

COVER STORY

封面故事

在孩子的教育上，家長很多時都把着眼點放在提升學術和知識層面，然而時代急速轉變，無論孩子，甚或大人，都面對着不少的壓力，如何迎難而上，提升孩子的抗逆力，讓孩子擁有健康的身心靈，是社會大眾向來十分關注的課題。

香港大學社會科學學院獲香港賽馬會慈善信託基金贊助，開展賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動（下稱「樂天心澄行動」）。計畫為期三年，先在九所種籽學校推廣靜觀文化，繼而擴展至二十七所協同學校，再來是社區。

計畫開展已有一年，期間雖遇社會事件和新冠肺炎疫情，只有上學期才能開課，但曾參與的師生均說，靜觀在疫情期間大派用場，還提升專注力、學習動力；助減壓、紓緩負面情緒；最重要是學會觀察、感恩、活在當下。

相信這些都是父母希望孩子終生擁有的軟實力。

提升專注
學校推廣

靜觀
有益

小模特兒
黃晞庭

文：馮淑玲 圖：蔡建新、陳鐵剛、馮淑玲、受訪者提供、星島圖片庫



學生在做靜觀呼吸練習，能助提升專注力、減壓和平靜心情。

純陽小學

靜觀助學生度防疫期

新冠肺炎疫情期間，學生被逼防疫待家，多餘精力無法釋放，加上停課不停學、缺乏社交活動，據悉有孩子出現不開心情緒，想快些復課。然而，馬鞍山香港道教聯合會純陽小學（下稱「純陽小學」）的學生，卻有不一樣的體驗。

靜觀種子種心田

培養學生
活好人生



5B班宋姿瑩分享靜觀對抗疫有用。

該校5B班宋姿瑩同學在給老師的分享中寫道：「近月，疫情爆發……導致我們一直無法復課……放假的時間，我沒有放棄靜觀練習。我會在每天早上，聽著靜觀聲音導航，完成靜觀呼吸練習。不得不說，靜觀對抗疫還是很有用的。做完靜觀後，我感到身心舒暢，也平復了我的心情。我會堅持做靜觀的，希望可以持之以恆。」

另一名同是5B班的鄧浩言同學，在其創作的打油詩中表示：「在家靜觀，齊齊做；網上學習，做得好。」看着學生們的分享，純陽小學校長梁美玲表示：「同學放假也沒放棄靜觀練習，甚至跟家人一起做，足見靜觀的小種子已落在他們的心田，發芽成長，很感動和開心。」



1C班陳柏衡停課留家，不時做靜觀呼吸練習，平定心情。



老師教授靜觀Paws b課程。

親身體驗變開心

純陽小學是今學年參加樂天心澄行動的九所種籽學校之一，梁美玲解釋參與原因：「現今無論學生或大人的壓力都很大，引起種種焦慮和不安，影響着他們的一生及所做的決定，所以一聽到有靜觀課程，很想參與。」

參與計畫前，梁美玲有朋友為中學老師，曾推動靜觀課程覺得很有用，梁美玲亦曾親身接觸過靜觀，感受到靜觀對身心帶來的好處。「每天做呼吸、伸展練習，能讓心平定下來，當情緒穩定，能更專注做好每天的事，即使與家人、同事和學生相處，亦變得更開心。」



（左起）黃華清副校長、梁美玲校長、李卓賢主任和何嘉莉老師。

「靜觀」可指「靜靜觀察」

樂天心澄行動總監兼香港大學教育心理學教授林瑞芳指出，「坊間對靜觀有多種不同稱呼，如禪修、正念、靜坐、靈修、靜修、默想等，源自於不同的宗教或靈性修養背景，但一些沒宗教背景的，會用『靜觀Mindfulness』這較中性的名稱。」

顧名思義，「靜觀」是「靜靜觀察」之意，林瑞芳教授續指，「人在靜定下來後，能讓自己心境平和清靜，最重要是看到真實，正如《大學》篇中說的：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。這跟靜觀的修習很相近，人不受情緒困擾，靜定下來，看得清楚，做出好的決定，才會有所得着。」



林瑞芳教授為教育心理學家。她教導靜觀時謹守科學實證的門路。

COVER STORY

封面故事

上善若水



校內靜觀室的一面牆貼有代表不同心情的「心情魚」，學生完成靜觀課後揀選代表當刻心情的魚放到白色河流上，覺察心靈。



全校曾製作「心靈瓶」。瓶內金粉由上而下慢慢沉澱到底，心情也隨之沉靜下來，進入平靜的心靈狀態。

四年級為先導班

學校決定把靜觀文化帶進校園，先由部分老師組成靜觀核心小組，跟校長參與樂天心澄行動提供的.b基礎課，再學習Paws b導師課，並於今學年九月起正式把Paws b課程放進校本四年級生命教育課程內。期間，樂天心澄行動的心理學家會定時作支援。

