

香港道教聯合會純陽小學

2022-2023年度

靜觀教育



分享內容

- 校本靜觀課程
- 靜觀體驗
- 禪繞畫體驗
- 如何推廣靜觀文化
- 面對困難及展望未來



本校有幸於2019年獲邀參與由賽馬會和香港大學心理學系舉辦的「樂天心澄」靜觀校園文化行動

2019-2020

教師培訓

興建靜觀室

Paws b 靜觀課程

2020-2021

教師培訓

Paws b 靜觀課程

家長靜觀活動

友校及社區推廣靜觀

2021-2022

教師培訓

Paws b 靜觀課程

家長靜觀活動

親子靜觀活動

幼稚園及社區推廣

校內SEN小組活動

2022-2023

教師培訓

Paws b 靜觀課程

家長靜觀活動

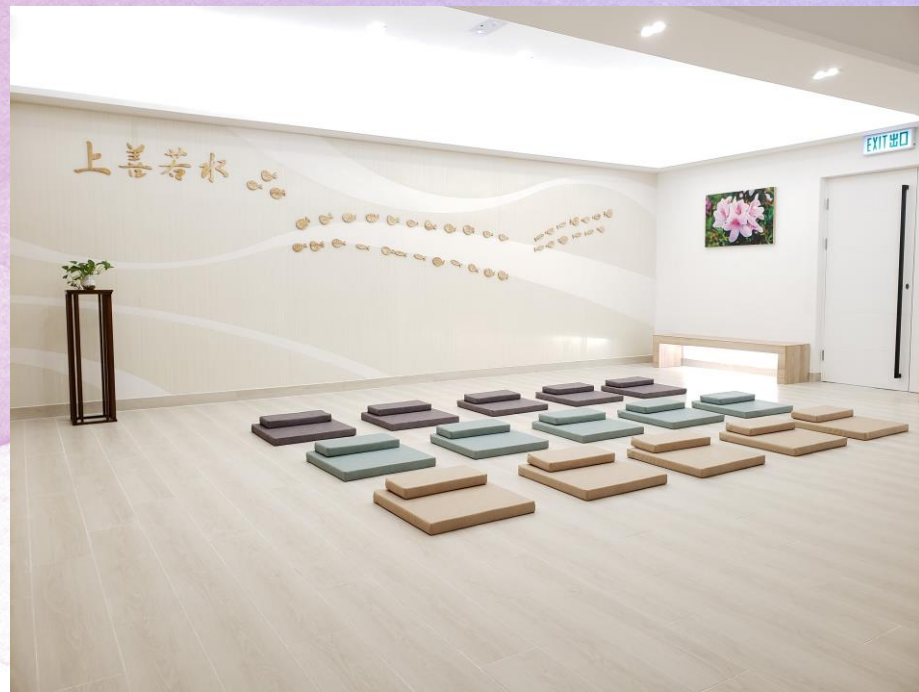
親子靜觀活動

幼稚園及社區推廣

校內SEN小組活動

把靜觀引入課程

本校靜觀室於2020年7月8日落成



教師培訓

本校在過去4年積極鼓勵教師參與校內和校外的靜觀教師培訓



林瑞芳教授到本校為全體教師講解靜觀理念。



校董、校長和全體教師進行靜觀練習。

教師培訓

本校在過去4年積極鼓勵教師參與校內和校外的靜觀教師培訓



梁校長和全體教師在教師發展日到沙田道風山進行靜觀修習。

教師培訓

本校在過去4年積極鼓勵教師參與校內和校外的靜觀教師培訓



2020至2023年期間，有22位教師及社工完成「.b 靜觀基礎課程」
及有9位教師及社工完成「Paws b 靜觀導師課程」

校本靜觀課程



