

四年級

靜觀教育

靜觀是覺知，這覺知來自自有的、在當下的、不加批判的注意。靜觀最先由喬·卡巴金於七十年代末引入主流醫學。靜觀可以讓人懷抱著開放、好奇和接納的態度去留心當下發生的事，繼而轉化個人與當下經驗的關係，學會靈巧地與生活中的起伏苦樂相處，從而提升身心健康。*

靜觀已被證實有助減低壓力及紓緩情緒困擾，包括焦慮和抑鬱。近年的研究還指出練習靜觀能讓人更常感受正面情緒和提升抗逆力，並有助培養正面的人生態度。*

本校有幸獲邀參與香港大學心理學系林瑞芳教授所舉辦的「樂天心澄」靜觀校園文化行動，成為全港9間種子學校的其中之一，在校內推廣靜觀文化。

*資料來源『賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動』網址：
<https://www.socsc.hku.hk/jcpanda>

小學Paws b靜觀課程(共12節課)

本校學生每天早上在上課前都會進行3分鐘靜觀呼吸練習。此外，在四年級推行有系統的Paws b靜觀課程。以下是Paws b課程部分內容及學生上課情況：



認識大腦基本部分名稱和其運作

學習甚麼是「專注」



學習識別情緒

學習不同的靜觀呼吸法



手指呼吸法

胸腹呼吸法

花瓣練習



「腳踏地、坐如山」

靜觀心靈瓶

靜觀進食



同學於班房和靜觀室上Paws b靜觀課的情況

靜觀課程成效



資料來源:賽馬會樂天心澄靜觀校園文化行動計劃
香港大學教育心理學家曾家儀博士提供

- 學生對靜觀有基本認識
- 學生喜歡上靜觀課
- 學生能夠學習到減壓方法
- 靜觀能夠幫助學生認識自己
- 靜觀能夠幫助學生留意身邊感恩事情
- 靜觀能夠幫助提升師生關係