

港大馬會合推「樂天心澄」課程 下月擴至68校 校園靜觀文化 助師生減疫壓

隨着復課在即，為緩解師生開學壓力與情緒，香港大學社會科學院與賽馬會合作開展「樂天心澄」靜觀校園文化行動，將於10月擴展至68所學校，讓逾300名老師學習由放鬆開始，進而反思當下的生活狀態及各種人生問題，啟發心靈，並希望透過他們帶動校園靜觀文化，讓更多師生能受惠。

去年的黑暴事件，不少老師與學生陷入風波中，身心俱疲，今年又遭遇疫情大大衝擊日常教與學，處理師生壓力刻不容緩。港大賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動總監、港大社會科學學院教授林瑞芳昨受訪時介紹指，計劃於2019年首次推出，為期三年，去年針對社會事件下教師心理健康問題，初步顯示有助提高參加者整體健康指數，亦讓其失眠及負面情緒指數均有降低，對支援教師渡過難關有一定幫助。



■黑暴與疫情衝擊教學，處理師生壓力刻不容緩。學習靜觀、放鬆呼吸有助緩解緊張情緒。

二重壓力；第三重則是網課復課輪換，改變所帶來的沉重壓力。她認為，受情勢所趨，師生會更容易煩躁易怒甚至失眠，希望能透過推廣靜觀校園文化，幫助師生緩解焦躁和壓力，迎接復課。

課程需時5至40分鐘

新學年10月起，「樂天心澄」行動將會以分布各區的9所種子學校作支援中心，為共68所學校304名教師教授8星期的靜觀課程。課程所需時間長短不一，短的5分鐘即可放鬆身心，如在考場緊張手指僵直，靜觀10分鐘後，放鬆呼吸緩解緊張，手指便可恢復靈活，長的課程則達40分鐘。

師生面對「三重壓力」

而至今年疫情爆發，林瑞芳表示，大量師生進一步面對「三重壓力」的新挑戰：第一重壓力源自未知幾時復課，亦未知疫情走勢，是否會有下一輪爆發；而網課期間教師額外工作量大增，比如學習如何使用Zoom等軟件，製作額外的課程PPT、拍片等等，甚至有學校還要求電話家訪，此為第

林瑞芳引用《大學》「定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」，形容靜觀課程可為參與者帶來成效。她提到，過去參加的教師都表示，靜心後能從繁忙的日常生活釋放心靈，遂而能思考當下的生活狀態或人生的問題。

林瑞芳舉例說，曾有一名老師於靜觀課程中學習改變個人生活習慣，他選擇戒用fb，之後「感覺時間多咗，仲可以每日跑10K」，而戒斷三星期後，他再次上靜觀堂時突然大哭。原來，靜下心後他開始思索人生的問題，如生活是否一眼望到頭，人生是否有意義，頓覺人生短暫且悲哀。經過一番思索對人生的態度變得通透，明白珍惜當下是如此重要。

近200導師網上義教中小生

新冠疫情下，學生被迫採用網課學習，網上課堂是否可保證學習成效，維持學業水平是一大問題。香港青年協會察覺學生需要，於今年2月中起籌組「好義補」網上問功課平台，成功組織190名企業、大專及高中義工導師透過平台問答形式，其中本科學位導師佔約七成，中學生導師佔兩成，該平台現已解答逾2,350條問題，為800名小學至初中生提供免費即時線上學習支援。

負責「好義補」平台的青協督導主任鍾偉廉介紹指，平台於2月中推出，因受歡迎而決定延長服務時間，而在4月及5月因應文憑試考生需要，又進一步招募大學中英數教師，另設DSE考試專研小組，近期平台增加fb及Line問功課渠道，吸引更多人關注，每日平均約有四、五名家長查詢使用方法，而隨着稍後學校恢復面授，平台亦會按學生上下課情況調整服務時間，繼續支援角色。

引導一步步解題「授之以漁」

其中一名「好義補」義務導師、就讀英國倫敦政治經濟學院的三年級生許澤華分享指，她發現，「不求甚解」是學生普遍存在問題，「一上來就問呢題答案係咩」，不肯一步一步理解如何解題，但她強調，教導學生要「授之以漁」，才能助其觸類旁通，下次遇到相似問題不會再一知半解。

