

A Project submitted to the Hong Kong Institute of Education for the
Department of Bachelor of Education (Honours) (Liberal Studies)

課程: 通識教育(榮譽)學士

課程編號: A4B047

學生姓名: 葉文發 Yip Man Fat

研究指導老師: Mr. Chan, Ping Man Paladin

學生編號:

畢業論文

題目: 在校推行正念的困難、挑戰和成功因素

字數:9632

目錄	頁數
第一章 摘要	3
第二章 研究問題	3
第三章 背景	4
第四章 文獻回顧	5
4.1 正念定義	6
第五章 研究目的和研究重要性	7
第六章 研究方法	8
第七章 研究發現	9
7.1 研究發現 - 文本分析	9
7.1.1 國外推行正念教育的困難	9
7.1.2 國外推行正念教育挑戰	9
7.1.3 國外正念教育的成功因素	10
7.2 研究發現 - 深入訪談 (In-depth Interview)	11
7.2.1 個案摘要	11
7.2.2 香港學校推行正念教育的困難	12
7.2.3 香港學校推行正念教育的挑戰	15
7.2.4 香港學校推行正念教育的成功因素	16
第八章 討論	18
第九章 研究局限	22
第十章 總結	23
第十一章 附錄	24
11.1 參考書目	24
11.2 錄音稿	27

第一章 摘要

本研究將會探討在校推行正念¹的困難、挑戰和成功因素。當中會參考外國研究，並主要討論香港學校推行正念時遇到的情況。

第二章 研究問題

- 1.靜觀/正念(Mindfulness) 在校推行正面對的困難
- 2.靜觀/正念(Mindfulness) 在校推行面對的挑戰(預期困難)
- 3.靜觀/正念(Mindfulness) 在校推行的成功因素

本研究將會分為三個方向探討，當中包括:

1. 推行正念面對的困難：即指當前或先前面對的困難；
2. 推行正念面對的挑戰：挑戰被簡單解釋為預期的困難；及
3. 推行正念的成功因素：成功因素指，促成正念為學生帶來情緒和心理上正面影響²的成因。

¹ 正念(Mindfulness)或被譯作靜觀和覺察，當中以正念和靜觀為最常被使用的字眼。

² 情緒和心理正面影響，例如幸福感提升、情緒管理改善、自信心增強、憂鬱和焦慮感下降等。

第三章 背景

香港社會對正念的認知和應用愈來愈多。正念在香港被主要被提倡及被應用到情緒管理、精神健康的範疇中。例如在醫院方面，青山醫院會邀請正念講師舉辦正念工作坊(青山醫院精神健康學院,2012)，其醫院的網站中也設有介紹靜觀(即正念)治療的專頁(青山醫院,2016)；香港浸信會醫院的課程通訊中也有提到正念的工作坊(香港浸信會醫院,2012)；香港醫院管理局(2014)的老人精神科速治服務快訊中也有提到正念對紓緩病症和紓緩壓力的果效。

在關注團體(家庭和青少年)方面，例如香港家庭福利會的綜合家庭服務2014-2015 報告中，其展望是將靜觀的手法引入於不同主題小組，目的在於豐富及強化青少年情緒支援(香港家庭福利會,2015)；另外香港青年服務處也曾舉辦關於正念的活動計劃，目的是讓參加者從中能夠減壓(香港青年服務處,2015)。

在企業管理方面，有不少企業會將正念帶到公司，透過進行正念活動以提升員工工作表現和提升公司業績。例如香港理工大學舉辦的管理人員企業教練技巧工作坊系列課程中，課程內容之一是教導學員如何應用靜觀於職場上(香港理工大學,2015)。

從以上三方面可看到正念在香港有一定程度上受推行和被應用，當然正念也

有被應用到教育之中，本研究較後部份會提及。

第四章 文獻回顧

正念被推動到教育範疇的原因，在於進行正念活動會帶來各方面的正面影響，主要影響為情緒狀態的轉變。正念訓練不但能改善負面情緒和抑鬱症狀、有助減壓，亦有利於專注力、改善人際關係和提昇個人幸福感等。(Aftanas & Golosheikin, 2003)。而近年亦有歐美學研究指出，正念與專注力失調症(ADHD)、激進行為和情緒問題改善有著關聯性 (Beauchemin, Hutchins & Patterson, 2008)。正念減壓法 (Mindfulness-Based Stress Reduction program, MBSR) 的創辦人卡巴金 Kabat-Zinn³(1990)以及 Shapiro、Schwartz 和 Santerre(2002)對正念的包含元素進行了歸納，指出正念主要包括以下 12 種核心要素，即接納、堅韌、真誠、開放、寬容、不評判、不抵抗、謙虛、同情、感恩、善良和愛。

段文杰、張永紅、李婷婷、唐小晴和段天宇(2012)指出，正念既能令個身心健康及升幸福感，從參與正念的活動當中更能體會到有意義人生。

除此之外，有醫學研究指出，正念能改變腦部的功能，並可以重整腦部結構 (Aftanas & Golosheikin, 2003)。劉雅詩(2012)曾引用神經科學家 Davidson 等學者

³ 卡巴金 Kabat-Zinn 指出正念本身無宗教色彩，即使佛教人士會進行正念、冥想修習，卡巴金的 MBSR 課程是去除宗教色彩元素。

(2003)的報告指出，正念修習使位於與快樂和感冒抗體相關的左前額葉皮質區的腦和諧(brain synchrony)活躍。

4.1 正念的定義

正念的定義可分為描述性定義和操作性定義(段文杰,2014)，前者為對正念的廣義描述，後者的定義為對正念活動進行時的描述。在描述性定義上，正念定義為是「一種通過將注意指向當下目標而產生的意識狀態」，在此狀態下，不加評判地對待此時此刻所展開的各種經歷或體驗。在此定義上，正念的重點在於接納(Acceptance)和不評判(Nonjudgment)地接受當中的意識和感受(Kabat-Zinn, 2003)。

正念的操作性定義可以概括理解為：將注意力從覺察到不由自主的內心活動轉移到當前的經驗，並對此當下經驗保持開放和接納的態度(段文杰,2014)。

正念可在不同形式的活動上實踐出來，包括覺察呼吸、深度放鬆、正念步行(Mindful Walking)和正念進食(Mindful Eating)等。舉例說，覺察呼吸即是將注意力全神投放在當下呼吸上，留意著當下鼻子呼吸的動作，即使你感覺到很累、呼吸到臭味、香味也好，都嘗試「接納」當下的感受，「不加批評地」繼續注意著呼吸。另一方面，進行深度放鬆時，需要平躺在地上或瑜伽席上，然後將注意力從

頭到腳掃描身體各部位，感受身體，並對身體各部位在心裡說感謝的說話。

第五章 研究目的及研究重要性

香港現有對正念的研究，包括有香港教育學院，許明得和劉雅詩的(2011)《香港青少年在校正念計劃對的初步成果》(Preliminary outcomes of a mindfulness-based programme for Hong Kong adolescents in schools)；香港中文大學文化及宗教研究系，周惠賢(2012)的《從感知身體到關懷本身：香港青少年靜觀經驗研究》等。

