

香海正覺蓮社佛教陳式宏學校

「靜」待花開在「式宏」  
靜觀文化的建立

方子蘅校長  
吳穎詩主任

# 校訓

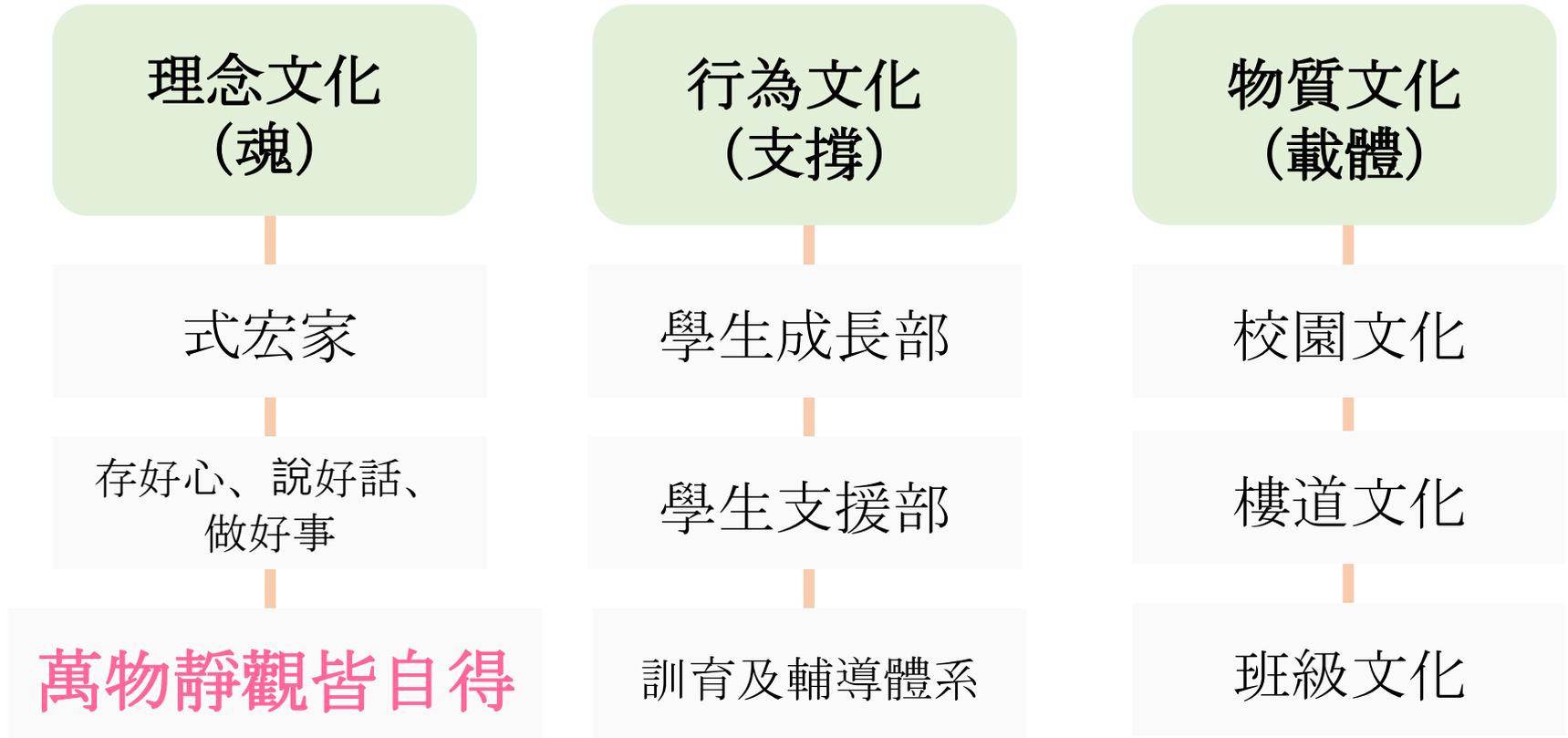
# 覺正

- 學生對事情有正向的價值取向（正知正見）
- 存好心

# 行儀

- 學生實踐良好行為
- 說好話+做好事

# 式宏家的文化系統



全面思考與變革，是一項綜合性系統工程  
(涵蓋所有持份者)

# 理念為魂 創造文化土壤

- 建立共同語言  
(三好、式宏家、我能行、心之校園)
- 文化(學生, 家長, 老師)
- 引入各持份者的意識參與

感恩文  
化

靜觀文  
化

# 生命樹

學生  
支援

配合校訓  
「覺正行儀」

訓育  
與  
輔導

三年級  
慈悲  
心

四年級  
自信心

二年級  
同理心

五年級  
精進心

宗教

一年級  
感恩心

六年級  
智慧心

覺  
察  
心

生命教  
育課程

靜觀

式宏家

# 心之校園

靜觀文化融入「式宏家」的因素

學生  
需要

社會  
現象

課程  
發展

準備  
就緒

(由小圈子至整體)

