

要治愈心靈，並非打場波、大吃一餐或去個旅行就可以，最終是要專注自己的內心感受，而「靜」下心來是第一步。



靜觀

退焦慮不安

我們的快樂指數又下跌，在140個國家或地方中，香港只排123位。

住在這裏的人，好像都不快樂，很鬱悶，很壓抑，就連原以為只要乖乖上學，做好功課，沒有生活壓力的小學生，似乎也很易躁動不安。再這樣下去，大人小孩的情緒遲早出事，出事才醫，太晚了。

要減少焦慮不安，有人說「靜觀」是方法。



陳校長相信，人「靜而後能安，安而後能動慮，慮而後能得」，心靜才不會妄動，才能思慮周詳，然後達到至善境界。



以遊戲形式加入呼吸、靜思等練習，就好像在果藝課中頂着香蕉靜坐，才能引起小孩興趣及體會靜觀道理。

躁動小孩不懂靜

在學校工作上幾年的朋友，一定感應到現在的學生變化，大部分都變得容易躁動，而做上十年的，感覺更深。仁德天主教小學陳善科校長憶述，往時即使家中有電腦，能上網，人的生活不會無時無刻被完全牽引。但近年，隨流動科技資訊爆炸式滲入生活，除了睡覺外，即使上課也提倡使用「電子書本」，小腦袋持續在聲光中受過度刺激，人顯得容易躁動、不安、精神緊張，難以專注做事。還有，現時家長見小孩稍為安靜地做自己事，或閒着無事幹，就會認為「有問題」，一定要安排小孩「做點事」，靜下來變得好像是原罪。

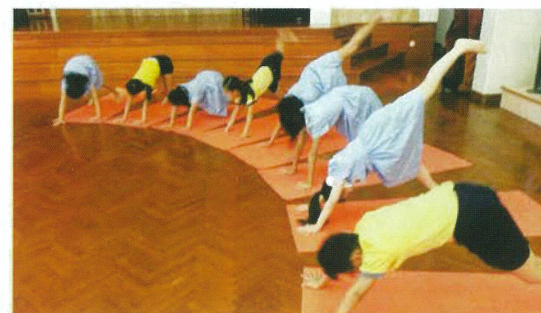
「如果讓孩子錯失安靜的本質，任由他們在喧鬧中度日，會直接影響身體、精神健康發展，繼而影響學習效能。」陳校長說。

以靜制動解躁

所以一年前，陳校長就在學校推動「心靈靜定講故事」活動，在閉上眼睛來聆聽心靈小故事過程中，讓身體的感官去和環境接觸，專注當刻的情緒。

年初，他剛巧遇上「新生精神康復會」推廣培養「靜觀」，即是靜心觀察生活每一刻的習慣，以達至整身心靈健康的「newlife · 330」計劃，理念與他非常相近，就索性把計劃引入學校。「靜觀」是做甚麼的？要小孩打坐？冥想？原來是想不到的好玩。

全個計劃一共有五節，每節活動不同，包括有「果藝」、「戲劇」、「瑜伽」、「舞動」及「遊戲」，而且有兩節會加入親子環節，一家人一齊玩。聽起來有點奇怪吧，這些一點都不靜的活動，如何「靜觀」？原來「靜觀」根本不是要求身體、思想的「安靜」，講的是不論做甚麼事都要「專注當下」，不要手在做一件事，腦袋卻想別的事，邊吃飯邊玩手机，就是平日常見的反面教材。



三位小朋友最愛上「newlife · 330」計劃哪節課，想不到全都答「瑜伽」。



陳校長一直致力尋找方法，幫孩子們靜下來聆聽自己內心，因此引入「newlife · 330」計劃，上課後讓（左起）黎睿姿、鄭君灝、謝詠演明白到，做事要專注就是重點。

遊戲中玩出專注

說明了道理，誰都有能力在做任何活動中做好「靜觀」。不過，每節都會融入一些呼吸或練習專注的元素，例如在果藝中，要他們閉目及頭頂着香蕉，專心地不讓香蕉掉下來。

問上了五節靜觀活動的「無時停」鄭君灝和「鍾意笑」黎睿姿，怎樣解釋「靜觀」二字，趣致臉蛋表情看似很努力在小腦袋中搜查些詞語，希望能說出一個讓大人們滿意的答案，但就是答不上嘴。但問他們做事應該用怎樣的態度，他們立即懂得回答要「專心」。而一臉認真的三年級生謝詠演更懂得說，以前做事「心裏很亂」，現在就感覺到平靜而專注，果然年長點就多點領悟。

「這次經驗，讓我們發現同學在每節中的改變，好像每節有三十多位學生參加，先要讓他們靜下來專心聽講解才能進行，第一節的果藝課非常嘈吵，但逐漸在往後的節數中發現，他們慢慢可以有秩序地先聽完老師解釋，然後再專注進行，非常難得。」陳校長說。