

慈敬首推小學禪修課程助減壓專注學習

做青蛙打坐 教學童正念

疫情下小學無法恢復全日上課，面授課堂減少，學生的學習受影響。為提升初小學生的情緒管控和專注力，佛教慈敬學校是本港首所小學，在新學年引入國際認可正念課程（青蛙仔課程），校長范秀琪表示，期望透過像青蛙坐定，幫助學生在逆境時可主動面對和克服困難；有學生表示學懂禪修後，可以舒緩課業的壓力，提升自己學習時的專注力；藉禪修亦可放鬆情緒，對突然發生的事件不容易躁動。



■范秀琪（前排左二）稱，希望課程可幫助學生在逆境主動面對和克服困難。



■「青蛙仔課程」在校內的淨思軒上課，室內擺放不少佛教相關擺設。

疫情持續逾一年半，六年級學生林月如坦言由停課、網課，到現時亦只能半日上課，會擔心自己的學習進度，心理壓力很大，「幸好一直有禪修，做功課或溫習前會『禪一禪』，當發覺自己專注力不足時，亦會停下來『禪一禪』，放鬆自己的情緒，有助減壓。」

小四生王保賢亦表示，禪修可舒緩情緒，不輕易躁動，「早前搭保姆車時，保姆誤以為我在車上發出聲浪影響同學，要我靜下來，下車時我很不高興，但選擇『禪一禪』，平復心情，翌日上保姆車時，心平氣和向保姆表示昨日在車上發出聲浪是其他同學，不是我。」王保賢稱，若非即時提醒自己要「禪一禪」，可能會向保姆大叫，任由情緒發洩。

范秀琪稱，一直有為學生和家長開辦正念禪修課的慈敬學校，明白學校未能恢復全日上課，無論在學生學習或家長親子關係出現不少摩擦、試煉，新學年於原有「禪一禪」及「正念禪修大課」基礎上，在一年級全面推行「青蛙仔課程」。她表示，「青蛙仔課程」是一個有系統的正念禪修課，有助應對「後疫情」學生的學習，協助學生建立正向的自我導航系統，面對逆境時可以主動面對和克服困難。

九成學生喜愛課程

為了解學生對禪修的意見，辦學團體佛教聯合會七所會屬小學在過去一年，曾為參加正念禪修課後的學生進行問卷調查，收回882份問卷，當中逾九成學生表示非常喜歡或喜歡正念禪修課，逾半學生認為完成正念禪修課後感到放鬆和舒服，有約四成學生對課程感到有趣和開心，有32%的學生表示課程對自己有助。

調查亦有了解學生完成正念禪修課

後的得着，最多學生表示從課程中學到放鬆身體的方法(69.61%)，和靜靜呼吸來放鬆心情(64.40%)，其次是專注(44.56%)、聆聽(37.64%)和減少發脾氣(35.03%)，反映禪修對學生有正面影響。

另外，慈敬學校亦有為家長提供禪修課程，過往是家長送學生回校後學習，疫情下曾改為網課。有參與家長禪修課的李太稱，學懂禪修後可以減壓，督促小朋友做功課或溫習時，亦不會「勞氣」，形容親子關係較以往改善很多。



■課程有很多伸展動作，例如模仿小動物形態，學習深呼吸。



青蛙仔課程八個課題

1. 專注力個專（專注力和呼吸）
2. 關心你的身體
3. 嘗嘗、聞聞、聽聽、看看、感一感覺（感官）
4. 感受你的感覺（情緒）
5. 接納感受
6. 專心做動作（運動中的感覺）
7. 想像的力量（用想像力與情緒相處）
8. 友善很有趣（善待自己·善待別人）

■慈敬學校推行正念禪修課，應對「後疫情」學生的學習。

慈敬學校將參與由理工大學就「校本正念（靜觀）課程的推行：對學生及教師的影響」之研究，探討如何支援及有效在小學推行校本正念（靜觀）課程，同時評估學生及特殊需要學生在課程後的成效及助益。

統和國際認可的正念禪修課程，課程共有八課，每一課都有主題，包括專注力、關心自己的身體、官感、情緒等（見附表），至於冠以「青蛙仔」之名，是取其形態，「青蛙可以坐定，但躍動時則跳得很遠」，希望學生做事前可以停一停，想一想。

「青蛙仔課程」是具國際認可的正念禪修課程，該校三名教師聯同十多位佛教聯合會屬小學的老師，於今年7月已完成國際認可正念課程培訓課程，可在校內推行課程，完成培訓課程的慈敬學校副校長黃鳳鳴稱，「青蛙仔課程」以故事切入，內容生動有趣，亦有很多伸展動作，例如模仿小動物形態，學習深呼吸，對小一學生有吸引力，易於記憶，「幼稚園升小一的學生較活潑，要他們靜思有難度，課程可以為他們提供靜思的渠道。」

范秀琪稱，課程創辦人Eline Snai曾與理工大學合作，探討結合家長靜觀訓練及像青蛙坐定課程在5至7歲兒童成效，在「弱勢家庭兒童靜觀其變計劃」的研究中發現，完成課程後兒童與輪候對照組兒童比較，在專注力及自我調節上有明顯改善，兒童在壓力反應上的調節亦有所改善。

佛教慈敬學校新學年為一年級生安排的「國際認可正念課程 MINDFULNESS MATTERS - Mindfulness for Children Programme」（青蛙仔課程），是以故事方式切入，並以遊戲或活動帶引，讓學生易於感受且輕鬆愉快地練習。校長范秀琪表示，「青蛙仔課程」在世界各地已廣泛推行，香港亦曾進行相關研究，發現兒童在完成課程後，專注力及自我調節上有明顯改善。

以故事切入 遊戲活動帶引