香港現有的研究，都是短期計劃的研究，例如在某學校中，抽取兩班學生，在 6-8 星期內進行正念活動，並觀察學童在活動過後的轉變，以量度正念對學生的影響。

目前並沒有任何研究指出香港學校推行正念教育時面對的實質情況，包括推行正念教育的困難、挑戰和成功因素等。因此，本研究旨於對推行正念的香港學校所面對的情況作出分析，並期望就住此範疇的分析能對推行正念教育的機構帶來參考價值和貢獻。

第六章 研究方法

本研究的研究方法主要為(i)文本分析 – 內容分析法，運用二手文獻 (包括書籍、期刊、報告)；和(ii)深入訪談(In-depth Interview)，訪問新界一間有進行正念(靜觀)教育的中學，訪問時間約 45 分鐘，以廣東話形式進行，共訪問兩名同校負責靜觀教育(心靈教育)的老師。

深入訪談訪問內容大致如下：

訪問問題

- 1 學生參與靜觀活動的模式及其規模
- 2 參與靜觀訓練的同學的背景
- 3 同學參與後的轉變
- 4 校方如何評估靜觀活動的成效
- 5 推行靜觀教育目的
- 6 推行靜觀教育的阻力和困難
- 7 貴校推行靜觀教育的成功因素
- 8 可否分享一個成功例子，關於學生在進行靜觀練習後情緒行為方面／…與人關係／愛心／自我肯定有所轉變。你認為其成功因素是什麼？
- 9 可否分享一個不成功例子，關於學生在進行靜觀練習後情緒行為方面／…沒有或轉差的轉變。你認為其不成功因素是什麼？

第七章 研究發現

7.1 研究發現：(i)文本分析

根據文本分析所得，研究發現如下：

7.1.1 國外推行正念教育的困難

The Mindfulness Initiative 是一個英國的專門研究和舉辦正念課程的機構，其機構與牛津大學合作和也得到正念減壓法的創辦人 Jon Kabat Zinn 卡巴金博士所支持。根據 The Mindfulness Initiative(2015)的報告 — Mindfulness Nation UK 指出，推行正念教育時遇到的困難包括有：

- 1)正念教育的成效建基於學生的個人是否有深刻的經驗；
- 2)念培訓課程的價格成為老師參與培訓的阻力之一(報告指出平均每個正
常相關課程和培訓最低金額約為港幣\$19200)；
- 3)當太著意正念會帶來的成果，或學校太在意推行正念的預期效果時，都會影響正念的質素。

7.1.2 國外推行正念教育挑戰

而挑戰則方面，該報告指出，當前大約有 2200 名老師接受了 10 個小時以上的正念課程培訓，然而只有約 700 名老師，即三分之一的老師在接受培訓後依然活躍於正念教育的活動之中(The Mindfulness Initiative,2015).

7.1.3 國外正念教育的成功因素

Mindfulness Nation UK 的報告中，就著英國學校(報告中亦提到部份歐洲學校)推行正念教育的成功個案分析，指出推行正念教育的學校成功因素包括在於：1) 有質素和具經驗的老師數量有顯著增長；2) 得到校內群體(家長、老師等)和校內政策的支持，3) 校內正念教育政策需具彈性、多變的程序，會對老師和學生帶來更大的益處(The Mindfulness Initiative, 2015)。

就著正念教育的推行，學者 Deegan(2015)歸納了四個推行正念教育的成功因素，第一，學校需帶有目標、遠見，以致正念教育保持在校內方針上發展。第二，學校應把正念為一個慣常的練習，而不是工具，在出現問題，如情緒行為問題時才進行正念活動。第三，學校推行正念時，應視作志於改變校園文化的風氣，而不是簡單地把目的定為減壓或提高學術成績用途。第四，成功推行正念教育的機構需定期以不同方式檢定正念活動的成效。Deegan 提到的四大成功要素都是圍繞住學校推行正念方向、學校支持度和評估機制方面歸納，而非針對住正念對學生的正面影響是如何、有何等程度的影響。

7.2 研究發現：(ii)深入訪談(In-depth Interview)

根據深入訪談進行正念的學校相關老師所得，研究發現如下：

7.2.1 個案摘要

訪談對象是新界一所推行正念教育的中學內的兩位心靈教育組老師，一名是女老師，一名是男老師。該學校是一所天主教學校，為香港中文大學心靈教育第一階段種子學校，在中文大學的心靈教育友校網絡中，其他學校經常到此校參觀。在心靈教育⁴的框架底下，正念為心靈教育的重要單元之一。

受訪學校推行正念的模式為全校參與模式和高中系統性課程。全校參與的活動模式方面，在逢星期一早會、學校大型活動(如畢業禮、開學禮)的前奏都會進行正念活動，如覺察呼吸；高中系統性課程中，高中中四至中六級每星期會有 2 節的宗教課，包含心靈教育課，在心靈教育課程中，正念是其中一個大的課題，其他課題包括大愛教育、人生教育和宗教倫理等，課程中正念的活動主要為覺察呼吸、深度放鬆和正念步行等(正念步通常在明陣⁵上進行)(參考圖一)。每進行完各個正念課程的活動後，都會要求學生撰寫《心靈擇記》(在部份活動中學生可自願選擇撰寫與否)，《心靈擇記》的內容可以以圖表或文字的方式記錄活動後的感受和體會。在中六的公開考試前席，會有個心靈教育的模擬考試，志於讓考

⁴ 「心靈教育」就是培養人發展其內在的能力，使人於日常生活中能發現生命的神聖性、觸碰到生命裡超越的幅度，並和眾生萬物建立起親和的連結感。讓人對生命有一種更寬廣的視野和胸襟、提升抗逆力、促進人的成熟成長，減少人際間的傷害，此內在能力稱為「心靈素養」(spiritual literacy)。《「心靈教育：學與教的終極關懷」》 (關俊棠,2010)

⁵ 明陣為天主教的靈修工具之一，貌似迷宮(見圖 1)，與迷宮不同之處在於，大部份的迷宮有不同的道路和出入口，而明陣則主要一條道路和主要一個出口入口，行走的過程中需保持靜默，當行到明陣的中心時，有象徵與天主連結的意念。

試感受到公開考試的氣氛，並重溫平日所學的正念技巧，應用在面對公開考試緊張氣氛下，讓自己平靜下來。



(圖 1：正念步行)

此外，受訪學校特設靈修大使小組，該小組為課外活動小組，小組的成立是培訓學生成位心靈大使，即培訓學生成為一個可以帶領學校心靈活動的小領袖，屬於心靈大使小組的學生是校內最常和深入接觸正念的學生群體。

如上文提到，正念活動可改善憂鬱狀態、專注力缺乏症(ADHD)表現和情緒行為問題等。然而，受訪學校指出並沒有針對性地將正念元素套入在學生輔導工作或處理有特殊學習需要學生的工作中。

