

## HBSC 質化研究：疫情期間學校關顧學生身心靈健康的成功經驗

2020 年 6 月至 12 月本中心進行了「學童身心靈健康評估計劃」，當中問卷調查結果顯示香港學生的生活滿意度低於發達地區平均值，出現情緒症狀的情況比較多<sup>注 1</sup>，可見疫情之下本港學生的心理健康和精神狀況並不理想。

除了問卷調查，本計劃亦從參加調查的學校中抽選了 18 名學生事務副校長、訓輔教師、校長和社工進行個別深入訪談，了解他們對香港學童身心健康和健康行為的意見。

那麼，在師長眼中，哪些校內實踐有助於改善學生的身心靈狀況？本期通訊將選取正念、正向、正面三個角度與讀者分享教育界同工的有效經驗。

### 應用正念安頓身心

部分受訪的天主教和佛教學校表示，校方採用了正念練習來推行心靈教育，達到穩定師生身心的效果。

推行心靈教育的天主教中學在學校集會中安排數分鐘時間，讓師生練習覺察呼吸<sup>注 2</sup>。不同學校挑選了一些班別，在課堂中推行正念活動，例如正念步行、正念飲食、繪畫禪繞畫、和諧粉彩。也有中學教師提及會邀請其他科目教師協助，跨科教授心靈教育，如在生物堂探討呼吸課題。這些活動除了讓學生獲得內心平靜外，還希望學生學會覺察自己、面對自己、了解自己，以及找到更好的方法去處理各種煩惱。部分師生表示有在日常生活運用正念，並能得到安頓。

除了在正規課程中加入正念元素外，亦有受訪學校透過其他途徑把正念滲透於真實的校園生活。一所佛教小學於近年建設了一個靜觀室和一條心靈步行徑，並改動學校的室內顏色為暖和色調。學生在拍卡進入學校後，便會行經心靈步行徑，好讓他們在進校時有契機先作自我調整，面對自己的身心狀態，放下不快情緒。



注 1：有關結果可參看中心通訊第 35 期。

注 2：一般而言，覺察呼吸的練習主要是在身心安頓的情況下，讓參加者可以自然而然地留意和感覺自己的呼吸，通過持續不斷地專注並放鬆地感受、感覺著自己呼吸的進出，讓參加者可以有意識地保持清楚和覺察，亦盡量保持非批判性的態度。下文中提及的不同方面的正念練習，也運用著類似的原則。

又如在午膳的安排上，校方倡導以靜觀飲食 (mindful eating) 形式進行，有教師分享其正面成效：

我哋做過測試嘅，問啲同學：你知唔知你而家食緊啲咩啊？以前未做 mindful eating 佢哋都唔記得，而家佢哋可以好清楚講到你聽有啲咩餸。同埋而家做咗 mindful eating 冇咁多大嘍鬼。以前食淨好多嘅，但係而家佢哋都食得幾清㗎。啲老師見到呢個現象係好開心嘅，所以證明 mindful 會令到一個人係係佢嘅正面。唔浪費都好嘅。

還有一間小學將身心靈活動延伸至家長群體，曾經開辦過一個以身心靈健康為主題的講座系列，與到場的百多位家長一起做靜觀練習，希望讓家長關注和覺察自己的生命和婚姻關係對子女身心健康的影響。該校教師解釋：

一系列嘅講座唔係講你點樣教小朋友嘅 skills，我哋……會有嘅呢一啲講座……反而係深入啲嘅，即係你嘅生命故事點樣影響到你嘅小朋友成長。我哋亦都曾經試過做婚姻關係。有個 mindfulness 嘅導師啦，專會做婚姻輔導呢一類嘅，佢哋都嘗試處理吓家長婚姻對小朋友嘅影響咁樣。其實係解決家長自己嘅內心情緒或者同伴侶嘅關係多啲囉。



## 設計正向活動和制度

有中學教師表示學校以新穎活動培養學生的正向思維。譬如學校每天在上課鐘聲響起前，學生或教師會分享正向主題及播放歌曲，學生也可以預先點播一些輕鬆、正面的歌曲，藉此為學生接下來一天的學習預備正向心情。也有學校安排一些別致有趣的活動去鼓勵學生正向思維。

例如，學生曾舉辦一次「大笑比賽」——一笑得最長時間者勝出。教師解釋活動是為了讓學生明白自己有能力令自己開懷：

大笑比賽……即係想比一啲訊息佢哋聽：其實笑，你會開心好多。或者你每日令到自己都懂得笑呢，其實會令你個人開懷啲。咁呢啲係一啲我哋唔同嘅一啲活動去幫啲學生，會覺得身心靈會好的啊，健康的。



也有學校改良獎懲制度，使之更為正向。按照新的計劃，學生只要連續二十五日準時回校便可抵消已記缺點。新的做法向學生傳遞清楚訊息：「我們有方法讓你糾正，養成好習慣。」

## 發掘學生正面性格去面對焦慮和壓力

幾位受訪中、小學教師均認同，讓學生相信自己、接納自己是非常重要的，因為相信自己才能發揮所能，從而解決所面對的問題。讓學生相信自己的其中一個方法，就是讓他們認識自己的強項。其中一位老師所採用的方法，便是鼓勵學生在雙週記中，寫下自己如何用性格強項去面對事情：

