

靜觀在學校的應用

2019/20年度
訓育及輔導工作巡禮

香港大學社會科學學院
林瑞芳教授



目標

能了解



什麼是靜觀？

靜觀有什麼效用？

靜觀為什麼有效用？

靜觀怎樣應用在學校？

2

什麼是靜觀？

Mindfulness 不同的翻譯：

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

3

靜觀的緣起

MBSR

MindfulnessBased
Stress Reduction
靜觀減壓

麻省大學醫學院

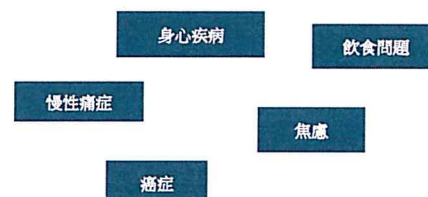
4

靜觀的發展

- 1979年喬. 卡巴金創立並且開始對靜觀減壓課程(MBSR) 的成效進行研究。
- 全球有超過200所醫療中心或診所採用靜觀減壓課程(MBSR)作為治療手段。

5

靜觀的應用



6

什麼是靜觀？

“

Mindfulness means the awareness that arises from paying attention in a particular way; on purpose, in the present moment, and non-judgmentally.

”

Jon Kabat-Zinn (1990)

7

什麼是靜觀？

“

靜觀是覺知，這覺知來自特定、刻意、活在當下，而且不加批判的注意。

”

喬·卡巴金 (1990)

8

銀屑病Psoriasis
(Kabat-Zinn et al., 1998)

9

老年人的腰背痛症
Chronic low back pain
(Morone et al., 2008)

10

機構員工的壓力與健康
Bio-Tech Company Workers
(Davidson et al., 2003)

11

為什麼靜觀有成效？

讓我們從兩個中文字來看
其中的奧妙！

12

為什麼靜觀有成效？

念

今 + 心
Now + Heart

13

昨日已成歷史，
Yesterday is history,
明天仍是個謎，
Tomorrow is a mystery,
但今天是一份禮物，
But today is a gift,
所以英文的「現今」……
And that's why it is called...
同時可解作「禮物」。
"The Present".

14

為什麼靜觀有成效？

怒

奴 + 心
Slave + Heart

15

靜觀的ABC

Awareness 覺知
Being 活在當下
Choice 選擇

16

《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。」

17

- 上醫治未病
- 防患於未然
- 預防勝於治療

預防的最好切入點就是學校

18

香港學生的狀況

- 香港學生有心理健康問題的大約有16%，其中有憂鬱症狀的有9% (Leung et al., 2008)
- 從2013/14 學年到2015/16學年，有38名學生自殺，其中最小的一個是10歲的小學生。
- 香港仍然保持著一個亞洲記錄：2001年一個7歲的小學生在中文默書不及格後跳樓自盡。

19

香港教師的狀況

- 香港教育學院的在50所小學74所中學的以問卷訪問了三千個教師 (Lai et al. 2011)。
 - 57% 的教師每週工作至少61 小時
 - 25% 的教師每週工作 至少71 小時
 - 80% 感到壓力
 - 24% 沒有工作滿足感
 - 50% 考慮離職
- 香港教育人員專業協會在2008訪問了二千個教師
 - 13.2% 有焦慮症狀(一般人口只有4.1%)

20

資料來源：Committee on Prevention of Student Suicide. (2016)

Final report. Hong Kong: Author.

香港家長的狀況

- 2014年香港基督教女青年會訪問1000名初小生及其家長。
 - 19%的受訪學童完全無任何娛樂及休息時間
 - 「零私人時間」的家長更達到近40%
- 2018年九龍婦女聯會訪問833名家長。
 - 感到煩躁或發怒 (母親: 70%, 父親: 42%)
 - 經常感到疲倦和乏力 (母親: 62%, 父親: 56%)

21



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

小學生 (6-11 歲)	中學生 (12- 18 歲)	老師及家長

22

堅定、有耐性、
慈愛、重複地練習

花瓣練習

23

怎樣成為 .b和Paws b教師？

- 完成為期八周的MBSR, MBCT, .b基礎靜觀課或相若的非宗教靜觀課。
- 至少要有半年或以上的靜觀修習，每天至少要有20分鐘的正規練習。
- 成功完成 .b 四天的教師培訓課程或上完Paws b三天的教師培訓課程。
- 上完教師培訓課程後，仍需持續每天修習靜觀20分鐘，每一年參加一次的退修宿營。