7.2.2 香港學校推行正念教育的困難

綜合兩位受訪老師的觀點，受訪學校推行正念教育時遇到的困難如下：

困難 1:宗教問題

「.....推行初期有部份老師對靜觀活動**背後的原理成疑**.....聽到心靈教育、靜觀會覺得是什麼宗教的事.....」受訪女老師提到。

「.....曾邀請**一行禪師**，因禪師個人**宗教背景因素**，令家長反對，質疑靜觀的活動性質.....」受訪男老師提到。

受訪的男和女老師皆提到在推行正念活動的早期，會受到老師和家長的質疑，老師和家長質疑正念活動的元素會否與其學校的宗教背景有衝突。然而，兩位受訪者則強調個人修習、靈修是多個宗教都具備的，包括天主教，強調即使邀請其他宗教人士，如一行禪師，也與天主教信仰沒有衝突。

困難 2:正念為抽象的體驗

「.....校內老師不認識**心靈教育**，認為心靈教育是**高心的理論**，對心靈教育的推行**信心不大**.....」受訪女老師提到。

受訪女老師提到，在校推行正念教育的初期，有部份老師當聽到心靈教育時，認為心靈教育是高心莫測、難以捉摸。老師同工對推行心靈教育的方法和成效成疑，令到整個教師團隊對推行正念教育的信心不大。

困難 3:學校成員支持不足

「.....**人手不足**，只有**7**位老師受訓.....」

「.....心靈教育的工作加重平日的工作量.....」受訪女老師提到。

「.....**校長的輪替**對心靈教育組的支持方式也有轉變。**校長較少參與靜觀活動**當中，給予的意見和**支援**也有差異，**欠準確**.....」受訪男老師提到。

受訪的個案學校中，受訪女老師指出在推行心靈教育前期，校內只有**7**位老

師接受心靈教育(包括正念教育)培訓，在面對全校性規模的推廣，和高中系統性課程的發展，推行心靈教育的初期是十分吃力的。而受訪男老師提到，校長有否參與正念活動與投放在推行正念的資源準確度有正接的關係，即校長參與度低，資源投放準確度也較低。

困難 4:時間緊拙

「.....學校**課程緊逼**，靜觀教育的加入需要有一定難度.....」受訪女老師提到。

「.....受**時間限制**，以致影響活動質素，例如反思的部份.....」受訪男老師提到。

在受訪學校中，正念是心靈教育下的其中一個課題，另外還有如人生教育、大愛教育的課題，就著課程緊迫，高中每星期只有兩課節的關係，考慮如何將正念融入課堂中有一定的難度。而另一方面，正念活動是要求參與者安靜下來，70分鐘共兩節的課堂需要進行如深度放鬆的正念活動，再加上撰寫活動感想的話，已經是十分緊迫。加上，例如上一課節老師遲下課等，這類常見的問題出現，更會縮短了正念活動的時間，受時間縮短的影響，正念活動質素也往往受到影響。

困難 5:空間資源的短缺

「不知是否算不成功.....**天氣關係取消**.....SEN 學生未能參與活動程序，如視障學生.....」受訪女老師提到。

「.....**空間、地方**與其他活動組**爭奪**.....」受訪男老師提到。

受訪學校比大部份市區學校的面積大，但也受到與不同學科組別競爭課室所困擾。天雨的關係也會影響到正念活動如正念步行無法進行。

困難 6:學生的投入度

「.....學生不明白活動的意義，**不願安靜**.....」

「.....學生在上一節課堂的情緒帶到活動當中，或會影響活動的質素.....」受訪男老師提到。

如上文提到，正念活動的成效取決於進行正念者的自我體驗和投入程度。受訪男老師指出學生的投入程度直表影響活動質素。當學生不願安靜時，根本無法參與到活動，更不用談上正念對學生的正面影響。

7.2.3 香港學校推行正念教育的挑戰

挑戰 1：正念對群體的直接影響難以實現

「.....靜觀是比較**個人性的修習**。靜觀的目的是影響個人以致到社區層面，社區層面較難實踐.....」受訪女老師提到。

卡巴金 Kabat-Zinn (1990)提到正念能提升一個人對他人接納、真誠、開放、寬容度，從而改善正念參與者與其群體內的人有著更好的關係。然而，受訪女老師認為正念是比較屬於個人內在的修養修習，對群體的影響比間接，難拉上直接的關係。這令到正念元素融入課程的目的之一：與人的關懷，難以實現，及屬於持續地被忽視的正面影響。

挑戰 2：成員不時的退出

「.....不時會有**靈修大使的退出**，原因是**時間問題**，學生要參與不同的活動。其次是**觸動心靈的危機**，因為正念往往涉及個人的內心，當一個學生不願分享個人的**脆弱面**，會影響正念活動質素，學生或選擇退出.....」受訪男老師提到。

受訪學校中，學校的正念工作，有一部份是由學生帶領的，這些學生都是屬

於靈修大使的一份子，靈修大使會受老師培訓成為帶領學生正念活動的領袖，其角色例如會在早會靜默時會敲打一個磬的鐘聲去提示同學靜默的始末。除此之外，靈修大使小組內會有深入的靈修時刻，當中會有更深入的正念活動，受訪男老師提到正念往往涉及個人的內心開解，當學生不願面對個人的陰暗面時，首先會影響正念活動質素，其次是靈修大使會選擇逃避、逃出。另一方面，學生課外活動的密集也會使學生退出靈修大使小組。這些靈修大使，使學校心靈教育組不時要面對工作的調整，例如重新培訓學生。

7.2.4 香港學校推行正念教育的成功因素

「.....進行不同活動，如靜觀步行、深度放鬆同學(如擇記)、班主任給予**正面回應**.....」受訪女老師提到。

「.....某學生(靈修大使)的**自信心增強**了，講野多左，多左一份肯定自己既心.....」受訪男老師提到。

上述兩段訪問內容提到，受訪的兩位老師提及學生在參與正念活動後有正面的影響，例如有學生在進行深度放鬆後認為此方法真的十分有助他個人放鬆心情。另一方面，老師觀察到學生在參與正念活動後由原本的自卑性格變得自信起來。

如上文 Mindfulness Nation UK 報告和 Deegan(2015)提到的成功要素都是圍繞住學校推行正念的方向、學校支持度和評估機制方面歸納，而非針對住正念對學生的正面影響是如何、有何等程度的影響。因此，訪談中問到的成功因素都是圍繞學校推行正念的方向、學校支持度和評估機制方面去討論，探討什麼方面的原

因促使正念對學生有正面的情緒和心理影響。

成功因素 1:合拍的團隊

「.....在友校網絡的分享中，主持提出本校隊合作得好很，**團隊的合拍**令工作量下降，活動進行得更有效率.....」受訪女老師提到。

「.....最成功的因素之一是**團體合作得很合拍**。心靈教育團隊中再有**4**個是核心成員。其次是中大的支持也十分重要.....」受訪男老師提到。

受訪的兩個老師皆認為心靈教育組的團體合作出色，是導致正念活動進行得順利而且有效率的原因。

成功因素 2: 定期的檢討

「.....定期有檢討會議，以及中六有**模擬考試**，讓學生**重溫**覺察自己心情狀態.....」

「.....中文大學的推動和支持是重要的，中大定期舉辦會議，讓心靈教育友校網絡中的學校之間進行**交流**.....」

「.....中大會進行**追蹤研究**.....」受訪女老師提到。

受訪學校有一系列檢討正念活動成效的方法，例如訪問中提到的模擬考試，可從學生應付考試的心情反映學生的正念實踐；定期與其他學校的交流會中，可參考別人的成功和反思自己學校的成功與不足；中文大學的追蹤研究是取抽校內某班學生，針對性並持續性地(隔年)觀察並研究同一群學生在進行正念活動後的轉變。

