毛髮鬚鬚映照得清清楚楚。水平更是出色的工匠建房子時所倚重的工具和法門。假如水靜能如此清明，那麼人的精神呢？莊子自己答道：「聖人的心很靜，就好像天地的鏡子，能如實映照萬物。」

[按動滑鼠，顯示《聖經》的節錄] 西方基督教的《聖經》也有這樣一句：「得力在乎平靜安穩。」

很多人誤會靜觀是佛教中獨有的修習，從以上的經典，我們可以知道……

[按動滑鼠到下一張投影片]



靜觀的普遍性

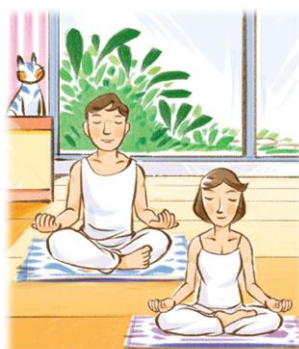
靜觀是千百年來，不同種族、不同文化、不同靈性修養傳統留給人類的共同文化遺產。

我們沒有必要把靜觀看成是某一宗教專有的修習。任何種族、文化、和宗教背景的人也可以修習靜觀。

[按動滑鼠到下一張投影片]

Mindfulness 的不同翻譯

- 靜觀
- 正念
- 禪修
- 靜修
- 靈修
- 默想
- 內觀
- 冥想



Mindfulness 的不同翻譯

不同的宗教和靈性修養的傳統，也有靜觀的修習。佛教稱之為「正念」或「禪修」、基督教稱之為「靈修」、天主教稱之為「靜修」、「默觀」。有些人喜歡稱之為「內觀」。

卡巴金所創立的現代靜觀修習承傳是非宗教的，並且是有科學實證的。因此香港大部分的靜觀導師也會採用一個中性的詞語：「靜觀」。*[按動滑鼠，讓「靜觀」二字放大]*

但人們按自己的宗教背景稱之為「正念」、「靈修」、「靜修」、「默觀」也是可以的。但這裏有一個詞，許多靜觀導師不鼓勵使用，那就是「冥想」。*[按動滑鼠，讓「冥想」二字消失]*

因為「冥」這個字有神秘主義的色彩，例如「冥冥中注定」、「幽冥境界」等。很多靜觀導師堅持科學實證的非宗教承傳，為了避免任何怪力亂神的意味，因此不用「冥」想這個詞。

[按動滑鼠到下一張投影片]



播放《有關靜觀的常見問題》短片

賽馬會「樂天心澄」製作了一段影片，闡述靜觀和宗教的關係，並回答其他有關靜觀的常見問題。現在就讓我們來觀看這一段影片。

[以滑鼠點擊一下投影片，播放動畫]

這段短片長約三分半鐘，已嵌入投影片內，但假如使用的電腦太舊或太慢，播放不了，可考慮直接播放資源套內的影片檔案，也可以直接透過以下連結於YouTube播放：<https://youtu.be/q24U09kY1Zo>

[影片播放完畢後，按動滑鼠到下一張投影片]



需要練習

靜觀幫助我們活在當下不做情緒的奴隸。但這話說來容易，但一旦遇上困難的境況，自己的情緒爆發，根本無從靜定。

[按動滑鼠，顯示「說來容易，做便難」的字句]

卡巴金有一句名言：「不要在你從飛機跳下來的那一刻，才織你的降落傘。」

修習靜觀需要恆常練習。在遇到困難的時候，才能派得上用場。那麼怎麼練習呢？

[按動滑鼠到下一張投影片]

靜觀練習的手機程式：樂天心澄



www.jcpanda.hk/mobileapp

31

介紹「樂天心澄」的手機程式

賽馬會「樂天心澄」發展了一個手機應用程式，裏面有不同長度的靜觀練習指導聲檔。今天我們做過的五分鐘靜觀呼吸的練習，也在裏面找得到。

大家可以下載這個手機的應用程式，在家中練習。

然而，學習靜觀最好還是參加正規的課程。

[按動滑鼠到下一張投影片]