# 港情：當年今日

- 2017年北區取代深水埗，**貧窮率最高**的一區。
- 2016至2018學年：19宗學生懷疑自殺個案，為近**5個學年為最高數字**。
- 衛生署2017年4月公佈本港抑鬱症情況，香港有**超過30萬人**患上抑鬱症。

成年人患抑鬱比例 **3 : 100**

# 港情

2019/4/8明報新聞網的報導指出：

- 兒童及青少年（6至17歲）抑鬱症患者升幅達74%。
- 瑪麗醫院兒童及青少年精神科主管陳國齡表示學童情緒問題近3到5年開始「幼齡化」趨勢。

# 推展靜觀文化的三層架構

## 支援性：

- 學生成長部深度運用

## 拓展性：

- 各行政組別參與推動
- 科本進行跨學科合作推動

## 滲透性：

- 全校性推動
- 不同持分者均有參與

# 靜觀的發展概念架構

教師

家長

學校  
系統

學校系統

# 靜觀文化推動

體驗式學習促進教學

差異學習

反思學習

進展性評估

跨學科及跨部門推展

中

英

數

常

佛

視

體

普

音

圖

腦

學生成長部

學生支援部

課程發展部

學生活動部

# 禪行及呼吸練習

- 逢星期一、三、五早上進行。

- 經「心靈步行徑」，靜觀大使會提醒學生安靜、慢行和專注自己的呼吸，讓學生調靜心情。

- 心靈時間透過中央廣播，讓師生一起利用聲音導航，進行觀呼吸練習。

# 靜觀進食-「惜飲惜食」

- 鼓勵學生慢食、用五感和心享受食物，感恩和珍惜食物。
- 誦讀「謝飯辭」。

- 勤學修身課以「沐鼻法」音樂代替鐘聲，讓學生能夠緩解大腦的疲勞，心便能自然而然靜下來。

潛在課程

正式課程滲透

非正式課程滲透

營造氛圍

# 將靜觀融滲到校本課程

- 將靜觀的修習融合在佛學科課程中，成為具校本特色的「預防性校本靜觀課程」。

- 在「心房」進行課堂或體驗式學習活動後，學生能以表情符號表達自己的情緒，令學生能以多元化的途徑表達情緒，以便老師深入了解學生的感受和成長。

# 預防性校本靜觀課程

- 多元化的靜觀體驗（包含五感靜觀、食物靜觀、伸展靜觀、音樂靜觀等），融滲入課程中，提升學生的覺察力。

- 老師在設計靜觀課堂中，會製作多元化的教具，以吸引學生投入在靜觀課堂中。
- 精心設計的教具和活動有助學生理解靜觀的理論。

# 正念島的設立

- 全面照顧和接納每一個學生情緒及行為的差異。
- 學生如在課堂期間出現負面情緒，可舉手示意老師後，便自行到課室的「正念島」，利用心靈樽等工具平靜情緒，重新找回正念。

# 各持分者對正念島的參與

- 從海報設計可見，正念島和靜觀文化在教學助理心中有甚麼形象和特質。

- 學生非常喜歡正念島，自發請家長和他一起以木工的方式製作正念島的指示牌。

# 跨學科合作推動

- 學生活動組和體育組則在各項比賽和活動期間大力推行「靜觀一刻」。

- 由生命教育組、視藝科和常識科合作，以靜觀和感恩文化為策劃跨學科體驗式課程的基礎。以敏銳的覺察心，發現生活中的細節，感恩心由然而生。

- 由視藝科和佛學科合作，以禪繞畫融入課程。

- 由訓輔部和生命教育組跨組別合辦的「小四自信、自理、自律宿營」亦不忘加入靜觀的環節，使學生和老師能覺察自己的身體感覺，同時能平靜自己的情緒，給予自己反思的空間。

# 跨學科合作推動

- 在 Dream Starter 的活動中，學生在生涯規劃和追逐夢想的過程期間不忘「正念」。

- 生命教育體驗式學習經歷，一年級的學生在「百日宴」的表演前夕，運用靜觀，緩和緊張情緒。

- 英文科、數學科和學生成長部合作，在學校長假期間製作「Mindful Homework」和「正念工程」。將靜觀文化和學科知識融合並將靜觀從學校帶到學生日常生活的行住坐臥中。

# 疫情停課期間也不忘推展靜觀

- 「我能行」 抗疫小先鋒-提升免疫力篇  
(溫馨提醒學生在抗疫期間需建立良好的生活習慣，靜觀是保持情緒平穩的方法之一。)

- 「親子鬆一鬆」-親子減壓有妙法  
(學生成長部推介五種親子活動供親子一同減壓，其中親子靜觀更邀請學生帶領家長一同進行「觀呼吸」的練習。)

- 「式宏感恩四部曲」-欣賞美  
(邀請學生在欣賞動畫「Out of Sight」後，嘗試進行不同的靜觀活動，提升覺察力和正念。)