24



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**b**和**Paws 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**基礎課的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

25



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

- 種子學校 (Seed Schools)
- 協同學校 (Affiliated Schools)
- 聯繫學校 (Network Schools)

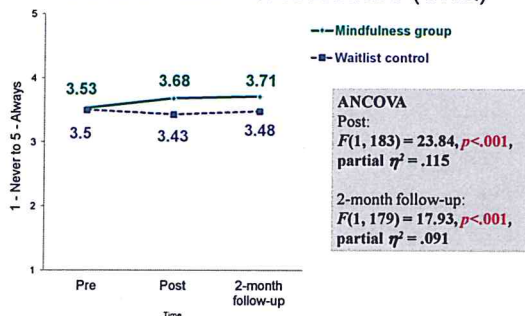
26

.b Foundations 靜觀基礎課成效評估

	實驗組 (n = 94)	對照組 (n = 92)
性別	27 男 67 女	24 男 68 女
年齡	22 – 59 歲 平均 = 39.74 歲 SD = 9.41	23 – 59 歲 平均 = 39.34 歲 SD = 9.51
工作經驗	0 – 36 年 平均 = 15 年 SD = 9.73	0 – 36 年 平均 = 14.22 年 SD = 9.86

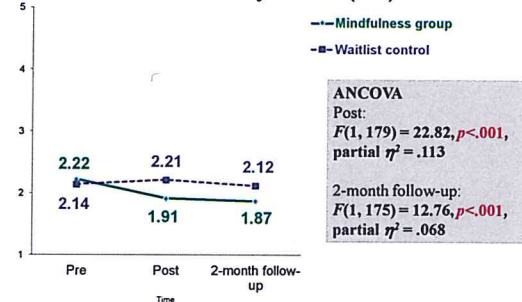
健康情況

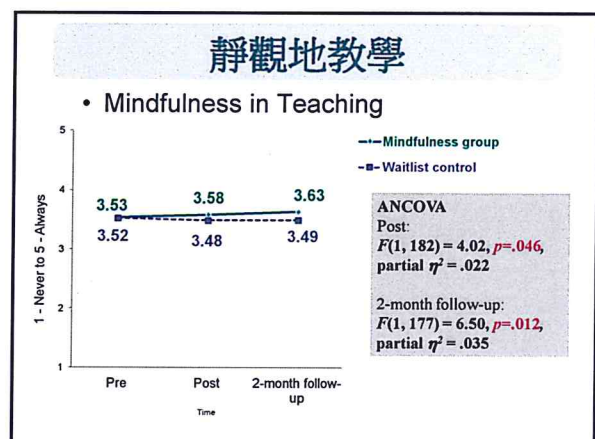
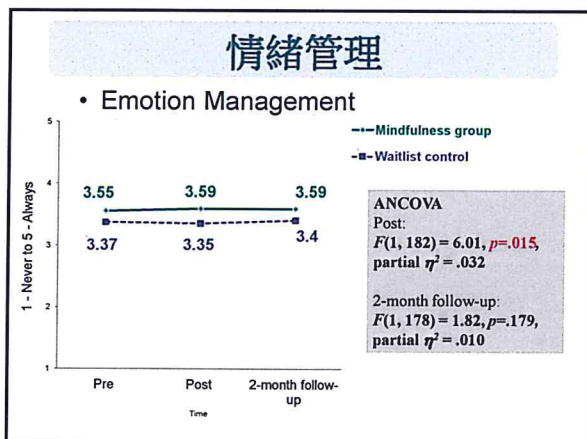