靜觀小組統籌李卓賢主任指出，「Paws b課共十二節，教導學生不同的放鬆練習，如泡泡練習、手指呼吸法和花瓣呼吸練習外，還讓他們認識大腦的結構，學會選擇、與困難相處和停一停活在當下。」

跨科進行全校受益

學校更把靜觀元素全面滲透在不同的課堂和活動上。

- 1 設定每天早上課前為靜觀時段。全校師生透過中央咪聽着指導老師的聲音導航，進行呼吸練習。每天做三分鐘。2B班冼楚瑜同學從前在壓力下偶會腹痛，學懂花瓣呼吸練習後面對壓力，心情都能放鬆。



上課前全校師生進行呼吸練習，為一天的學習作準備。



黃俊杰吃的飯盒是由媽媽造的。

- 2 午飯時段進行靜觀進食。先唸謝飯辭，再學習細嚼慢嚥，感受吃着的食物，並學感恩。4A班黃傑同學說，以往進食時心不在焉，現學會專注感受食物的質感和味道，更會用感恩的心進食，多謝媽媽的愛。

- 3 小二生命教育課學靜觀步行。學生在小徑上邊慢慢地走，邊用心做呼吸練習，同時欣賞大自然，感恩世界的美好。
- 4 小四視藝科學禪繞畫。老師亦會一對一教授有特殊需要的學生，幫助他們學懂專注和平伏心情。
- 5 家長工作坊介紹靜觀練習如身體掃描，讓父母多關顧自己的身體。亦鼓勵他們每天安排一小時，靜下來或做喜歡的事情。父母身心靈健康，有助建立良好的親子關係。



禪繞畫

靜觀元素以跨科形式滲進每一學科中，梁美玲希望學生透過靜觀，學習靜心觀察自己的感覺、想法和情緒，培養覺察力、專注力、抗逆力，並好好照顧自己的身體需要；同時減少受外在環境的牽動，掌控自己的情緒，專注當下一刻，在日常生活中作出適當的選擇。

「正如道德經內說的上善若水，即使水處於低處，仍能紮根於上善，有容乃大，做有利於萬物的事。」黎文熾副校長指，家長對學校推行靜觀表示歡迎，並欣賞學校重視學生的身心靈發展。

COVER STORY

封面故事

靜觀八大好處 活出正念人生

香港註冊心理學家兼認證靜觀導師程衛強，在兩名兒子一、兩歲時已跟他們作靜觀呼吸練習。「每次很短，但持之以恆，細囀二年級考試時突然好緊張，做完靜觀呼吸後心定了下來。」他也跟兒子臨睡前聽家中的聲音，「會發現沒開任何電器都有別的聲音，讓他們學習覺察身邊的事物。」程衛強指，靜觀可定義為一種覺察力，「透過有意識地、不加批判地留心當下的經驗。」



程衛強在兒子小時候已教他們靜觀練習。

提升執行能力

程衛強強調，任何人無論年紀多大都可做靜觀練習，並透過練習為自己帶來不同的好處，包括提升專注力；減少衝動行為；達致執行功能，包括提升記憶力、專注力、行動計畫能力等；提升情緒方面的自我控制能力；緩和強烈情緒狀態下之決策選擇及隨後行為；減少負面及錯誤適應之認知模式；提升對自己及別人的同理心；以及促進人際關係。

小朋友都做到

以往靜觀練習要做半小時，近來有簡短版本約五至十分鐘，若持之而恆，小朋友也可做到。「最好以遊戲方式進行，像弄熱朱古力奶給他們喝，請他們聞朱古力香味時吸氣，呼出時吹氣把朱古力吹涼，一吸一呼就在做練習。期間還要進行心理教育，教小朋友情緒來時可這樣呼吸，幫助冷靜情緒。」

近日疫情下，家人接觸多了，亦增加磨擦，影響關係，父母可跟小朋友做靜觀練習，提升回復控制情緒的能力。「美國有實驗發現，成年人連續八星期、每天做三十分鐘靜觀練習，大腦灰質變厚。」灰質影響大腦發展，如高階思維、自我控制能力等。



林瑞芳教授和團隊於數年前開始編譯英國「靜觀校園計劃」的課程。



林瑞芳教授開班教授教育同工靜觀課程。

由醫學界發展至教育界

靜觀由美國麻省大學醫學院分子生物學博士卡巴金開創，他同時是靜觀修習者兼瑜伽導師，因發覺修習靜觀助其身心健康，想應用於長期病患者身上。林瑞芳教授謂，卡巴金以隨機對照的實驗方式，把病人分為兩組，發現長期病患者修習靜觀後負面情緒得以紓緩。「更有趣是免疫系統失調的銀屑病患者，假如在接受紫外線照射治療期間修習靜觀，皮膚上紅疹消失的速度較沒修習靜觀的病人快四倍。」