# 疫情停課期間也不忘推展靜觀

- 1D學以相片和錄音記錄對「心靈驛站」的感想：（我是XXX，感恩姑娘提醒我在家也能做靜觀，心情會好。辛苦老師和姑娘了，我會好好完成功課的，網課、短片和歌曲也很精彩，我會常常看，想念你們。）

- 6A學生以錄音記錄對「心靈驛站」的感想：（感恩學校教我們靜觀，當我緊張或不開心時我會進行觀呼吸，令自己平靜一些，爸爸的工作太累，我也會和爸爸一起做靜觀，讓他放鬆和開心些。）

• 「式宏感恩四部曲」-欣賞美（回饋：「陳X，欣賞你進行靜觀時的專注，而且洗皮球時、步行、進食時亦不忙進行靜觀☀️，能把靜觀帶進日常生活的行住坐臥中，從小培養靜觀的好習慣，令自己的「身心靈」更平衡💜，吳姑娘支持你🍀！」）

# 靜觀也是個人生涯規劃

技能

知識

態度

全人發展生涯規劃

# 靜觀的發展概念架構

教師

家長

家長

學校系統

# 親職教育

## 家長大學 學分制

達到20學分

親職教育茶座暨  
結業典禮

依時出席親職教育活動

獲得1學分

報名參加親職教育

(包括家長講座、親子活動等)

# 親職教育

- 家長在參與「家長大學」的期間，一同投入多元化的靜觀活動，體驗靜觀為「身心靈」帶來的好處。

- 進行治療性的家長小組，全體家長認為小組令他們體驗了靜觀是有效的減壓方法。

- 在晚間家長會播放《牽手》後，帶領家長進行靜觀訓練的體驗。

- 在「家長大學」的結業典禮上身穿畢業袍，並獲得結業證書。

# 式宏家的親職教育邁向國際

- ◆洪蘭教授(國際腦科學研究專家)
- ◆陳瑞燕教授(神經心理學及腦科學研究專家)
- ◆紀潔芳教授(台灣生命教育專家學者)
- ◆Mind UP Program
- ◆.b Program

去年度家長教育參與總人次  
超過3000人次。

# 靜觀的發展概念架構

教師

家長

教師

學校系統

# 教師的專業發展

- 鼓勵老師參與親子工作坊作初體驗
- 校內、外教師工作坊

# 靜觀文化

## 以全校層面建構「心之校園」

- 重視學生的心靈成長需要，針對學生成長的需要。
- 除了融入課程外，更安排體驗式學習活動計劃，與各科組緊密合作。
- 全方位照顧及支援學生的心靈需要，提升抗逆力，激活覺察力。

# 成效

- 老師以自創歌曲－《樂在靜觀》主動參與「禪歌創作比賽」，可見老師對靜觀非常擁抱。

- 學生認為「心房」很舒服，而且靜觀能夠抒緩害怕和緊張的情緒。

# 靜觀的發展概念架構

教師

家長

社區

學校系統

# 把靜觀文化推廣至社區

- 「心房」的建設展現了「式宏家」把心靈教育融入課程的決心，令正念思維從小植根學生心中，讓其生活出生命姿采，立己立人！

- 「心房」選用五彩繽紛的坐墊連結學生的心靈，使靜觀文化添加了生命力和活力。

- 教育界中、小、幼的同工到訪「式宏家」交流靜觀文化，並進行靜觀體驗活動。

- 由靜觀大使經有系統的訓練後，帶領學生進行靜觀練習。

# 把靜觀文化推廣至社區

- 靜觀大使在「溫暖人間19週年晚宴」帶領80席以上的公眾人士進行靜觀。

- 「式宏家」的老師帶領幼稚園學生在心房進行富趣味性的靜觀初體驗。

- 德國的來賓進行靜觀茶禪。

- 傳媒採訪「式宏家」的靜觀文化，節目主持更與靜觀大使拍照留念。

# 靜觀文化的建立環環相扣 缺一不可！

教師

學生

學校  
系統

家長

社區

靜觀以外，其他範疇的配合

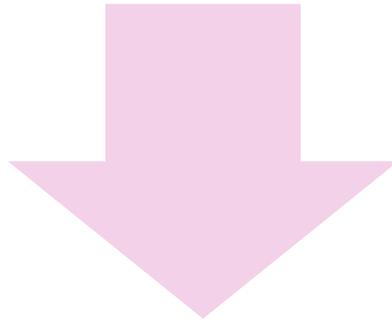
生涯  
規劃

靜  
觀

生命  
教育

# 展望未來

- 覺察情緒，學習做自己頭腦及情緒的主人。
- 發揮無限潛能
- 具抗逆能力



成就身心健康的孩子，  
輕鬆跨越成長路上的種種挑戰！

他人？自己？

他人 vs 自己

他人 & 自己

感恩  
各位