學生每天早上在上課前會進行3分鐘靜觀呼吸練習，
透過練習帶領學生進入安穩和專注狀態，進入一天的課堂活動。

靜觀步行



星期三早上靜觀步行活動，
期望透過活動提升學生對自己和環境的察覺力

靜觀步行



靜觀步行



慢步
用耳朵



聆聽周圍環境



慢步
注意呼吸



慢步
用眼睛



觀察周圍環境



慢步
感受步行時
雙腳的感覺



星期三早上靜觀步行活動，
期望透過活動提升學生對自己和環境的察覺力

Paws b 靜觀課程



在四年級推行Paws b 靜觀課程，期望學生能夠透過課程減輕緊張的情緒，並學習到多一個舒緩壓力的方法，幫助他們日後以正向積極的人生態度面對困難和挑戰。

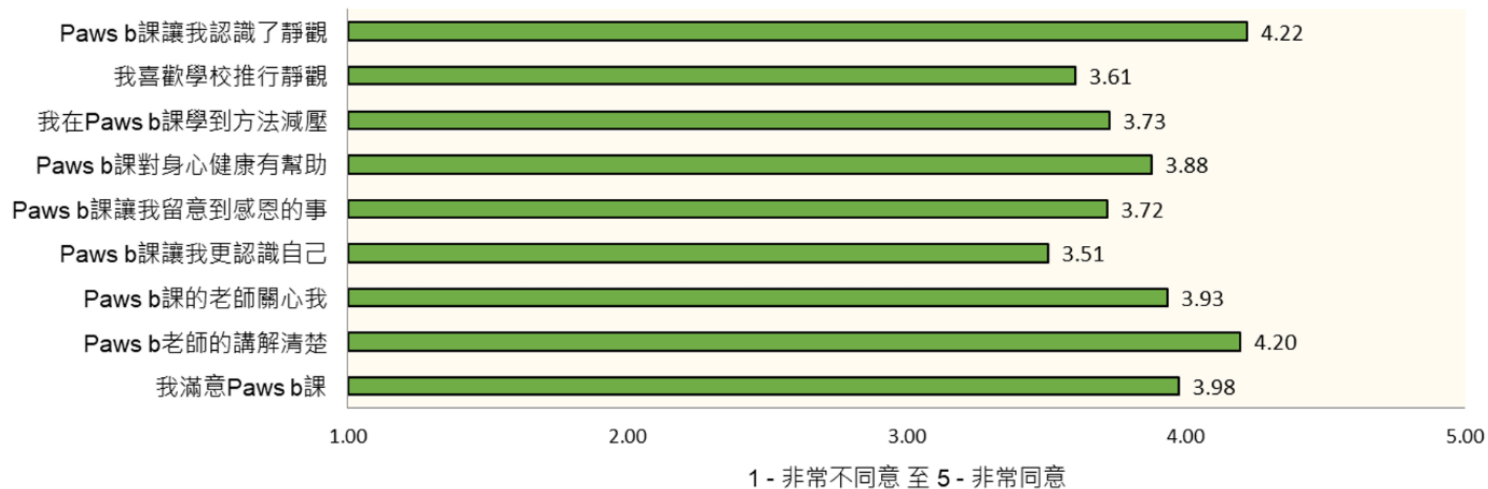
Paws b 靜觀課程



課程教授大腦基本結構，提醒學生通過訓練大腦，可以幫助我們識別身體狀況和情緒，
透過學習不同的靜觀練習，可以幫助我們控制情緒，並在為自己做最合適的選擇。

靜觀課程成效

香港道教聯合會純陽小學
Paws b (四年級學生) 2021-22年度



根據結果分析，本校學生對靜觀有基本認識，他們喜歡上靜觀課，在課堂中學習到減壓方法。他們認為靜觀能夠幫助認識自己及留意身邊感恩事情。

靜觀進食



學生分享：

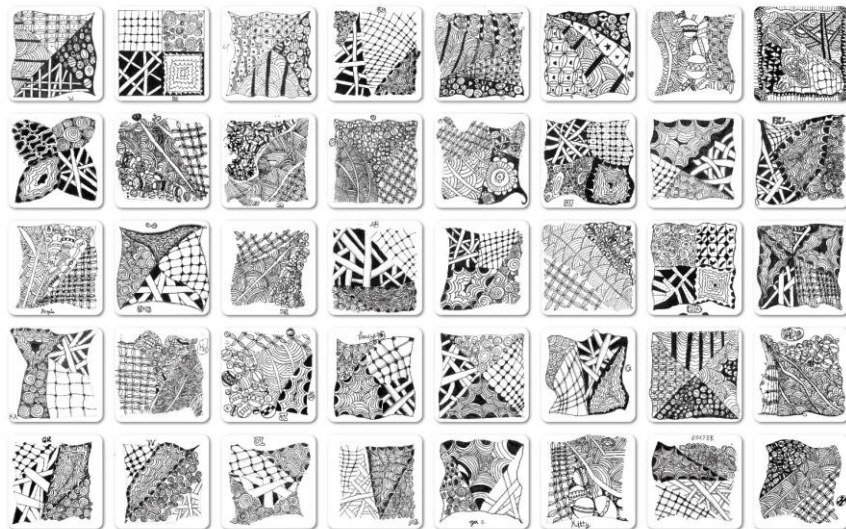
從前，每次吃飯會心不在焉，根本沒有留意到飯菜的香味。原來專注細嚼慢嚥，能感覺到食物的質感和味道。現在，我真正感受到飯菜的味道，學會用感恩的心來進食。同時，也感受到媽媽無私的愛！

