

前 言

身處 21 世紀科技發達又瞬息萬變的知識型社會，學習和生活環境變化多端，兒童及青少年的價值觀和健康受到不少挑戰。教育工作者和家長開始意識到除了培育孩子的學業成就外，也應照顧他們的價值觀和身心靈健康，讓孩子邁向整全發展的幸福道路。

透過實證為本的科學研究，非宗教靜觀和正念訓練課程着重舒緩各種身心疾病，於過去十多年從西方推廣至世界各地，香港、台灣和大陸等華人地區醫護、社福和心理治療界別等逐漸普及。近年課程更進一步關注背後的道德倫理價值，包括慈愛、抗逆力和尊重等，活動設計進一步關注受眾的文化背景。香港一些學校和社福機構除了引入西方的靜觀和正念課程，也陸續嘗試發展或調適課程以迎合本地學生、教師和家長的需要，這些寶貴的本地化經驗非常值得跟所有關心下一代兒童及青少年的教育界同人和大眾分享，這也是我們出版本書的緣起和初心。

本書的多位作者在靜觀和正念、生命教育和正向價值教育、家長教育的研究或實踐有多年經驗，當中包括學者、專業人士和教育工作者等，對於兒童及青少年成長和家長教育具有深入了解。作者除了簡介核心概念和相關研究外，也透過個人生活事例，闡述照顧幼兒到青少年不同成長階段的挑戰和應對方法。由於本書作者來自不同的專業和文化背景，作者們因應需要自行選擇在其篇章裏選用「靜觀」或「正念」一詞，有關兩者的詞源和意義將會在「甚麼是靜觀和正念？——

宗教、心理和教育的視角」一章中詳述。

本書共有十五章，歸入三篇：理念篇、社區實踐篇、校本實踐篇。

理念篇共有四章，劉雅詩博士首先從宗教、心理和教育的角度探討非宗教靜修課程的發展，以及「靜觀」和「正念」的含義；李子建教授探討靜觀和生命教育的關係；盧希皿博士從社會照顧角度反思對於特殊需要兒童及青少年的靜觀訓練；張婉文博士、甘晞晴女士和鄭詠儀女士探討靜觀訓練對於家庭溝通的重要性。

社區實踐篇共有六章，心理學家蔡姍姍女士以親身經驗分享育兒的挑戰和靜觀教養的得着；資深教育工作者及單親媽媽張仕娟女士反思跟女兒的相處，開展了推廣非暴力正念溝通的旅程；資深心理學家凌悅雯博士透視親職壓力，分享靜觀教養的一些妙法；「一起靜」創辦人鄒銘樂先生分享個人修習正念的經驗以及協助在職青年釋放心靈的故事；社工系碩士學生余雋彥先生回顧大學時期接觸靜觀，並在校內團體向其他同學推廣的經歷；劉雅詩博士指出職前教師和在職教師面臨的挑戰，並分享如何透過正念和慈愛建立正向價值。

校本實踐篇共有五章，古緯詩博士分享靜觀在學前機構的實踐經驗和反思；教育心理學家陳鑑忠先生透過其設計本地兒童靜觀課程的經驗，介紹認識心和訓練心的方法；柴灣角天主教小學張曉藍主任分享全方位靜觀學習如何配合宗教靈性教育的氛圍提升小孩子與內心的連繫；香海正覺蓮社佛教陳式宏學校方子蘅校長和吳穎詩主任回顧靜觀在課程、輔導和家長教育過去幾年的發展和果效；最後一章，風采中學陳文頌助理校長和吳偉茵老師分享靜觀如何融入校本正向教育成

長課。

在此，我們衷心感謝每一位作者以文字分享寶貴的經驗，譚德華先生的書封設計，以及編輯助理盧凱桐同學和學生助理呂志芳同學的協助，也非常感謝中華書局梁潔瑩編輯引領我們的校對工作。透過本著作，我們希望教育工作者和家長對於靜觀和正念跟身心靈健康的關係，以及在華人地區的實踐經驗有進一步的理解，可以為培養下一代的幸福人生作更佳的準備。