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

- 採納訓練訓練者的策略 (train the trainers)
 - 我們希望訓練學校的老師，讓他們能用**Paws b**和**.b**在輔導課、生命教育課或班主任課裡教導學生。
 - 我們也希望訓練學校的輔導人員，如教育心理學家和社工等，讓他們能用**.b基礎靜觀課程**的8週成人課程教導學校的老師和家長。
- 建立有永續力的靜觀學校文化

介紹賽馬會「樂天心澄」提供的課程

賽馬會「樂天心澄」為香港的學界引進了一系列的靜觀課程。為小學生而設的是12節的**Paws b**課程；為中學生而設的是10節的**.b**課程；為老師和家長而設的是八週的**.b基礎靜觀課程**。

這個計劃採取訓練訓練者的策略，他們訓練老師和學校的輔導人員，讓他們懂得在學校向學生教授**Paws b**和**.b**。他們更會進一步培訓學校的輔導人員，讓他們也懂得在學校向老師和家長教授**.b基礎靜觀課程**。

[按動滑鼠到下一張投影片]



有關賽馬會「樂天心澄」的資訊

假如你們有興趣參與賽馬會「樂天心澄」所辦的靜觀課程或活動，可以瀏覽他們的計劃網站、面書、IG、YouTube等。今天的簡介和體驗快要結束了。希望今天的工作坊能讓你們對靜觀有一個初步的了解，並獲得繼續學習的資訊。謝謝你們的參與，希望日後還有機會和你們一起探索和修習靜觀。再見！

安全須知

請注意一切有效能的都可以造成傷害（Anything that is powerful can be harmful），就好像手術刀一樣，既可以救人也可以傷人，靜觀也如是。靜觀練習的安全有賴三個條件：第一是練習的性質；第二是參與者的狀態；第三是導師的能力。一般而言，較短的練習都比較安全，而劑量大的練習，例如連續數天綿延不斷的靜修則一定要由合資格的靜觀導師帶領。儘管是較短的練習，也有可能不適合某些人士，例如是經歷過創傷，又或者自身有嚴重情緒問題的病患者。但這些人士在具心理治療專業資格的靜觀導師指導下，也是可以練習靜觀的。因此假如主持這個工作坊時，遇上什麼困難，主持人務必要諮詢資深的靜觀導師或輔導人員，尋求協助、指導或轉介。

給主持人的建議

1. 主持工作坊時，請主持人感受靜觀對自己的滋養，帶著修習和實踐靜觀的態度來帶領，這樣會更容易讓參與者領受靜觀。
2. 在招募參與者時，請只接納自願的參與者，不要勉強沒興趣的人參與。
3. 不要對這個工作坊有過高的期望，以為可以治療或解決什麼疾病或困局。這樣簡短的工作坊不能代替參與者原應尋求或正在接受的治療。
4. 假如參與者有提問，主持人可以量力回應。這本教案的最後幾頁，列出了一些常見問題的回應，可供參考。但假如遇上不懂的問題，請不要勉強回答，主持人可以直接諮詢資深的靜觀導師。

有關靜觀的常見問題

甚麼是靜觀？

著名的靜觀導師，喬.卡巴金（Jon Kabat-Zinn）把靜觀定義為覺知（awareness）。而這覺知來自有意的、在當下的、而且不加批判的注意。那就是對此時此刻，無論是內在還是外在經驗的覺察。內在的經驗可以是自己的呼吸、身體感覺、情緒、想法。外在的經驗可以是遭遇到環境，以至人和事等。靜觀，顧名思義，就是「靜」心地「觀」察此時此刻的經驗。這是不加批判的觀察。因為如果帶了批判的眼光，就會有情緒干擾，靜不下來，也觀察不清楚。

為甚麼要練習靜觀？

不同的人可能有不同的原因。不少人享受靜觀給予的空間，讓他們在忙亂的日子中停下來、深呼吸、活在當下。有些研究顯示正規的八週靜觀課程能幫助人們應付壓力，焦慮和抑鬱等問題。有些研究則指出練習靜觀可讓人變得更正面，對自己和他人更慈愛友善。也有一些研究發現靜觀有助專注力和記憶力，能提升學習、以至音樂和運動的表現。至於今天我們所學的，不是正規的八週靜觀課程，只是簡短的練習，效用不會如研究所顯示的大。但這些練習還是能提供一個休息的時段和具體可依從的方法，讓我們靜定下來，平復情緒，減低壓力，好好照顧自己。

