

校長有情

津中樂道

葉偉儀

靜觀教材 · 心靈健康

近二十年以來，香港實施了很多不同的教育改革，然而，幾乎沒有改變的是，社會大眾仍然極為看重考試，家長普遍着重孩子的學業成績，香港學生承受着很大的壓力。不論是兩岸四地，甚至全球性的調查研究，均顯示香港學生的壓力指數位居榜首，但快樂指數卻敬陪末席。更令人心痛的是，不斷發生的學童自殺事件，可以說是孩子們對我們、對社會的無聲而又無力的吶喊！

我們可以如何幫助年輕人？或許，「靜觀」（又稱為「正念」、「mindfulness」）可以是一個有效的方法。多個本地及歐美的研究均指出，持續性的靜觀練習能有效減低年輕人的壓力、抑鬱及緊張情緒，並且能夠幫助他們放鬆身心、堅強意志、提升抗逆能力，對身心靈健康有顯著的幫助。

「靜觀」這個概念，雖然源於佛教的禪修，但在短短數十年間，世界各地的心理學、醫學、教育等領域已有着廣泛的討論及研究，並指出其有相當不俗的成效，不少地方的中小學、醫院、企業亦引入相關的訓練。英國

教育部更將「靜觀」引入校園，成為學校課程的必修部分；香港教育界近年對「靜觀」的態度亦愈趨開放及正面，不少中小學已將靜觀引進學校的課程及課外活動之中。

我校於二〇一四年成功向優質教育基金申請撥款，編寫一套中一至中六級的禪修教材，並得到香港大學佛學研究中心協助進行學生前後測問卷分析，數據顯示持續性的禪修對學生有正面的效益。其後，為了希望能將「靜觀」課程惠澤至全港所有中學，我們再向陳廷驊基金申請資金，編寫一套適用於非佛教中學的「靜觀教材套」，教材套完成後，並會舉辦相關的講座及老師培訓，希望令不同宗教背景及無宗教背景學校的老師都可以深入認識「靜觀」。

讓孩子在成長路上，增添更多的喜悅、寧靜和平安，相信是我們每一個人的希望。希望「靜觀教材套」，可以是另一種方法，幫忙孩子們紓緩壓力，健康快樂地成長！

本欄由香港津貼中學議會校長撰寫；本文作者為佛教黃允啟中學校長。

學用教

教學有心人