劉雅詩博士 盧希皿博士 李子建教授

2022年7月28日

目錄

	前言	i				
理念篇	甚麼是靜觀和正念？ ——宗教、心理和教育的視角	002		照顧在職青年的心靈	084	
	劉雅詩博士			鄒銘樂先生		
	靜觀、正念培育與生命教育	019		一個大學生在社群踐行靜觀的故事	092	
	李子建教授			余雋彥先生		
	特殊需要兒童青少年的靜觀訓練 ——從社會照顧角度	037		職前和在職教師的正向價值教育	100	
	盧希皿博士			劉雅詩博士		
	靜觀與家庭溝通	050				
	張婉文博士、甘晞晴女士、鄭詠儀女士		校本實踐篇	學前機構的靜觀實踐 —— 觀察與反省	112	
社區實踐篇	靜觀教養培養正念孩子	060			古緯詩博士	
	蔡珊珊女士				認識心，訓練心，讓心得釋放	122
	以非暴力正念溝通教養子女	069			陳鑑忠先生	
	張仕娟女士			小孩子內心的探索與連繫	131	
	家長要學會的情緒教育課：靜觀親職	076		張曉藍主任		
	凌悅雯博士			「靜」待花開	140	
				方子蘅校長、吳穎詩主任		
				靜觀融入中學正向教育成長課 ——不因為甚麼，只因為學生的成長需要	150	
				陳文頌助理校長、吳偉茵老師		

職前和在職教師的正向價值教育

劉雅詩博士

現任香港中文大學教育學院高級講師，前任香港教育大學社會科學系高級講師，曾於中學擔任倫理宗教科統籌，完成社會人類學哲學碩士和宗教研究哲學博士，近年研究華人地區跨國正念和靜修活動。兒童時期開始接觸東方傳統靜修，青年時期開始正式學習東、西方各種傳統靜修方法，包括非宗教正念課程。自2007年開始為本科生、職前教師和在職教師進行正念、身心靈健康和正向教育等教研工作，並定期在國際學術期刊和學術出版社發表相關文章。

培育正念和慈愛以應對教育工作的挑戰

近年適逢實習視導的時段，都會遇到類似以下的情況：幾年前，正在修讀幼兒教育學士課程三年級的詩韻來到我的辦公室，坐下來不久，眼眶一紅，眼淚就流下來。我感到有點愕然，因為畢竟我只是她的通識教育科導師，出於教師本能，我立即把門關好，然後輕聲問她：「到底發生了甚麼事？」她委屈地飲泣道：「實習真的很辛苦！備課工作很多，導師們要求又很高！我很擔心未能達標。」幸好問題並非我想像中的嚴重，我鬆了口氣，然後繼續聆聽她在實習期間面對的種種困難和擔憂。

筆者有幸曾親身經歷教育改革期間的前線教育工作，相當理解詩韻的感受。事實上，因着知識型社會的需要，千禧年之後，教育改革引領中、小、幼學習範式作出了巨大的改變——以教師為本的傳統教學模式被學生為本的模式所取代，前線教師在課程設計上既要追趕改革指標如科技教育等，也需要照顧學生的個別需要和差異。此外，

有別於從前以某學科為本的工作分配，在教改下每位教師都需要跟其他科目和組別的同事合作協調，以達致跨學科合作，以及全方位學習的支援效果。因應融合教育的趨勢，每位教師也被期待具備識別和支援特殊教育需要 (SEN) 學童的知識和技巧。

教學環境隨着社會變化而瞬息萬變，例如近年全球大流行的疫情，本地教師需要在短時間內適應由面授課堂改為線上教學模式，或者是混合模式 (Hybrid Mode)。不少研究經已指出教師跟其他助人專業類似，是一個高壓力和容易引起心身症 (Psychosomatic Disorder) 的行業 (Herman et al., 2018)。筆者曾經為職前教師進行一個先導研究計劃 (Hue & Lau, 2015)，發現六週正念訓練 (Mindfulness Training) 課程參加者的正念和幸福明顯增加，迴歸分析 (Regression Analysis) 也發現正念有效預測幸福感、壓力、焦慮和抑鬱徵狀。