做靜觀練習，是否就是清空心思，教人不用腦？

靜心地觀察，不是要清空心思。做靜觀練習時，我們是有觀察對象的，不管那是呼吸、身體感覺、情緒、想法、乃至遇到的困難，不會甚麼都沒有。我們不是要無心（mindless），相反，我們是要留心（mindful）。但在觀察時馬上就批判，我們就很容易把成見和情緒帶入觀察裡，無法看得真，也就無法思考得清晰。靜觀可以包含A、B、C三個組成部分。A是Awareness（覺知），B是Being with（與之同在），C是Choice（選擇）。覺知當下的時候，不批判才能讓自己靜定下來，看得真。這樣才可以作出智慧的選擇。中國儒家的經典《大學》裡，就有一句很能印證ABC的道理：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」當一個人靜定下來，才能思考得清晰，作出好的選擇。

靜觀就是佛教的禪修嗎？

我們今天學的靜觀練習是非宗教的。但我們要知道，不同的宗教或哲學傳統也有靜觀的修習。佛教徒稱之為「禪修」或「正念」、天主教徒或基督徒稱之為「靜修」或「靈修」。就連中國的儒家哲學也有靜定的指引。因此，我們不要把靜觀看成是某一個宗教獨有的專利品。靜觀是千百年來，不同種族、文化、靈性修養傳統留給人類的共同文化遺產。在中國大陸和台灣，人們慣常用「正念」這個詞。但「正念」是佛教用語，是四聖諦、八正道的其中一道。為了去除任何的宗教聯想，我們建議用一個完全中性的詞：「靜觀」。顧名思義，就是靜心觀察。

靜觀練習是否只是一種讓人放鬆的方法？

靜觀練習可以幫助我們放鬆，但它並不單單是一種讓人放鬆的方法。靜觀可以是一種生活態度，幫助我們活在當下，學會更能細味生活中美好的事情，也能善巧地回應生活中的困難。但今天我們學的只是入門，不能深入到生活態度的層面。待日後有機會進一步學習，屆時你就會明白為何靜觀練習不只是一種讓人放鬆的方法，而是一種生活態度。

靜觀練習是否就是靜坐？

靜觀練習有很多不同的類型。靜坐只是其中一個類型而已。靜觀練習可以坐着做、站着做、甚至躺下來做。今天我們做的靜觀練習便是一些伸展筋骨的運動。如果你對靜觀有興趣，日後可以參加一些正規的八週課程，學習更多不同類型的靜觀練習。

做靜觀練習是否越長越好？

有些人喜歡每天做45分鐘的靜觀練習，有些人更會參加數天的靜修營，從早到晚做練習。但對於初學者，我們則建議從短的做起。今天我們做的練習都很短，只有一兩分鐘，長一點的都只需六、七分鐘。其實短的練習不一定比不上長的練習。短的練習還是有可能幫助我們靜定下來。然而，能否真的靜定下來是需要經常練習的。就像學習一項運動一樣，當你持之以恆地練習，就越能從中受惠。

做靜觀練習，安全嗎？

靜觀就如一般運動，若循序漸進地練習，能帶來身心健康。但若你只嘗試過一些短的靜觀練習或你感到特別脆弱，就不要進行長時間和密集的練習。今天的練習都比較短，可以讓你安全地探索。但若你在練習期間因任何原因感到不適，就不要繼續了。

靜觀練習是否適合所有人？

我們今天學習的靜觀練習比較短，是頗安全的。但靜觀練習也不是適合所有人的。例如一些有嚴重創傷經歷的人，在靜定以後，心裡浮現的創傷記憶會更加清晰明顯，因而受到很大的困擾。在這種情況下，勉強做靜觀練習不一定有幫助。即使他們希望繼續做，也應該由具心理治療訓練和經驗的靜觀導師從旁指導。

如果我在做靜觀練習時，無法專注，怎麼辦？

分心是人之常情，當你無法靜定下來，不要責備自己，或認為自己一定是做錯了甚麼。其實，覺察到自己分了心，也是覺察啊！可以恭喜自己。當發覺自己分心了，只需要意識到心遊走到哪裡去，然後很溫柔但堅定地把心帶回要留意的焦點就可以了。心遊走了十次，就把它帶回來十次；心遊走了一百次，也把它帶回來一百次。在重複的練習裡，我們學會對自己懷抱着接納、開放、慈愛而堅定的態度。