視藝課-禪繞畫



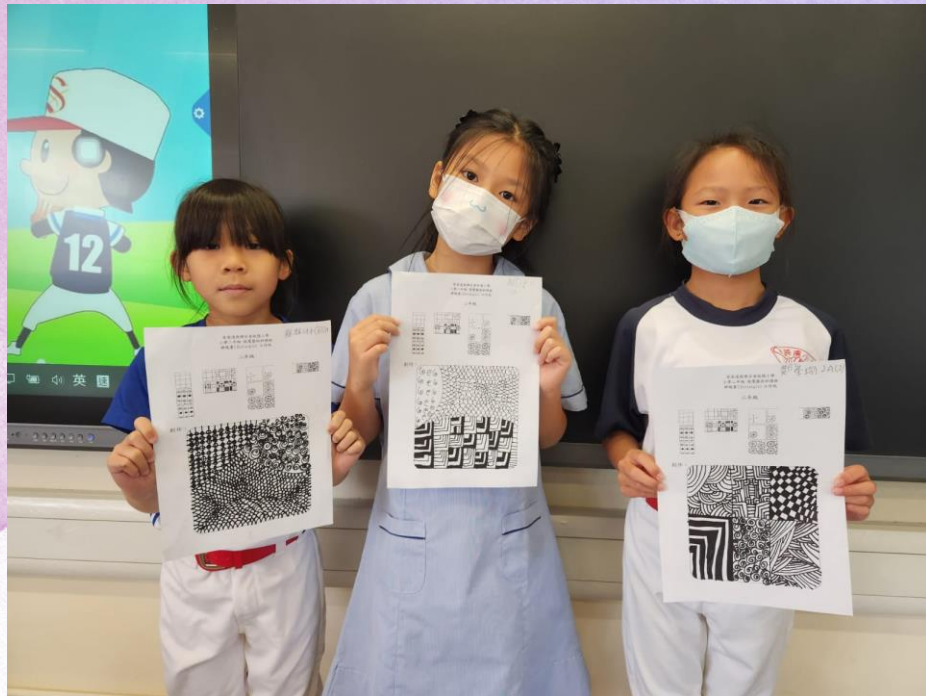
禪繞畫 (Zentangle)

禪繞畫是由一對美國夫婦創造出來的畫畫方法。
不需講求藝術天份或背景，只需要按著簡單步驟繪畫圖案。
創作者能夠透過專注地進行線條繪畫練習，調整自己內心情緒，
從而得到放鬆，進入定和靜的心境狀態。



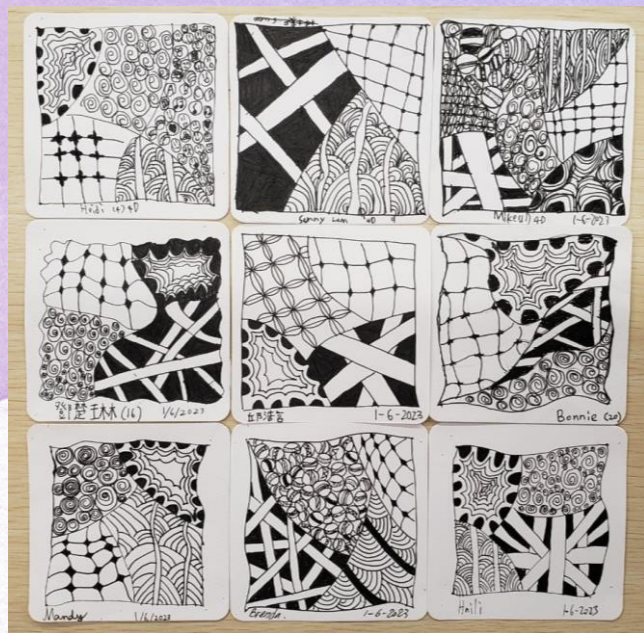
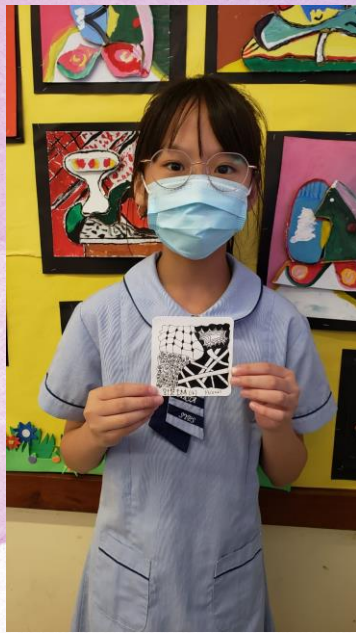
2020年開始，本校把禪繞畫列入四年級視藝課程，
學生能夠透過專注地在課堂中進行線條繪畫練習，達到減壓效果。