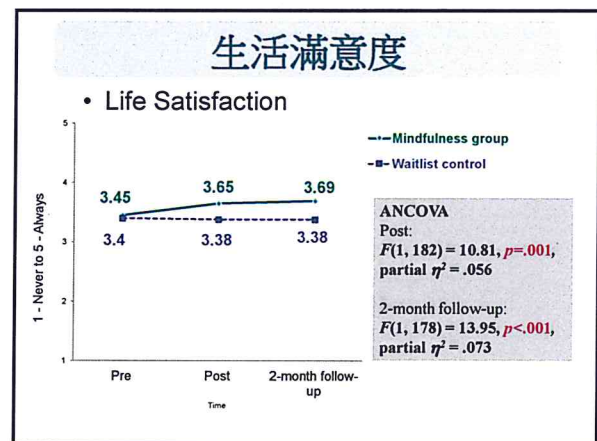
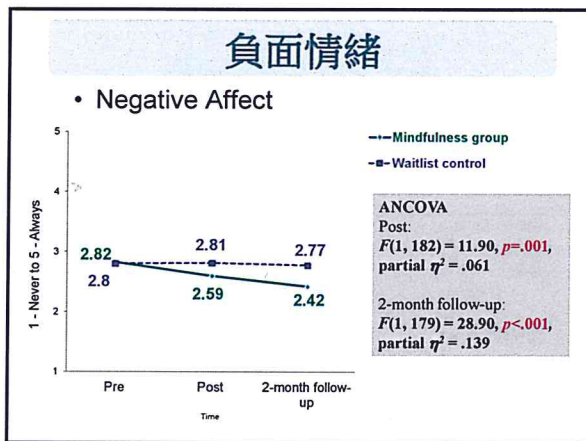
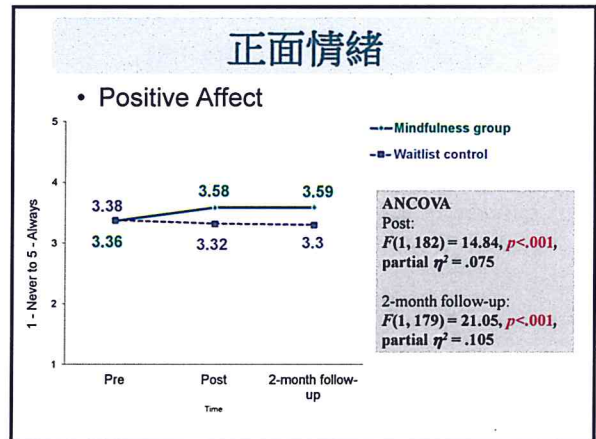
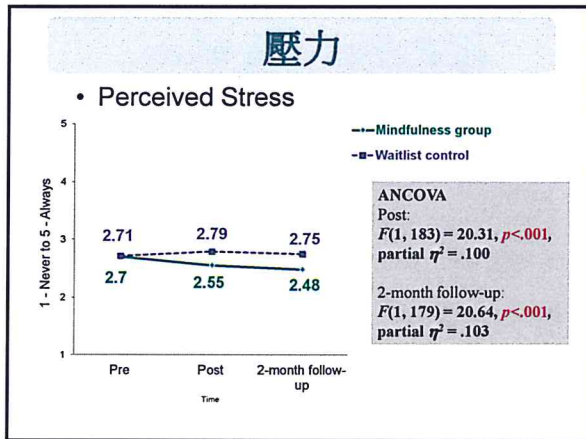
- General Health Questionnaire (GHQ)



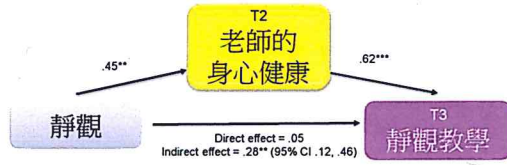
失眠情況

- Insomnia Severity Index (ISI)





什麼能解釋靜觀和教學的關係？



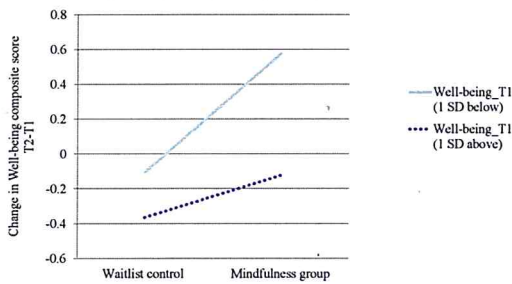
老師安好，學生就會安好！

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

誰最得益？

- 三個可能性：
 - 富者越富
 - 貧者超前
 - 貧富均得益

誰最得益？



Significant interaction between Well-being_T1 and Group, $F(1, 181) = 7.83, p = .006$



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

樂天心澄之友
Friends of PandA



<https://bit.ly/2W9TJGg>

聯繫學校
Network Schools



<https://bit.ly/3dqsrkU>

40

Q & A

jcpanda@hku.hk

41