成功因素 3: 校園環境

「.....學校的優點是:有硬件的優勢，**學校環境**貼近大自然；心靈大使；和團隊穩見.....」受訪男老師提到。

受訪學校相比一般校舍大，於新界區，學校有大量綠化面積，校內有兩個明陣，一個是設計在草地上，受訪男老師提到大自然硬件的優勢，有利進行正念活動，如有足夠空間進行正念步行活動。

成功因素 4: 校方支持

「.....老師進修時間和活動所需的金錢都得到**校長很大的支持**.....」受訪男老師提到。

校長的校內政策，容讓出外作心靈教育進修的老師有其他同事代課，更對心靈教育培訓的同事有資金津貼，反映校方對正念教育的支持，有助令校心靈教育和正念教育的活動質素提升。

第八章 討論

就著文本分析和深入訪談的研究發現，國外(英國)與香港(個案中的例子)在推行正念教育時所面對的困難、挑戰和成功因為有部份相似，但也有部份只屬香港的個案才有。部份只有香港個案才遇到的困難將會深入討論和分析。

成功因素		
	  Minfulness Nation UK	 訪談個案的學校
相	• <u>有質素和具經濟的老師數量有顯著增長</u>	• <u>合拍的團隊</u>
同	• <u>校內群體(家長、老師等)和校內政策的支持</u> • <u>定期以不用方式檢定靜觀活動的成效</u>	• <u>校長時間與資金的支持</u> • <u>中文大學的追蹤研究</u>
差異		• <u>學校環境貼近大自然</u>

(表 1: 受訪的香港學校與外國研究對比，推行正念時的成功因素異同)

表 1 受訪的香港學校與外國研究對比，推行正念時成功因素異同。由表 1 可以清楚見到 Minfulness Nation UK 報告中所提及的學校和香港訪談個案的學校，其成功因素皆為師資上的支持、校內人士的支持和定期有不同的研究檢定正念活動的成效。唯一的差異是，受訪的學校因此其成功之處在於學校環境貼近大自然，有利進行安靜、與大自然親近的活動。

困難 與 挑戰		
	  Minfulness Nation UK	 訪談個案的學校
相	• <u>靜觀教育的成效建基於學生的個人是否有深刻的經驗</u>	• <u>觸動心靈的危機(個人的開放程度)</u>
同	• <u>受訓的老師，只有約三成的老師積極參與校內靜觀活動</u>	• <u>校長的參與少</u> • <u>團隊老師的離開</u>

差異	• 太著重成果和學校喜好未能達到預期效果	• 宗教成份受質疑 • 時間限制・課程緊逼・教師工作量 • 部份 SEN 學生未能參與其中
----	--	---

(表 2:受訪的香港學校與外國研究對比，推行正念時的困難和挑戰異同)

表 2 為受訪的香港學校與外國研究對比，推行正念時的困難和挑戰異同。研究發現皆指出正念參與者的個人心靈狀態十分顯住地影響正念質素；學校成員對正念教育的支持度同樣是英國學校受訪學校面對的困難。兩地的差異在於，Mindfulness Nation UK 報告中提到太著重正念帶來的益處，會影響預期效果。而受訪個案中提到的困難和挑戰差異在於：部份 SEN 學生未能參與部份正念活動；宗教成份受質疑和；和時間限制、課程緊逼、工作量龐大所限。就著宗教性問題(宗教成份受質疑)；和時間性問題(時間限制、課程緊逼、工作量龐大)這兩點，將會進行討論及分析這兩方面的差異的背後原因。

討論 1:宗教性問題

在受訪學校中，其學校的正念教育校本課程是與心靈教育和宗教科結合，心靈教育課程是由香港中文大學天主教研究中心所參與編寫，心靈教育本身與宗教不可能完全分割；另一方面，受訪學校為天主教學校，其校內政策以心靈教育課取代部份宗教科課節，當中天主教信仰成份也融入於心靈教育課和正念活動中。由此可見心靈教育與宗教不可能完全分割。當正念元素在心靈教育的課程中呈現

出來，即意味著正念永遠涉及宗教性元素。

另外，正念的教材，例如張仕娟(2012)的《心醒・心省—實踐心靈教育》一書中，提到當進行安靜及覺察時，需要用到工具「磬」。受訪學校例如在早會的正念靜默活動時，都會沿用上述教材的方法，使用去磬去引領學生進入和結束正念活動。「磬」給予普遍人的印象都是和尚、佛教徒使用的物品，具佛教色彩。因此，當用到「磬」時難免讓人聯想到與佛教的關係。

以上兩點可見受訪學校推行正念時，宗教成份受質疑在於其他老師、家長認為正念是涉及天主教或/和佛教元素。

參考外國的例子，如英國進行正念教育最著名的學校 Wellington College UK 和 Mindfulness UK Nation 報告中提到的學校，都沒有提及與課程結合、融入或取代宗教科。沒有如香港受訪學校中，結合心靈教育課而產生與宗教不可劃分的問題。其次，外國並沒有相關的教材提到運用「磬」作為工具帶領。

討論 2：時間性問題：

第二，香港學校在推行正念教育，獨特地遇到時間性問題，時間緊拙、課程緊迫、加上老師工作量大，導致推行正念教育時因這些時間性問題而影響活動進

展。受訪學校中，正念除了是全校參與模式，更有系統性課程模式，正念是心靈教育科的其中一個課題，中四至中六級的高中同學在每星期兩節課堂的情況下，接受課程性的正念教育。

對比外國推行正念教育著名的 Wellington College UK，其推行模式是減少宗教集會和每日兩分鐘的正念活動時間，例如進行覺察呼吸的活動(Paton, 2014)。

綜合兩個討論的分析，外國學校與本香港的受訪學校推行正念時，遇到的問題差異在於前者外國學校推行正念旨於讓學生從活動中得到幸福感、壓力的釋放、減低憂鬱情緒等，關於情緒心理方面的正面影響。而受訪的學校除了希望正念能為學生帶來情緒、心理健康方法的正面影響，亦希望正念能讓學生有靈性上 (spiritual)的增長。

第九章 研究局限

本研究的研究局限性如下：

一) The Mindfulness Initiative 是一個專門研究英國國內正念的機構，集合了英國國內正念教育的研究，惟文本分析中只選取了英國，一個國家的報告跟香港學校作對比。

二) 受訪學校只有一間⁶，而且是有宗教背景的學校

三) 受訪老師皆為心靈教育組導師

第十章 總結

在本研究中，深入訪談的學校雖然只有一間，但其背景有一定的代表性，代表著香港公開、課程式地推行正念教育的學校。本研究以深入訪談的方法，發現了香港學校在推行心靈教育時所面對的實質困難、挑戰和成功的因素。香港學校在推行正念時，宗教性因素和時間性因素成為推動正念教育的阻力。在香港未來推動正念教育時，解決宗教性因素和時間性因素會是成功的關鍵。