視藝課-二年級禪繞畫



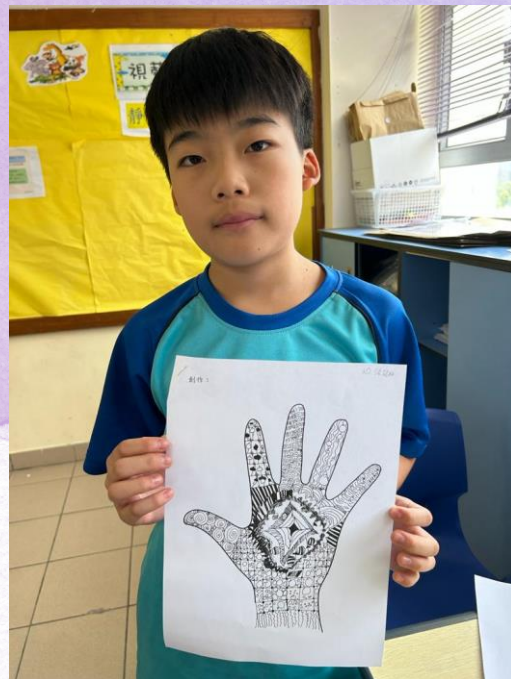
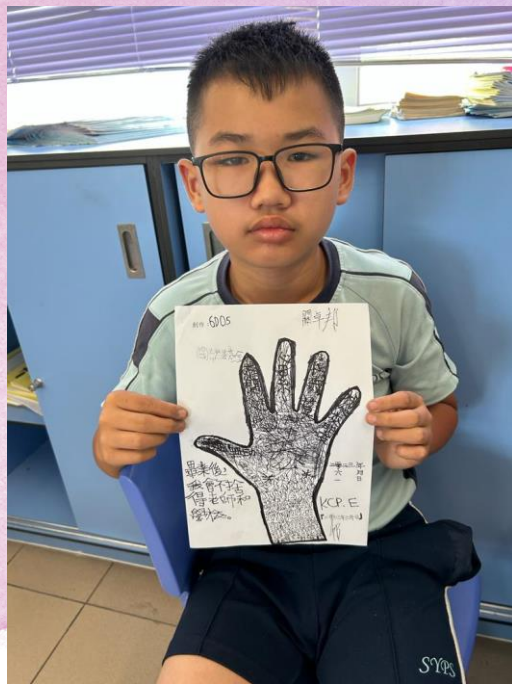
本年度，本校嘗試在各級推行禪繞畫課程。