如果我在做靜觀練習時，覺得沉悶煩躁，怎麼辦？

如果你在練習期間感到沉悶煩躁，不妨留意當時的感覺是怎樣的。看看你能否隨着那焦躁不安的感覺，容讓它存在、給予空間、並且和它一同呼吸。這是一個很好的機會去試驗如何慈愛而堅定地把注意力帶到要留意的焦點。一次又一次的重新開始。

如果我在做靜觀練習時，感到傷心難過，怎麼辦？

假如在做靜觀練習時，你有傷心難過的感覺湧現。請以慈愛包容的態度來觀察這些感覺。但假如這些感覺太強烈了，而今天學到的練習對你沒有幫助，就停下來。更重要的是，假若你有很大的煩惱，應該找人傾訴，不論是朋友、家人、輔導人員或其他可以幫助你的人。請與他人分擔，不要獨自承受。同行者能幫助你減輕重擔。

靜觀可以自學嗎？

靜觀能否自學，要視乎很多因素。靜觀的課程大致上可以分為治療和保健兩大類。假如你有治療的需要，例如患有抑鬱或焦慮症，就不要自己去摸索自學，應該參加以治療為主的靜觀課程，這些課程的導師除了是認真的靜觀修習者外，更必須受過心理或醫療的專業訓練。假如你沒有治療的需要，只是想透過修習靜觀，讓自己生活得更充實和更豐盛，你可以選擇報讀課程，也可以選擇自學。在沒有治療需要的情況下，你可以報讀以保健為主的靜觀課程，這些課程的導師雖然未必有心理或醫療的專業訓練，但也應當是認真的靜觀修習者，而且受過嚴格的靜觀導師培訓。至於自學，則要找到好的輔助工具，例如入門的書籍和手機應用程式等，而且也要有心理準備，預留時間閱讀、思考和練習。在缺乏自律以及導師和同儕的支援下，自學很容易半途而廢，因此報讀課程還是比較可取的。

怎樣才可以成為靜觀導師？

嚴謹的八週靜觀課程，例如靜觀減壓課程（MBSR）、靜觀認知療法（MBCT）或**.b**靜觀基礎課程等，都有很嚴格的導師訓練要求。通常是數以年計的培訓，而且要求導師有深厚的個人靜觀修習。假如坊間一些訓練機構承諾只需數天就可以培訓靜觀導師，而且不要求這些導師修讀過八週靜觀課程和長期而持續的修習靜觀，那就很可疑了。賽馬會「樂天心澄」為學校培訓**Paws b**和**.b**的導師，也有一定的要求，詳情見<https://www.socsc.hku.hk/jcpanda/learning-to-teach-mindfulness/>

如果我想多看一些有關靜觀的書，有甚麼書可以看？

林瑞芳：《靜觀自得：生命的祝福》（香港：皇冠出版社，2021年）。

林瑞芳、關匡宏、蘇文朗、曾家儀：《靜觀校園文化》（香港：香港大學社會科學學院，2022年）。www.jcpanda.hk/book

Kabat-Zinn, J. (2011). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life*. Boulder: Sounds True. 喬.卡巴金：《正念減壓初學者手冊》（附練習光碟）（臺北：張老師文化，2013年）。

Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in A Frantic World*. London: Piatkus. 馬克. 威廉姆斯、丹尼. 彭曼著，劉海清譯：《正念禪修——在喧囂的世界中獲取安寧》（北京：九州出版社，2013年）

Teasdale, J., Williams, & M., Segal, Z. (2014). *The Mindful Way Workbook: An 8-week Program to Free Yourself from Depression and Emotional Distress*. [With CD(Audio)]. New York: Guilford. 蒂斯岱等：《八周正念練習：走出憂鬱與情緒風暴》（附練習光碟）（臺北：張老師文化，2016年）。



© 版權所有 2024

任何情況下，捐助機構皆不會對任何人或法律實體因此載內容而作出或沒有作出的任何行為負上任何法律責任。