⁶中文大學心靈教育先導計劃七間學校中的其中一間學校。

第十一章 附錄

11.1 參考書目

青山醫院精神健康學院(2012)：消息及活動，檢自

<http://www3.ha.org.hk/cph/ch/news/news.asp?d=20160513>

青山醫院(2016)：精神健康教育資料—靜觀與治療，檢自

http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_04_03_03_chi.asp

香港浸信會醫院(2012)：教育及訓練系列—課程通訊，檢自

http://www.hkbh.org.hk/doc/News_2012_02.pdf

香港醫院管理局(2014)：老人精神科速治服務快訊—正念 Mindfulness，檢自，

http://www.ha.org.hk/espp/ESPP_Newsletter-Vol_28.pdf

香港家庭福利會(2015)：綜合家庭服務，檢自

http://www.hkfws.org.hk/hkfws/files/Annual%20Report%202014-15/AR_2014-15_Family.pdf

香港青年服務處(2015)：賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心—中心通訊 2015 年 6

月至 9 月，檢自 http://www.cys.org.hk/fit/pdf/bkv06_S.pdf

香港理工大學(2015)：管理人員企業教練技巧工作坊系列，檢自

http://www.polyu.edu.hk/aado/email/AlumNews_20150402_mcw.pdf

Aftanas, L. I. & Golosheikin, S. A. (2003). Changes in Cortical Activity in Altered States of Consciousness: The Study of Meditation by High-Resolution EEG, *Human*

Physiology, 29(2): 143-151.

Beauchemin, J., T. L. Hutchins, and F. Patterson (2008). Mindfulness Meditation May
Lessen Anxiety, Promote Social Skills, and Improve Academic Performance
among Adolescents with Learning Disabilities. *Complementary Health
Practice Review*, 13, no.1: 34-5.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness
using mindfulness meditation*. New York, NY: Bantam Dell.

Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Santerre, C. (2002). Meditation and positive
psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive
psychology*. New York, NY: Oxford University Press.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and
future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.

段文傑, 張永紅, 李婷婷, 唐小晴和段天宇(2012)：父母養育方式、性格優勢對心
理和諧的影響，〈《心理學探新》〉，32(2)，183–187。

劉雅詩(2012)：〈焦點探討：覺知教育〉，香港，香港教育大學宗教教育與心靈教
育中心。

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., et al (2003). Alterations in Brain and Immune Function
Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.

段文杰(2014)：正念研究的分歧：概念與測量，〈《心理科學進展》〉，22(10)，頁

1616-1627。

Lau, N., & Hue, M. (2011). *Preliminary outcomes of a mindfulness-based programme for Hong Kong adolescents in schools: well-being, stress and depressive symptoms*. *International Journal Of Children's Spirituality*, 16(4), 315-330.

周惠賢(2012)：從感知身體到關懷自身：香港青少年靜觀經驗研究

The Mindfulness Initiative (2015). *Mindful Nation UK Report (2015)*. United Kingdom: The Mindfulness Initiative .

Deegan, P. C. (2015). The Long Game: 4 Essentials for a Successful Mindfulness Program. *Edutopia What Works In Education*. Retrieved from <http://www.edutopia.org/blog/essentials-for-successful-mindfulness-program-patrick-cook-deegan>

關俊棠(2010)：《「心靈教育：學與的終極關懷」》，香港，香港中文大學。

張仕娟(2012)：《心醒·心省—實踐心靈教育》，香港，塔冷通心靈書舍。

Paton, G. (2014). Seldon: put 'stillness' sessions on the school timetable. *Telegraph*. Retrieved from <http://www.telegraph.co.uk/education/educationnews/10676306/Seldon-put-stillness-sessions-on-the-school-timetable.html>

11.2 錄音稿

受訪女老師

	A 代表採訪者 N 代表受訪者: 來自新界區某校的心靈教育組女老師
00:17	A: 學校參與靜觀的模式和規模是怎樣?
00:25	N: 模式是全校性的模式, 逢星期一早會會有一段靜默、靜觀的時間。讓學生安頓心靈再參與早會, 模式可以說是全校性。但也有焦點, 在系統性課程方面, 高中中四五六, 高中課程。規模方面, 高中是系統性課程, 有連續性, 中四被安排程度可學什麼, 中五中六則可重溫什麼。初中沒有系統性課程, 但有安排一些心靈教育的活動, 可能在試後時段參加, 由班主任或宗教老師帶。
01:35	A: 高中一連貫的課程和活動是怎樣?
01:45	N: 課程內容可補充, 中四至中六有 8 至 10 節的心靈教育課程, 其中靜觀是一部份, 因為是最基礎的我們認為。除此之外, 有大自然靈修, 大愛教育。我校心靈教育是跟返中大天主教研究中心, 關神父的帶領。但係將靈修經驗結合在教育上, 而我地就係第一批受培訓既老師, 裡面主要有三大內容, 其中一內容是靜觀, 統稱三大範疇是有大自然靈修、人生靈修和大愛靈修, 來自很傳統的天主教靈修工具, 無記錯就是伊立爵靈修, 方濟靈修……這些是很傳統的靈修轉化現在的人較易接受的字眼, 大自然、安 9、大愛的字眼。
03:47	A: 參與靜觀的同學的背景是?想問會否有學有情緒行為出現問題會用靜觀的方法去改善其行為?
04:07	N: 現在沒個別同學咁做, 只一級一班咁做, 有時老師會搵幫手, 如學生脾氣很大, 覺得罰未必有用, 都會轉介給我口地, 讓我口地跟學生傾下, 教學生一些靜落黎既方法。但學校主要係全級或全班咁做, 所以學生背景是差異比較大, 通常是一些發脾氣、情緒較大的學生, 或者喜歡搞亂課堂的同學; 亦有學校也有純樸的學生。尤其係我口地 BRAND 3 既學校, 收的學生是中游到 BRAND 3, 主要係學業成績不會太理想, 但……也可以說佢口地既可塑性都幾高、受教, 聽話。
04:11	
05:47	A: 即是你剛才提到的對學生的描述是整體學生?
05:51	N: 對, 是整體學生。
05:54	A: 校方推行心靈教育一段時間, 校方如何評估心靈教育/靜觀教育的成效?
06:06	N: 我們會有定期的會議, 每次活動後有心靈導師作檢討, 討論返活動的安排和學生即場表現, 另外, 比較系統性一點是, 中大方面有追蹤性研究問卷, 追蹤研究的意思是會累積 A 同學上年在這一班, 佢今年去了