視藝課-四年級禪繞畫



本年度，本校嘗試在各級推行禪繞畫課程。

視藝課-六年級禪繞畫



本年度，本校嘗試在各級推行禪繞畫課程。

體育及音樂跨學科課程



學生在體育課學習留意聲音的速度和變化，
培養對聲音的察覺力及運用聲音連結故事。



在音樂課，學習聆聽聲響的特色及認識空靈鼓。

音樂跨學科課程

音樂科

教案撰寫：歐陽思棋、林瑞芳、蘇文朗

單元主題：聲響小劇場

授課年級：小學二年級

教學目標：讓學生靜心聆聽聲響的特色及其帶來的情緒和身體反應，從而認識聲響所傳遞的訊息或故事，並用圖像符號來表達。

已有知識：學生略知一些無固定音高敲擊樂器的聲音及其演奏方法；曾經表達過對音樂的感受。

單元結構：由兩節組成

所需時間：每節 30 分鐘，兩節共一個小時。



香港道教聯合會純陽小學

二年級

音樂及靜觀跨學科活動教案

授課教師：二年級音樂科老師

班別：2A-2E

課題：認識空靈鼓

節次：第二節（共兩節）

授課日期：2023 年 6 月 15 日至 6 月 21 日

教學目標：1. 學習靜下心來聆聽聲響的特色。

重點：2. 認識空靈鼓

教具：1. 空靈鼓及示範影片

2. 簡譜

教學步驟：

時間分配	教學重點/步驟	教學活動	教具	評估
5 分鐘	热身運動： 猜猜甚麼樂器？	1. 老師請學生閉上眼睛，先聆聽周圍環境的聲音。 2. 老師請學生分享聽到甚麼及聽到這些聲音時，有甚麼感受。 3. 老師再請學生閉上眼睛，老師敲打樂器，然後問學生這是甚麼樂器？ 4. 老師利用樂器以不同速度和力度敲打，請學生分享他們聽到聲音時聯想到甚麼。	三角鐵 馬鈴 響板 碰鈴	學生能夠根據聽到的聲音就出感受和聯想。
10 分鐘	教學活動： 認識空靈鼓	1. 老師請學生閉上眼睛，敲打空靈鼓，請學生形容聽到音色時的感受。 2. 老師播放介紹空靈鼓的影片。 3. 教師嘗試以空靈鼓敲打不同風格的音樂，讓學生分享感受：是歡樂的（如：Jingle Bells）、是憂傷的（如：Greensleeves）。	空靈鼓 空靈鼓示範影片	學生能夠指出樂器的名稱，並根據不同風格音樂說出感受。
10 分鐘	體驗活動： 邀請學生嘗試敲打空靈鼓	1. 老師預備數字簡譜（小星星），請學生嘗試跟簡譜敲打歌曲。 2. 老師可以根據學生能力給不同簡譜讓學生嘗試敲打樂器，並適時給予欣賞和鼓勵。 3. 如果一堂不夠時間給每位學生嘗試，可以在下一堂延續活動。	空靈鼓 簡譜	學生能夠根據簡譜用空靈鼓敲打樂曲或簡單音樂。
5 分鐘	總結：	1. 提問學生： 今日大家認識到甚麼樂器？（教師展示空靈鼓） 2. 老師總結：只要大家用心聆聽，我們能夠從音樂聽出故事和感受。有很多作曲家都是透過創作音樂抒發情感的。	空靈鼓	學生能夠指出樂器的名稱。

音樂跨學科課程

不同的情緒和身體反應

1. 速度
2. 力度
3. 長短
4. 音色

你感受到哪種情緒和身體反應？

聲音1



©香港賽馬會「樂天」音樂教育文化行動

聲音2



©香港賽馬會「樂天」音樂教育文化行動



©香港賽馬會「樂天」音樂教育文化行動

開心 難過 輕鬆 歡樂 平靜 激動 興奮 緊張

嚴肅 生氣 激動 興奮 不安 着急 害怕 暴躁

音樂跨學科課程

聆聽錄音，留意當中的敲擊樂器。🔊

它們是什麼樂器呢？



小鼓



三角鈴

音樂跨學科課程



音樂跨學科課程



音樂跨學科課程



圖書課

(介紹與靜觀有關的圖書)