促進大灣區醫療融合

各抒己見

黃國全 全國政協委員、香港工聯會理事長

大灣區發展讓香港融入國家發展大局，惠民政策正密集出台，特區政府應要主動積極，加快對接，及早落地惠及港人措施。港人在內地工作及生活成大趨勢，打通醫療政策障礙，可讓內地港人受惠，亦減輕香港醫療系統壓力。落實「醫健通」系統在內地醫院使用，容許醫療券購買內地醫保，擴大公私營協作模式至大灣區，推動福利可攜性政策措施，充分發掘、分享大灣區發展機遇。

自大灣區發展綱要去年初公布，工聯會的全國人大代表及政協委員積極提案倡議，成功爭取港人可在內地補辦和換回鄉證、取消港澳台人員需辦就業許可證等便民政策。現時在內地工作、讀書及生活的港人愈來愈多，當局資料顯示截至今年5月，超過23萬香港居民申請了內地居住證，而當局2016年估算在廣東省逗留六個月以上港人有53萬，估計有17-18萬名香港長者常逗留廣東省。

因此，香港要善用內地地大及生活成本較低的優勢，便

利港人在大灣區退休生活，其中要解決港人在內地看病難、看病貴的問題。為此，政府應放寬「醫健通」使用範圍，在獲病人同意下讓病歷「過河」，可在香港大學深圳醫院先試，然後擴展到灣區三甲醫院。另一方面，在工聯會多年爭取下，港人今年起可參與內地社保、醫保，享有內地居民同等福利待遇，特區政府應積極配合對接，擴大醫療券使用範圍至灣區三甲醫院，並容許用於購買內地基本城鎮醫保，解決內地港人醫療問題。

其次，本港公共醫療系統負荷甚重，普通市民要排長龍輪候「街症」。截至今年6月，公院輪候白內障手術個案有5.4萬多宗，各聯網病人輪候時間中位數長達7-22個月。其實，政府早年已推出公私營協作白內障手術計劃，病人可獲5,000元資助到私家醫生接受手術，類似這些公私營合作計劃，可拓展至大灣區。這既不涉及政府額外開支，又可減輕公共醫療負擔，更重要的是讓香港市民多一個選擇，有需要的病人及時得到有效治療，一舉三得。

家福會辦設計賽助認知訓練

為提升青少年對認知障礙症的認識及關注，並推動認知友善社區，香港家庭福利會的「以家為本」認知障礙評估及支援計劃舉辦「『腦』當益壯認知訓練產品設計比賽」。活動鼓勵學生發揮創意，設計一套具特色及創意的認知訓練產品予認知障礙症患者，以延緩患者的大腦功能退化。

產品的設計形式不限，可包括任何桌上遊戲或電腦應用程式遊戲，產品主題是訓練患者記憶力、思考邏輯、解難、運算、空間

協調、語言、集中力等至少一項元素。

全港中學生及大專學生可向家福會索取參賽表格，或於「以家為本」認知障礙評估及支援計劃facebook專頁下載，並以郵寄、電郵、傳真等方式遞交，詳情可瀏覽<https://www.facebook.com/hkfwdsasp>，比賽截止日期是今年10月30日，之後將會透過fb專頁公布結果。中學組傑出創意大獎一名，可獲獎狀及現金券2,000元；另優異獎2名，可獲獎狀及現金券500元。

「敬師日」特首拍片致敬

今日是香港一年一度的「敬師日」，與內地的「教師節」同步，而2020年更是香港敬師運動的25周年。鑑於疫情持續，為避免出席者聚集，原定於9月17日舉行的「向老師致敬2020敬師日慶典暨表揚狀頒發典禮」，已延期至11月4日舉行。特首林鄭月娥為今年「敬師日」拍攝宣傳短片，強調教育是用心的事業，是生命影響生命的歷程，感謝各位老師不辭勞苦，培育學生成才。她表示，香港未來的人才質

素，繫於教師今日對學生的悉心栽培，強調特區政府重視教育，會繼續提供優良教學條件，積極推動教師專業發展。

教育局局長楊潤雄則於「敬師日」短片指，教師在教授知識及啟發學生潛能的同時，更加需要照顧學生的德育及身心發展。他提到，教育界在過去一年面對不少挑戰，教育同仁能夠勇於面對、靈活應變，全力支援學生學習，他感謝校長和老師們對培育下一代的辛勤付出。

