

與學生一起成長的心靈教育

——整合心靈教育於全校實踐



西貢崇真天主教學校（中學部）

Sai Kung Sung Tsun Catholic School (Secondary Section)

徐湯義老師 麥偉德老師 蕭婉雯老師

時間	流程
4:00-4:10	❖ 覺察靜觀
4:10-4:40	❖ 介紹西崇心靈教育發展
4:40-5:15	❖ <u>身心靈活動環節</u> ■ 學生課堂體驗
5:15-5:30	❖ Q & A

崇真的心靈教育

崇真參與的「心靈教育」，亦稱「寓靈修於教育」，就是把源於宗教的靈修傳統內所蘊含的靈性發展理念及內心修持方法，納入學校教育思維框架、教學課程內容以及師資培訓當中，推動學校全方位培育學生的靈性發展。

崇真的心靈教育

學生的心靈成長與教師的靈性健康息息相關。因此，「心靈教育」的首要對象是教師。透過專業培訓和教學同行及支援，教師的心靈變得健康及有所發展，並掌握「心靈教育」的內涵與教學方法，啟發學生心靈成長，最終建設一個重視心靈的校園文化。

緣起

崇真中學

崇真中學

緣起

1. 2006年張仕娟老師帶領中四及中七學生進行「深度放鬆」
2. 2007年崇真獲關俊棠神父邀請，加入中文大學香港教育研究所的「心靈教育—學與教的終極關懷」計劃

緣起

3. 2008年校長連同七位老師受訓
4. 2008散學禮上試驗靜默靈修
5. 開學前教師心靈教育工作坊
6. 向學生講解靜默靈修的意義及新學
年靜默修的安排

緣起—小結

- 覺察/靜觀(Mindfulness)首次進入校園
- 「摸著石頭過河」
- 校長全力支持
- 相信為老師帶來「滋潤」而非「滋擾」
- 老師在心靈教育的角色非常重要
- 「靜默」的能量可取代「嚴苛」

籌劃活動的理念

- 提升學生的心靈素質，令學生對生命有深層的檢視及反思。
 - 持續性
 - 刻意在活動中「留白」
 - 提醒學生，在靜默中覺察/靜觀



全校氛圍

全校氛圍

在已有的課程和活動上，實踐心靈教育：

- 早會及大型禮儀
- 教師會議及培訓工作坊
- 宗教及道德教育科課堂
- 生活教育課（心靈教育課）
- 課外活動（身心靈樂緣、靈修大使）

早會

- 逢星期一早會1分鐘覺察靜默
- 由靈修大使，以鐘聲提示開始
- 待覺察靜默完結後，早會主持老師才向全校打招呼
- 希望每個星期的學習和工作，都由覺察開始

大型禮儀

- 禮儀前的覺察靜默
- 由靈修大使，以鐘聲提示開始
- 覺察靜默時間較長，令師生的心神有更好準備，得到禮儀的訊息
- 大型禮儀包括：開學禮、聖誕禮儀、傳訊講座、畢業和散學禮

教師會議及培訓工作坊

- 會議前覺察靜默
- 由宗教及心靈培育組老師輪流帶領
- 以祈禱結束覺察靜默環節
- 祈求上主的帶領，容讓同事有空間喘息

宗教及道德教育科課堂

- 特設心靈教育課題，包括：
 - 認識心靈教育（中一）
 - 躬耕於西崇（中三）
 - 明陣行（中四）
 - 中五心靈教育主題課節

生活教育課

- 將高中部份生活教育課納入為心靈教育課
- 在心靈教育課中讓學生體驗覺察/靜觀
- 部份課題：
 - 鹽田梓心靈體驗之旅（中四）
 - 死亡之師（中五）
 - 靜坐練習（公開試應用）（中六）

課外活動

- 身心靈樂緣及靈修大使
- 邀請學生成為推行心靈教育的其中一員
- 讓有興趣、有潛質的學生接受進深培訓

全校氛圍—小結

- 由宗教組推行心靈教育，有一定程度的方便
- 師生在適應期後，已建立覺察/靜觀常規
- 相信每人都可做到，每人亦有心靈需要
- 以學生帶領學生，效果比想像中更好
- 定→靜→安→慮→得



心靈導師團隊

心靈導師團隊

自2008年開始，經過十多年人事更替、亦要配合學生需要及學校發展的轉變，心靈導師團隊有三個階段變化：

1. 一個心靈教育「推銷員」的領軍
2. 心靈導師在合作中建立默契
3. 心靈教育小組成立

1. 心靈教育「推銷員」—— 張仕娟老師

- 張老師身先士卒，引入心靈教育，設計課程的雛型
- 在同事尚未有太大信心時陪伴帶領，並開設工作坊，讓同事有更多機會實習，溫故知新

2. 心靈導師在合作中建立默契

- 張仕娟老師於2013年離開崇真，在心靈教育領域上作更大的發展
- 面對領軍人物離去，校長派「定心丸」
- 藉此機會全面檢視及更新課程
- 配合學校發展政策，心靈導師團隊在專業發展中合作，建立默契

3. 心靈教育小組成立

- 邀請部份高中班主任接受中大心靈教育基礎課程培訓，參與心靈教育
- 心靈導師、宗教組老師及已完成培訓的高中班主任組成「心靈教育小組」
- 當中設有專責籌劃及推行心靈教育課程的「核心小組」

心靈教育團隊—小結

- (再一次) 老師在心靈教育的角色非常重要
- 開始時有擔憂、無從入手是正常的
- 校方肯定並承諾全力支持
- 團隊合作令身心靈都得到支援
- 靈活適應學生需要及學校發展的轉變