在這個具備挑戰的工作環境，筆者認為教師除了裝備好應有的教學知識和技能，長遠來說，更需要建立正向價值和維持身心靈平衡健康，以實踐全人教育 (Holistic Education) (請參閱「甚麼是靜觀和正念？——宗教、心理和教育的視角」一章)。筆者有幸在任職前線教師時，透過實踐正念和慈愛練習，改善身心狀態和保持正向價值，以下我將介紹幾類教師日常主要面對的挑戰以及相關的練習小貼士，推薦給職前教師和在職教師以提升身心靈健康。

每天照顧好自己的身心靈健康

現代社會不少工作都是多項任務處理 (Multi-tasking) 性質，學校教師的工作明顯是其中一個例子。例如，清晨一大早回到學校要馬上到操場或課室附近當值；集體早會期間要為學生檢查校服，同時又要

處理同學缺席事宜；進入課室後一邊請同學提交家課，另一邊也要處理班內事務；午膳時間可能要處理學生的突發事情（例如欠交家課、情緒問題、意外受傷等），午餐飯盒才吃到一半，下午上課的鐘聲就響起來了；放學後帶領的課外活動可能跟同事開會的時間重疊，需要同時兼顧兩方面；天黑了，離開學校前好像還有工作未完成，回到家可能還要跟學生家長溝通或回覆手機應用程式的訊息……

管理學學者 Allen Bluedorn (2002) 研究發現，有些人擅於同時處理多件事情，有些人擅於把一件事做完再做另外一件。不論是哪一類型，都不難想像前線教師每天需要耗用不少精神、體力，也要保持高度專注和清醒的頭腦，以應付繁忙的工作。要避免耗竭 (Burn-out)，甚至焦慮和抑鬱，教師需要照顧好個人的身心靈健康和平衡。

教師可以在早上起床後、中午和晚上臨睡前進行「1 分鐘快速身體掃描」了解身心需要。在忙碌的一天中給予自己小休機會，以進行「3 分鐘呼吸空間」練習。

練習小貼士

「1 分鐘快速身體掃描」

選擇以坐着、站着或者仰臥的姿勢，先放鬆整個身心，由頭頂開始輕柔地覺察身體各部分——額頭、臉部、頸部、肩膀、手臂、手掌、手指、胸膛、腹部、臀部、大腿、膝蓋、小腿、腳掌，關注可能不適的部位。最後，深深用鼻吸一口氣，想像吸入至身體各處，呼出的時候想像從身體各處呼出。之後可以開展一天的生活，又

或者讓自己好好休息。

「3 分鐘呼吸空間」

選擇以坐着或站着的姿勢，第一步先覺察整個身體的狀態，留意一下現有的心理狀態如何，嘗試接納此時此刻的身心狀態。第二步，專注觀察自然呼吸的變化大概 1 分鐘，選擇將覺察移到鼻孔附近、胸口或者腹部的位置。第三步，將覺察由呼吸帶到整個身體，留意全身約 1 分鐘，假如時間容許，可以將這三步延長。

註：參考正念認知治療 (簡稱 MBCT) 課程的「3 分鐘呼吸空間」練習

不少腦科學研究經已指出持續正念練習能明顯改變腦部功能，例如腦科學家 Richard Davidson 等人 (2003) 發現正念練習令左前額葉皮質區域活躍，提高感冒抗體和快樂感。持續六星期每天不少於 20 分鐘的覺察呼吸練習，有助培養明顯穩定的專注覺察、正向情緒以及和諧的人際關係。

練習小貼士

「每天 20 分鐘呼吸練習」

在一個寧靜安全的空間，選擇坐在椅子上（雙腳齊地）或以盤腿姿勢坐着，保持放鬆而莊嚴的坐姿，專注觀察自然呼吸引起的身體變化，可以選擇將覺察移到鼻孔附近、胸口或者腹部的位置。