	FORM 2 既，會跟返佢個人的數據去睇佢既成長。所以叫追蹤研究，而不是上年問完一堆，今年問另一堆，因為心靈教育既野，都好難係短期內見到實質效果，所以長時間睇學生的微妙轉變。另一樣是，令我們鼓舞既係，一本既心酣撰記簿，是叫學生去寫一些反思，每次活動後/或外出活動，老師會收返，見到同學在描寫自己的情緒狀態，或活動的得著，都超出我們的預算。如同學提到原來不知自己每次發脾氣前都會出汗、手震、發熱，但現在會多一步去覺察自己身體、心的狀況，
08:08	A: 心靈撰記是自願性?
08:12	N: 有些活動是，如大自然靈修，派出去會收返批改，有部份剛才提到全本釘好的那本，就每一次課堂完，可以用圖畫表示，可以文表示，這樣不限制文字弱的同學，畫的線條和色彩可以反映到一些事。
08:41	A: 提到的心靈導師是什麼角色?
08:42	N: 心靈導師有受到中大培訓的老師，現時超過十位，除了宗教組老師，也有是班主任，初中高中班主任都有，也會幫手帶活動。
09:11	A: 最初學校推行靜觀的原因是什麼?
09:22	N: 07 年的時候，中大的發起人關神父和我們學校的張仕娟老師，神父和 MISS CHEUNG 很熟，睇到我們這類型學校的能力不是特別高，但都想幫同學睇到自身價值。最初 07 年學期尾到 08 年頭，是老師培訓，未有在校本推行，正式是 08 年尾 09 學期頭至現在。
10:18	A: 對於在不高 BRANDING 的學校，有其他的方法幫助學生，為何貴校選擇心靈教育、靜觀元素?
10:26	N: 你意思係其他學校、不同方法，都是指關係修習、同自己心靈對談既野?
10:38	A: 即是關於全人發展、關於靈性上。
10:47	N: 講真，我不太了解其他學校有咩方法，我想我們的課程設計上主要圍繞我校學生比較薄弱，睇唔到自身價值，很多時無目標，會有一個放空、放棄的狀態。所以活動讓他們連繫自己的心靈，同學好多時覺察到不是只有自己的存在，有同行的人，同埋有留意到身邊人的支持和力量，讓他們從新認識自己。一直以來，做心靈教育後，見愈來愈多同學勇躍參加靈修大使的培訓，會好開心自己有份參與帶個磬(BELL) 發聲，做的過程中，讓本身覺得自己一無事處的同學，竟然可以在學校幾百人前的小領袖。藉這些機會讓他們看到自己的價值。不一定學業方面。
12:18	A: 學校推行靜觀教育的阻力和困難是? N: 阻力和困難應該在早期發生，現在較少。一開頭一般人聽到心靈教育、靜觀教育會覺得是什麼宗教的事，我們是一間天主教學校，而做靜觀時很多時會用到磬發聲，其實好多宗教團體都會用到，但有人會問係咪佛教既野，大家會有個宗教謎思，其實心靈教育無屬於哪一個宗教，每個人都需要關顧自己的心靈，只不過不同宗教不同派別有不同的方法。

	另外阻力、困難，最初心靈教育大家會認為是否一些高深的理論，向同事解釋。睇返傳統天主教靈修工具不是一些很困難既野，如中國文化修身一樣，有一套修習。宗教啦，唔係有太多同事認識。另外第三樣是，起初先導學校時，只有 7 位老師培訓，推展到全校有困難，加重工作量。有擔心學校課程已緊迫，如已上緊中英數選修各科，靜觀練習可放在哪個部份呢？是不是其他科老師可幫手帶？所以 07 年至今，我地早會、班主任課有，高中系統課程、大型活動。
15:06	A: 關於宗教因素，會否有學校信天主教的老師/校長，不會太支持？ N: 幸運地，一直都沒有，都曾經有老師，非心靈教育組的，問我們點解用咁既方式，都一兩個個別，好多都好認同。每年學校檢討，大部老師分組既時候，都提到心靈教育係好幫到學生，情緒、行為管理。多年來，中間經歷不同的校長，來到既校長都相當支持。有好多助力，每年校長都支持同事繼續加入心靈教育培訓，所以我地按年心靈導數目都上升，現有十幾位。
17:07	A: 即校長對呢方面支持.....
17:10	N: 呢個非常重要.....佢俾好多空間我地去進修、參與中大培訓又好，或是返到學校比如要搞學校的聖誕禮儀，傳訊...即我地的宗教禮儀呀，佢都好支持將心靈教育融入，同事依家都好清楚大型活動時一定係心靈環節先，這是我地特色同文化。
17:40	A: 校長對老師的支持，進修，想問係邊方面進修有支持？
17:44	N: 比如同中大合作方面，我地都用到唔小錢，每年 BUY SERVICE，有些係佢地來我地學校商討課程如何設計，有些係我地去到中大個邊，可能是參與退修營，這些活動都需要資金，校長都會支持，而老師是不用俾錢。另外，時間方面，學校無支持的話，我地平日出去，課擔是放低了，交由 TA 同事代課。另外，工作坊校長也會參與其中，他出現也是一個支持。
18:44	A: 關於心靈教育，學校有否增聘人手？或調配。
19:03	N: 增聘由外面引入就沒有，但讓高班主任去培訓，每年有兩位。
19:36	A: 老師方面的支持，覺得有幫助，佢地係根據什麼而認為有幫助？
19:50	N: 我覺得是課堂上學生的成長，可能不需要找訓導老師，而提醒學生佢地係心靈大使。我認為這些類型的學生是需要不斷提醒，有此方法，多一方法處理學生問題。來自不同的調查，每年的檢討問學生意見，周年檢討，大家都認同幫到學生。
20:48	A: 成功經驗，除了上述的原因，你認為有冇其他因素令貴校靜觀教育更成功。
21:19	N: 好多謝中大的幫忙，在一開始摸著走的時候，有擔心學校的認受性，個個階段到現在，中大幫了很多，有友校的網絡，讓學校間互相睇、參考大家做緊咩，令我校會取長補短，改善不足。剛剛上個月，我們也有到中大跟其他學校交流，大家都似乎同一批由 07、08 年開始，每間學校