崇真中學

教育心靈的心靈教育

教育心靈的心靈教育

崇真心靈導師依循「心靈教育」的核心教學導向，借助生活教育課的平台，建構了一套有系統的心靈教育課程，讓學生可更具體地學習覺察/靜觀，接觸自己心靈。

1. 自處教育：如何管理好自己的生活
2. 人生教育：找出生命的意義和召命
3. 大愛教育：提升關懷他人、社會和生態環境的意識，做負責任的世界公民

1. 自處教育

- 高中學生共經歷8次
- 深度放鬆每年一次
- 設計場景，融入生活，例如：
 - 鹽田梓心靈體驗之旅（中四）
 - 靜坐練習（公開試應用）（中六）

2. 人生教育

- 高中學生共經歷6次
- 探討死亡，以死引生，例如：
 - 死亡之師（中五）
 - 職志探索（中五）
 - 派「蜆」禮（中六）
- 以生命影響生命

3. 大愛教育

- 配合中三宗教科課程《絕妙創造》
- 體驗人與大地的連結，人無論如何也需大地供養
- 躬耕於西崇：讓學生親手下種菜苗，體驗食物得來不易，人要對大地謙虛
- 心靈菜湯：讓學生烹煮並享用自己親手種植的蔬菜，對大地及供養自己的人感恩

教育心靈的心靈教育—小結

- (第三次) 老師在心靈教育的角色非常重要
- 靈活運用資源(環境、學生、校友、同事)
- 融入生活，「貼地」
- 「相比沒有心靈教育的中學，自己的高中生活更充實」
- 播種，總有一天學生有所收穫

心靈教育的酵母

——靈修大使

心靈教育的酵母——靈修大使

普遍學生對老師的帶領，有時會有「由上而下」、「被逼」的感覺，但由受過訓練的靈修大使帶領學生覺察/靜觀，卻起了鼓勵的果效。

靈修大使主要服務：

1. 帶領覺察靜默環節
2. 帶領初中同學體驗靈修活動
3. 接待來賓

靈修大使—小結

- 學生實在是好幫手
- 學生的能力和能量，比想像中更大
- 教學相長，學生的生命也影響老師的生命
- 靈修大使的心靈發展有更深層次
- 實際困難：老師極需心靈空間培育心靈

課外活動

——身心靈樂緣

課外活動——身心靈樂緣

「身心靈樂緣」在課外活動節進行，提供空間讓參加的學生肯定生命、更新生命及呈獻生命。

整年活動按「認識情緒壓力」、「學習轉化身心」及「規劃有限人生」的步驟進行，透過覺察/靜觀活動，帶領成員將自己生命的陰暗面轉化成光明面。

課外活動——身心靈樂緣

心靈教育藍圖

心靈教育的目標與進程：
更新生命、肯定生命、呈獻生命

培訓過程：



身心靈樂緣—小結

- 讓想體驗更多覺察/靜觀的學生自由選擇
- 學生一般都期望課外活動是有趣味的
- 每年均有學生因口碑而報名
- 學生人數少，彈性更大
- 成為構思新靈修活動的培植空間

其他：
師生共建靈修工具

師生共建靈修工具

- 2009年校長、心靈導師及學生共同建造了明陣經典明陣
- 同年，心靈教育的標記「沙爾德明陣」亦建成
- 在身心靈樂緣中，邀請成員一起準備瑜伽席（塗上學校名稱）
- 藉此讓學生有份於心靈教育



學生心靈札記

靜默中進食午餐(mindful eating)，我感到：

- 身心安祥，每一口食物也特別甘甜可口。
- 大自然為我們供給食物，我所吃的香蕉、三文治，是大自然的賜與。
- 幸福！感恩！要珍惜食物。

在靜默中步行(mindful walking)，我感到：

- 身心舒適，置身大自然，整個人返璞歸真，煩惱雜念，一掃而空！
- 十分寧靜，我放鬆了自己，重新感覺自己存在。寧靜原是那麼美好！
- 感受大自然的氣息；同時感覺大地在我腳下！

靜座覺察對我在文憑試中會有什麼幫助？

- 心情：不緊張、平伏及放鬆心情、心無雜念，不迷茫
- 集中力：頭腦清醒，提高集中力，避免犯錯，不受旁人（不熟悉的考生）和環境影響
- 身體：平復因緊張而加快的心跳；呼吸調順
- 其他：作考試前的最後放鬆

在生活上，我嘗試過將心靈教育課所學到的應用如下：

- 在情緒快將失控時，我會運用心靈教育課所學的平靜自己。
- 當遇上壓力時深呼吸。
- 生氣時，我嘗試去安靜的地方閉上眼，身心放鬆思考。
- 在睡覺前，因壓力不能入睡，便把心情盡量放鬆。

參與了心靈教育課後，我有以下的 改變：

- 壓力減輕了，因學會處理情緒，所以負面情緒少了。
- 自己從來未試過這樣放鬆自己，自己一向在過往十分刻板，凡事往壞處想，但經過今次活動，我明白到往好的一面更會有效、成功。

參與了心靈教育課後，我有以下的改變：

- 遇到壓力時，我會深呼吸冷靜自己。當想說負面說話時，我會停一停、想一想，希望盡量以正面說話作回應。
- 我對自己的認識深了，知道自己的脾氣好差。上完心靈教育課後，我嘗試控制自己情緒，冷靜自己。把自己負面情緒轉化作正面。

學生對崇真心靈教育的鼓勵：

- 相比沒有心靈教育的中學，我的高中生活更充實。
- 心靈教育是崇真給我的禮物，謝謝！我會好好珍惜。

謝謝！