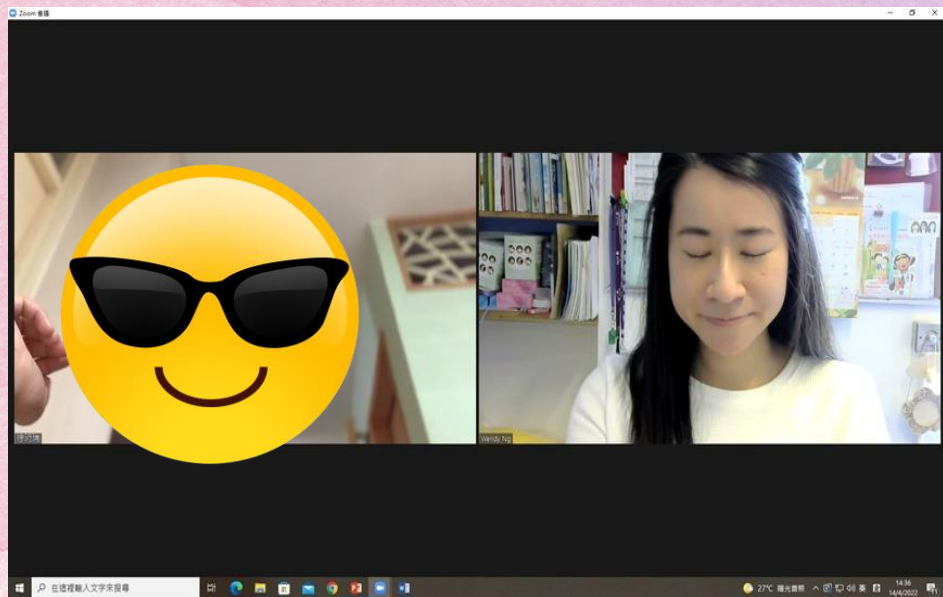


圖書課

(以跨學科活動形式讓P5學生重溫靜觀概念)



照顧特別學習需要學生



疫情期間，社工在接見學生前進行靜觀練習。



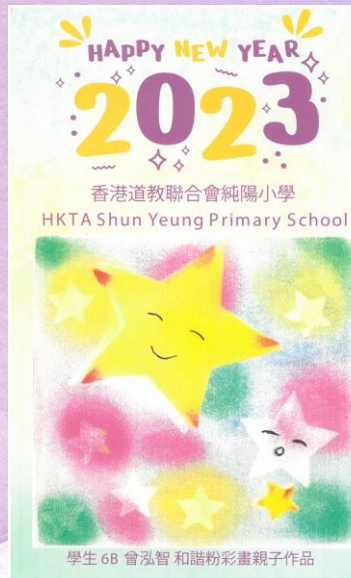
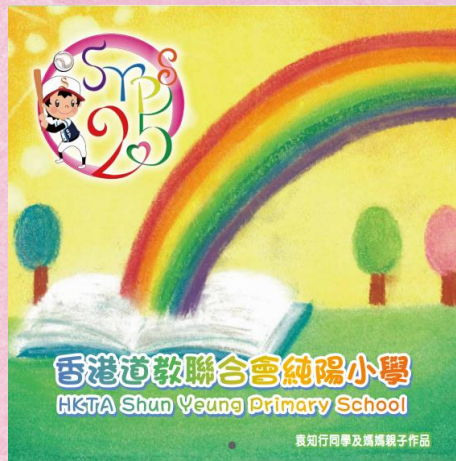
在學生小組進行前，教師與學生進行靜觀練習。

聯課活動 (和諧粉彩畫、製作心靈瓶和靜觀球)



聯課活動

(把學生作品製成月曆及年曆)



JANUARY	FEBRUARY	MARCH
SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
APRIL	MAY	JUNE
SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
JULY	AUGUST	SEPTEMBER
SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
OCTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

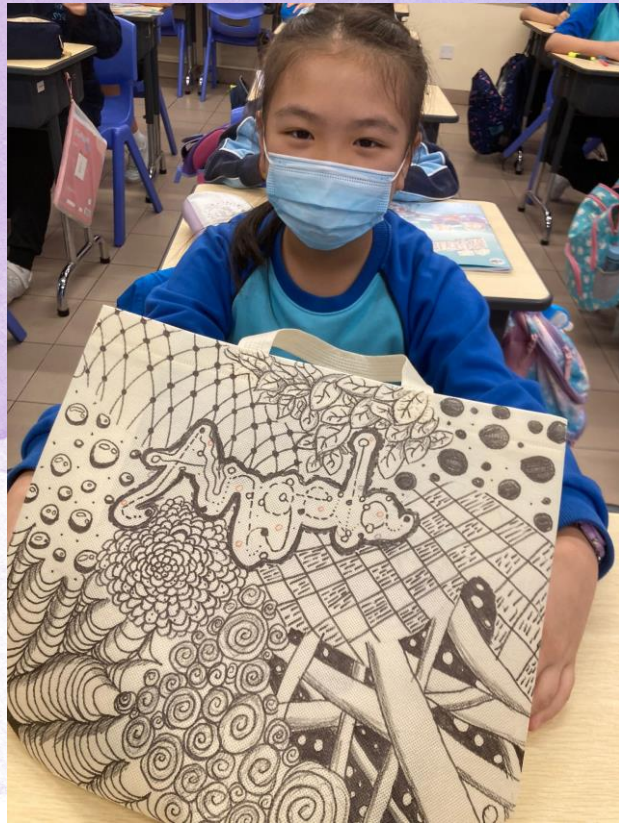
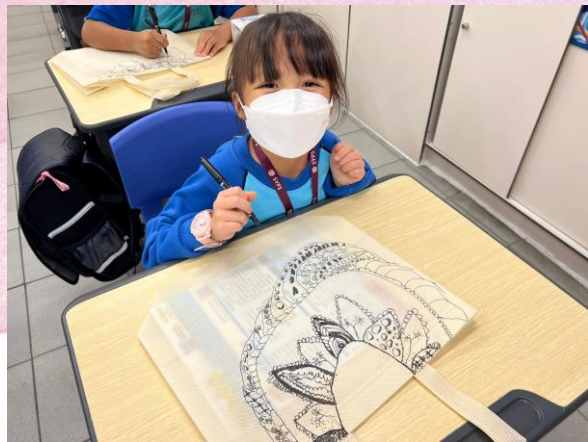
電話: 2642 2355
傳真: 2633 5202
電郵: syyps@syyps.edu.hk