因為我地而家嘅週記呢，都會，請學生呢寫返，啊，究竟你面對緊咩事，同埋呢，係欸能夠用你邊一個性格強項呢，去面對呢件事，或者……去計劃……其實係由三年班開始寫嘅……雙週記啦，無每個禮拜寫，咁欸佢地都係越寫越好，啱係呢，我地睇到學生係理解自己強項啦。

有些教師解釋，他們期望學生能通過確認自己的強項，明白到自己的能力不只限於學業範圍，並因此減少學業壓力和焦慮。此外，一位小學教師補充，他也希望其他教師可以從這些措施中，看到學生在學業以外的不同能力，對學生抱持更多肯定。

## 結語

上述經驗是教師和學校近年的努力方向，值得鼓舞的是他們一貫致力於改善學生的身心靈狀況，疫情中更有效回應學生的健康危機。由教師的分享可見，正念及正向的練習是有效途徑，在不同宗教背景的學校中也能為其師生帶來正面的身心效益，幫助他們自我認識和覺察。有見及此，本中心亦聯同致力於推動身心靈健康的不同專業人士，在本學年走進本港中小學校，與教師同行，提供與身心靈有關的知識分享、支援和培訓，希冀為師生的心泉澆灌一些養分，讓他們在需要時能有源頭活水取用，滋養自身與他人。

## 中心活動簡報



2021年8月18日，何瑞珠教授應邀到浸信會沙田圍呂明才小學做講座分享，分享課題為「家長教育、家校合作與學習和品格的培育」。

2021年11月17日，何瑞珠教授應邀出席潔心林炳炎中學的五十周年校慶自主學習節暨教育講座，分享課題為「從國際視域看香港學生的自主學習及幸福快樂」。



## 編者的話

各位校長、老師及教育界同工：

本期通訊以「學童身心靈健康評估計劃」(HBSC)的質化研究為基礎，講述有助改善學童身心靈健康的校內實踐。可喜的是，這些實踐並非對疫情危機的「應急」之舉，更是中小學的決策層和前綫教育工作育長久以來的關注和付出，在多方努力之下得出的有效經驗。前人種樹，後人乘涼，尤其在社會危機、試煉不斷之際，默默於細微處耕耘，尤顯珍貴。在此謹向眾多幕前幕後的教育同工致意。

「香港青少年之追蹤研究」踏入第十個年頭，我們的受訪青年「九七後」絕大部分在此時完成學業，成為社會新鮮人。第六期問卷調查計劃將於明年展開。我們期望此次調查不僅僅反映年輕一代共同的生命經驗和價值觀念，亦能捕捉他們在經歷前所未遇的社會變動和全球疫症之後的生活狀態和未來觀感。

「香港青少年之追蹤研究」仍然是本地絕無僅有的以中學階段為起點的長期追蹤研究，其歷時性軌跡數據具重要學術價值。不少發達地區均有針對某一世代的追蹤研究計劃，如Paths on Life's Way Study (加拿大)、Japanese Life Course Panel Surveys (日本)、Korean Education & Employment Panel Survey (南韓)和「台灣教育長期追蹤資料庫」。在累積客觀、科學、全面的本港青年追蹤數據方面，仍然任重道遠。

何瑞珠

香港中心總監

二〇二一年十二月十三日

## 工作進程

HKLSA	AFTL	EBSIP	INSLA
2021 年 7-12 月 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 設計第六期問卷調查</li> <li>● 就訪談材料作初步分析及撰寫文字報告</li> </ul>	2021 年 7-12 月 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 更新及編彙「PISA 評估架構與教學應用系列」</li> </ul>	2021 年 7-12 月 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 「幸福發現號——滋養家長及教師身心靈健康計劃」：舉行總結分享會暨論壇開展計劃、與有興趣的學校接洽、為參與學校提供相關教師培育</li> </ul> 2021 年 8-11 月 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 與香港中學校長會進行「學生退學及教師離職」網上問卷調查：問卷設計、施行調查、整理數據及分析、撰寫研究報告</li> </ul>	2021 年 6-7 月 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 「學童身心靈健康評估計劃 (HBSC)」主測試：舉行新聞發布會及學校分享會、派發個別學校報告</li> </ul> 2021 年 9-11 月 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 與中大健康公平研究所協作進行「2019 冠狀病毒疫情對青少年之健康及社會影響」網上問卷調查：問卷設計、施行調查、整理數據及分析</li> </ul>

聯絡我們 電話：(852) 2603-7209 傳真：(852) 2603-5336 電郵：hkcisa@fed.cuhk.edu.hk  
 地址：新界沙田香港中文大學信和樓 612 室 網址：<http://www.fed.cuhk.edu.hk/~hkcisa/>  
 主編：何瑞珠教授 編委：梁妍