	跟返不同的校情，有不同的推行方式。而我地去聽時，鞏固了自己好，亦給收左人地優勝地方。
22:47	A: 這些學校通常是什麼背景?
22:49	N: 其實有宗教和沒宗教背景都有，當中有佛教學校，也有學業成績 BRANDING 較好的學校，亦有似我地中游既學校，形形式式都有，可以上返網睇返。
23:14	A: 根據交流，你覺得貴校有咩係比較優勝和不足?
23:25	N: 剛剛的交流中，中大同工提到我地既優勝係團隊，我校心靈導師中，有心靈導師核心小組，核心小組共有四個，我地會好緊密連繫，會設計整年心靈教育課的安排。我們的團體十分重要，一同共作、合作，互相學習。原先我帶靜觀活動我也會緊張，導師 MISS CHEUNG 叫我自己留意是否享受其中，自己既狀態會影響學生，當初進行時，我的呼吸也很急速，這是經驗累積。
24:58	A: 你會不會在交流中看返貴校的不足?
25:16	N: 如剛才提到，人地課程設計比較好，有學校好需要講學生禮貌，除靜觀以外的其他方式，學校有茶道，茶道也是安靜的藝術，在過程中學生學習到互相尊重，需要尊重禮儀，透過活動學生十分不同，讓他們有經驗。
26:17	A: 除靜觀外，貴校心靈教育有什麼元素?
26:27	N: 中五有人生教育，人生教育同學生搵將來的路，有人問人生教育與升學就業組都做到，升學就業的課程較職業、能力導向、興趣、性向上幫佢地擇業，而人生教育找自我認同、自我價值。在人生有限時間內，活出無限的生活。導向會有不同，相反我地好少提擇業，而是要活在當下，現在好的準備。
27:43	A: 心靈教育除了靜觀教育就是人生教育。
27:45	N: 另外仲有大愛教育但未到此階段，老師正在培訓。
28:00	A: 睇返公教報例子，都有貴校的分享，提到考試時學生也有改善，無咁緊張。可否分享認為最成功的例子。
28:26	N: 中六學生面對公開試，心靈教育諗點幫佢地，我地安排將心靈教育分入模擬考試。場景是公開考試一樣，考三年心靈教育學過的。一分好簡單的試卷，無 MODEL ANSWER ，關於安靜心靈的技巧。而在考試的情景下，學生在考前十分鐘要試，營造了一個好真考試的場景。在讀過公開考試的要求後，我地會打個 BELL ，當下停會問學生當下的感受。活動中，同學會緊張到好似突然漏了氣，說:不是考試嗎?而整個過程就想學生重溫靜觀的技巧，同學生重溫後，會跟學生做覺察呼吸，並安靜後先再做卷。卷內容是重溫三年所學，已進行了三年，邀請過副校長黎睇、高年班老師，都覺得好幫助到學生。學業方面，教了學生的技巧、準備的試。第二，話了學生知三年學的心靈教育在哪方面可在公開考試時做到。

	這是班主任的回應覺得最好，而且這放入了學生人生最重要公開考試的時候。
32:47	A: 做卷時間有多長?
32:49	N: 20 分鐘做完，模擬的課節都在一個課堂內完成，因為目的不是考做卷，而睇學生如何應用所學在開考前。收返黎的卷，其中一部分是寫當下感受，有同學在當中明白到實際公開考試時的細節。
33:43	A: 內容方面會否關於理念、坐姿等?
33:53	N: 好少考這些，主要考...要佢寫返感受，重溫有咩模式?
34:06	A: 比如有什麼模式?
34:07	N: 例如有深度放鬆，深度放鬆意思在偷伽席上做全身放鬆練習，去觀察呼吸和身體的各個部位。好多時學生問會否只是睡覺，但實質訓不著，有部份同學會訓，即是他們真的很累。而我們的意圖是想學生跟著我們的節奏去覺察身體，從頭到腳去感受。小腿脈搏等。另外有 MINDFUL WALKING 講與地板接觸的感覺，在行時自己的心靈接觸。這融入大自然靈修、鹽田梓活動中。
35:32	A: 學校的明陣是否關於 MINDFUL WALKING?
35:35	N: 係，學校有兩個。操場較細的是學校心靈教育的 ICON。而在花園的是應用在課堂上。中二和高中四會有明陣課，課堂中會講明陣是什麼，為什麼會有來幫我們，和體驗。
36:18	A: 明陣本身設計是否有宗教色彩。
36:23	N: 係，都是傳統的靈修工具，但有人睇落似迷宮，迷宮有好多入口出口，但明陣只有一個出入口，一路行到中心是象徵接觸天主，行時可思考當下憂慮或以祈禱方式接觸天主，到中心後帶住得著天主給的勇氣和力量出返黎。
37:17	A: 關於模擬考試的成功因素是?
37:28	N: 班主任的配合和支持，模擬試想做到出面公開考試一樣，體驗當下緊張，如果模擬試流傳左出去是假、不計分，學生便會輕視。但同學真係返去溫書，也緊張。班主任的配合和學校支持十分重要。
38:04	A: 其實考完的學生支持都好重要，不涉密。
38:09	N: 係，因為有同學公開考試考完返黎，多謝心靈教育組老師教過佢地咁樣，因他考一二課時真的很緊張。因部份同學不會出外考模擬試，公開考試的經驗小。
38:36	A: 學校的模擬試沒有幫助?
38:44	N: 不會貼條碼，不會讀公開考試守則，不會知要 15 分鐘前入去。而學生都不知。
39:07	A: 可否分享一個相對不成功的例子? 比如將元素套上 SEN 學生上，但見不到成效。
39:28	N: 不知是否算不成功，有時我地睇返活動後的效果後，都真係要學生

	好努力去嘗試。講返學生知老師的付出，有時好睇學生的反應。運作了這麼多年，我因為不成功在於天氣影響和先前課堂學生帶落黎既情緒，以致無法參與當中。你提到 SEN 會否無法參與，其實呢幾年我地都盡量諗多 D 活動 SEN 會否跟到我地既指令，有一個視障學生，在活動時留意前面的光，而對佢黎講，我地會給予多 D 指引，容認佢都會覺得舒服，不會我跟其他同學不同。例如線結的活動，即使佢視力上唔 OK，但都做得到。我們都會多了考慮這部份同學。另外 SEN 同學例如比較出外活動會較活躍，而學校都十分支持，會讓平日跟佢既姑娘一同參與或 TA 同時 1 對 1 出去。因為在鹽田梓 MINDFUL WALKING，路會有梯級泥土，需要一個同伴，若然會可能不太懂管理自己。以上是困難...但是否失敗...這些同學都需要學習心靈教育。
42:24	A: 提到的大愛精神，提到的活動能否十分反映到學生的進步？
42:39	N: 計劃中的大愛教育會從種植方面入手，想佢知道人同人同土地關係，共負並享的精神。大愛教育想佢地著意人同土地關係，與人同人既關係。
43:04	A: 提到對人既關於、大愛精神，你覺得靜觀教育會否幫到他們？
43:29	N: 靜觀比較是個人、屬自己修習，一個人做可以。但與社區關係，人生教育、大愛教育設計會較能幫助。靜觀個人修習幫到個人、以致係人生教育、大愛教育都做得好一點。