卡巴金的研究獲醫學期刊刊登，而他發展出的靜觀減壓課程，在學術界、醫療界、輔導界和心理學界引起迴響，更演變出多種課程，應用於生育、飲食失調、婚姻輔導、成癮等問題上。「英國牛津大學一群臨床心理學家，更把靜觀應用在治療抑鬱症上。」

減少欺凌事件

期後靜觀獲引進校園，當中較出名的是英國的「靜觀校園計劃」。針對不同年級設計不同的課程，林瑞芳教授稱：「小學生的名為Paws b；中學生的名為b；老師和家長的為b Foundations。Paws跟pause暫停同音；一點dot是stop，也有停下之意；B代表Breathe呼吸，意思是停一停、靜一靜、定一定，深呼吸。」

程衛強指出，英國學校在校內推行靜觀課程後，發現能幫助學生減壓、提升專注力和自控能力，連帶欺凌事件亦減少。



不做情緒的奴隸

而靜觀更高層次是培養出正面的人生態度。林瑞芳教授指，「焦慮是對未來的憂慮；抑鬱通常包含了對過去的悔恨。當你專注於自己的呼吸、此時此刻身體的感覺，就能切斷憂慮和悔恨，好好活好這一刻，就能感到安靜定，這是很 deep down 的靜觀態度。若小朋友能這樣不是很好嗎？」

靜觀有「ABC」三個組成部分，A為Awareness，意指覺知、覺察，即覺察此時此刻的情緒念頭；B為Being，是要活在當下；有了A和B，才有C，即明智的選擇Choice。

林瑞芳教授指出，人處於負面情緒中，做出很多錯事和壞事，而要從負面情緒中釋放出來，靜觀是具體可行、有操作性的渠道；通過練習讓人靜定下來，不再做情緒的奴隸，就能做出好的選擇。」

十年前美國明尼蘇達大學的一支研究團隊，找來長期修習靜觀的人，跟無修習的人同看三組圖片：一組為噁心的；一組為開心的；一組為中性的，邊看邊要他們分辨高低音，再按正確的答案鍵，發現修習靜觀的人，在觀看三組圖片時的表現都很平均，不受任何情緒波動所困擾。



純陽小學2B班學生冼楚瑜，疫情期間在家進行靜觀呼吸練習。

活出美好人生

林瑞芳教授有開辦靜觀課程，當中會請學員把祝福給自己和別人。「人要過豐盛人生的基本要素，是要懂得欣賞生命的美好，懂得跟生命的挑戰和困難相處，任何事也看好的一面。當能這樣做時，會學懂感恩、慈愛，心理健康自然會好。」

不同的靜觀練習

1 靜觀進食：細味食物真味

可以是任何食物。先由觀察色澤、形狀、外貌起，觸摸質感、聞其味道，放嘴邊感受，再放進口裏品嚐，然後逐口慢慢嚼才吞。期間，可思考食物到你手有何條件，發現背後要有陽光、雨露、栽種、運輸、汗水，最後是你的出現，正因這樣，要存感恩之情。



靜觀進食先聞食物的味道。



純陽小學校長跟老師進行靜觀步行。

2 靜觀步行：學習放慢腳步

慢慢地走，期間留意呼吸和身體的感覺，把意念盡量放到此時此刻的狀態。

3 身體掃描：釋放身體的感覺

由腳趾、腳跟、小腿逐一部位、器官，再往頭頂，感受它們的存在，感恩它們為你做過的事，跟身體聯繫上。有時我們思考太多、感覺太少，藉此喚醒自己的感覺。

樂天心澄行動推廣靜觀文化

由香港賽馬會慈善信托基金贊助、香港大學社會科學學院開展的賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動，為期三年半（二〇一九年中至二〇二二年底），目的是在香港校園推廣靜觀文化。計畫採納「訓練導師的模式」，透過向學校的老師和輔導人員提供靜觀課程及導師培訓，讓他們能在校內向學生教授靜觀。參與計劃的九所種籽學校（包括三所中學、三所小學及三所群育學校）和二十七所協同學校，將會把靜觀課程納入其社交情緒課程內。此外，九所位於港九新界不同地區的種籽學校亦會成為地區樞紐，支援相鄰地區的學校和社區發展靜觀文化。☑



1



2



3

還有花瓣呼吸練習和靜觀伸展，可瀏覽《親子王》Facebook 專頁、手機Apps及揭頁版的短片。



facebook



手機App



揭頁版