地址: 香港沙田馬鞍山鞍駿街30號
No. 30, On Chun Street, Ma On Shan, Shatin, Hong Kong

結合靜觀及正向教育(感恩活動)



結合靜觀及正向教育(環保節制活動)



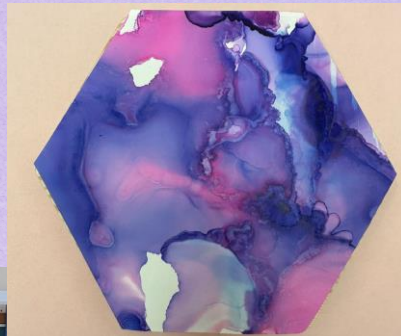
禪繞畫體驗活動(伍珮璇姑娘)



靜觀推廣(靜觀大使)



靜觀推廣(教師推廣活動)



靜觀推廣(家長推廣活動)



靜觀推廣(家長推廣活動)



畢業生陳力軒和5B陳力信媽媽

透過這次工作坊，我最大的感受是：原來停一停，閉上眼睛，專注呼吸，就只是純粹的觀察，就能夠讓壓力減輕，感覺到平靜和放鬆。在靜觀修習中，我最大的發現是，當事情不擺上自己的價值觀、喜惡、以為、覺得和比較時，我和孩子的相處可以更加親近。現在，每當我有壞情緒和焦慮時，我都會閉上眼睛，專注呼吸，避免壞情緒升級。

靜觀推廣(到友校推廣靜觀活動)



2020年本校曾到香港道教聯合會雲泉吳禮和紀念學校進行教師靜觀教育推廣

靜觀推廣(到社區推廣靜觀活動)



在2020年暑假期間帶領學生到奧海城2期向社區人士推廣靜觀及教授小朋友製作心靈瓶，期望能夠讓更多家庭認識到靜觀。

靜觀推廣(到社區推廣靜觀活動)



禪繞畫 (Zentangle)

禪繞畫是由一對美國夫婦創造出來的畫畫方法。
不需講求藝術天份或背景，只需要按著簡單步驟繞畫圖案。
創作者能夠透過專注地進行線條繪畫練習，調整自己內心情緒，
從而得到放鬆，進入定和靜的心境狀態。



一至三年級學生進行禪繞畫填色，然後把作品製作成一幅掛牆禪繞畫，送贈給區內殘障人士宿舍，讓宿舍職員、院友及家屬認識禪繞畫。



靜觀推廣(舉辦靜觀日讓區內人士認識靜觀)



親子和諧粉彩畫班

靜觀推廣(舉辦靜觀日讓區內人士認識靜觀)



親子瑜伽體驗活動

靜觀推廣(舉辦靜觀日讓區內人士認識靜觀)



家長靜觀講座

靜觀推廣(舉辦靜觀日讓區內人士認識靜觀)



家長靜觀體驗活動

靜觀推廣(舉辦靜觀日讓區內人士認識靜觀)



學生靜觀體驗

靜觀推廣(舉辦靜觀日讓區內人士認識靜觀)



心靈瓶製作

靜觀推廣(舉辦靜觀日讓區內人士認識靜觀)



靜觀球製作

靜觀推廣(舉辦靜觀日讓區內人士認識靜觀)



參觀靜觀長廊

靜觀推廣(舉辦靜觀日讓區內人士認識靜觀)



參觀靜觀長廊

感謝

賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化 團隊