錄音稿
受訪男老師

	A 代表採訪者 T 代表受訪者: 來自新界區某校的心靈教育組男老師
00:20	A:學生參與靜觀的模式和規模是怎樣?
00:21	T:有全校性和活動模式,全校性星期一早會,一分鐘靜和大型活動、如散學禮。而小組模式,學生課外活動有身心靈樂園,有 8-10 人,有深入正念練習,如呼吸、步行、進食。
01:40	A: 此小組入面,學生的背景是?
01:42	T: 學生背景好隨機,自願參與就可以。另有小組靈修大使,會進行培訓,由中大心靈教育團隊培訓,更專業、有系統。
02:22	A: 靈修大使學生背景是?
02:24	T: 都是自願的,中一至中五都有,人數大約 30。
02:35	A: 靈修大使的培訓會做什麼?
02:40	T: 都會和身心靈樂園做的不同,中大的課程、培訓較長,時間更長,所以活動內容會更深入。
03:08	A: 你提到會入 CAMP,學校老師會一齊?
03:13	T: 係,我帶佢地參加,每都都訓練 10 個隊員,第三年....學校的身心靈樂園是衫探,而靈修大使希望成為帶領者。
04:00	A: 靈修大使帶領活動的形式是?
04:06	T: 如提到的早會,會帶領同學敲鐘提示同學.....對外推廣和外校來參觀,都會邀請靈修大使參與。
05:00	A: 課外活動和靈修大使小組,想問正念會否帶到情緒行為問題的學生上,對這類學生的問題行為進行改善。
05:27	T: 都有。開始有老師會轉介這些個案.....呢三四年...開始...之前老師不太相信,認為罰都可改變學生。現在,相信 MINDFULNESS 可讓同學安靜落黎。有報章黎報導,我都提過正念是訓導以外的出路。
06:55	A: 老師認為是最好的方法還是最後的方法?
07:00	T: 後者,在面對處理不到學生的問題時,會從後者的角度出發。
07:35	A: 那些學生中有否 SEN 學生?哪些多?
07:50	T: 情緒方面的學生反而不多,讀寫障反而多,可能讀寫障學生容易與老師有爭執。
08:30	A: 正念會否也帶給老師?
08:38	T: 想做,但十分要考慮到時間問題,在教師發展日中有老師提議讓老師參與,只有一個想參與,即帶領活動者比參與者多。不是每個老師想。有中大心靈教育組來過幫手,有老師不太喜歡又要安靜,雖然有好的體會,但不會想有下次。

10:16	A: 類似的教師發展日對老師對廣正念頻繁嗎?
10:20	T: 不頻繁，約兩年一次。
10:28	A: 提到的讀寫障學生，進行完正念後你覺得是否真的幫到他們?
10:45	T: 有些讀寫障學生同時是靈修大使，一見到我，我提醒平日修習的練習，讓他安靜下來再跟他傾，有更好交流，最後事情在商討下解決。有些同學的感情問題也會交流.....有時帶活動都會令個人跟學生關係提升。
12:23	A: 學生如何評估正念的成效?
12:46	T: 每次大型活動後都會有問卷，問題是簡單的，普遍愈來愈反應不錯和認同。接觸大自然活動，完了後寫反思，寫當中體會，中六畢業對有模擬試，檢視做過的活動。最主要做心靈撰記的活動，但高中的 4,5 次。
14:30	T: 身、心、靈，除了關顧學生學業，也著重學生心靈的發展。
15:20	A: 推動的目的是嘗試改善學生.....?
15:30	T: 政府提到的人生教育也納入心靈教育，令學生面對死亡的、未來的準備。
16:00	A: 前排咁多自殺事件，心靈教育有什麼工作。
16:20	T: 幸好撞正傳訊周，即宗教周，結合宗教元素希望同學思考遇困難時，對世界的欣賞。
17:00	A: 這與正念的關係大嗎? 對生死、自我認識。
17:15	T: 大!正念就是停下來，看四周睇返自己的感受，靜下來可以有更好關顧、思考。
17:27	A: 推行正念與身心靈的關係是?
16:00	T:即有多一面的關顧.....
16:35	A: 推行正念的困難、阻力是?
16:45	T: 最大困難一定是時間方面，老師是否有足夠時間舉辦一個好的活動、學生的課時是否足夠。第二是空間，本校其實都相對多，有資源、比較大的地方，但其實與其他組別之間爭。.....學生的認同很重要，學生不想靜，認為悶....身心靈學生、靈修大使有深入的體會，相對更容易接受。
20:58	A: 校長的支持?
21:08	T: 前一任校長會全力支持，出席老師培訓，現校長想做多 D 推廣，都有俾好多支持。之前校長覺得好有用，參與度也較高。
22:15	A: 前一任校長會參與，你認哪種方式更為支持?參與還是資源重要?
22:28	T: 前校長兩樣都支持，現校長都有資源支持，但我認為參與很重要,,校長能睇到我地做什麼，之後的定位和方向會更準確。以前校長會俾意見。
22:38	A: 家長是否支持?

22:55	T: 我做培訓時，很受家長支持，因為學生受惠。家長參與只有一位。實際學生在心靈活動做了什麼並不太知道。
24:44	A: 宗教因素會否令老師、家長或同學，對正念有疑問
25:32	T: 曾邀請一行禪師，因禪師個人宗教背景因素，令家長反對，質疑靜觀的活動性質。有家長打黎投訴話點解天主教學校有和尚。但我地都告訴同學和老師，每個人都有心靈，有一個宗教發現私好東西，我地可以去除某些元素。我地天主教也有一些元素融入。
27:34	A: 該家長最後的反應?
27:38	T: 解釋之後，經一段時間....無方法...而該學生也是靈修大使，有深體會但家長唔明。
28:20	A: 貴校的例子分享，你認為背後成功因素是?
28:40	T: 背後老師的團隊合拍，老師愈來愈少但做的事愈來愈多，合拍，而且我地都好有心學多，中大的活動我地都積極參與，我地相信要教學學生，自己素質也很重要
29:55	A: 中大的活動，學校間的交流，你看到什麼自己學校的不足，又有什麼做得好?
30:15	T: 個人覺得一次活動好，就會重覆做，死板，是我地既缺點。一些新學生激發到我地想法。另外課時與其他科爭，人手小，將心靈教育放入課程做
31:35	A: 例如?
31:36	T: 例如中五每年有三星期，三個連堂是心靈教育....以往在班主任科做
32:12	A: 是三星期?
32:12	T: 因宗教堂一星期兩堂。
32:22	A: 完了心靈教育是什麼堂?
32:32	T: 宗教堂，即在宗教堂放入心靈教育元素，以宗教信仰講心靈。
32:40	A: 與學校交流，你覺得貴校優點和特色是?
32:48	T: 硬件上，身處大自然，大自然地方不遠。團隊有 4 個核心，合作好。有優良傳統。
33:40	A: 可否分享一個成功例子
33:53	T: 某學生(靈修大使)的自信心增強了，講野多左，多左一份肯定自己既心。跟人交往多左，主動要求想帶活動。
34:44	A: 其他課外活動都有上台講野機會，你覺得有什麼分別。
35:30	T: 比較其他課外活動，該同學未必知道自己特質，肯定了自己，心靈教育的成果。
36:18	A: 老師的轉介，有否最成功的例子?
36:30	T: 提到的讀寫障學生在情緒方面.....
36:40	A: 你覺得最....

36:40	T: 近期是
36:41	A: 有否不成功例子?
36:43	T: 不時會有靈修大使的退出，原因是時間問題，學生要參與不同的活動。其次是觸動心靈的危機，因為正念往往涉及個人的內心，當一個學生不願分享個人的脆弱面，會影響正念活動‘質素’，學生或選擇退出。其實老師也是。
37:55	A: 不成功是因為開放程度?
38:00	T: 係，可能係因為罪惡感.....
38:12	A: 你認為正念可否幫助他們脫離?
38:14	T: 得!要睇時間。不同推廣者都需要一段時間。

Declaration

I, Yip Man Fat , declare that this research report represents my own work under the supervision of Teaching Fellow II (Department of Science and Environmental Studies) Mr. CHAN, Ping Man Paladin of Project Supervisor, and that it has not been submitted previously for examination to any tertiary institution.

Yip Man Fat

27th May, 2016