



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
社區服務諮詢委員會
Conselho Consultivo de Serviços Comunitários

離島區社區服務諮詢委員會

議程前發言

何仲傳

2024 年 7 月 2 日

倡設校園正念（靜觀）計劃 強化兒童青少年精神健康素質

一、引言

近年來小朋友教育的關注重點已不止於學術和知識層面，兒童青少年的精神健康越來越受到家長、教育機構以至整個社會的重視。然而目前一般的側重點是出現問題後的處理和介入，較少從預防的層面著力。建議政府部門及社會合力推動“正念”（“靜觀”）、兒童瑜伽等項目納入校本課程和活動，讓兒童青少年自小就可以系統地接受這些強化身心靈健康的訓練，掌握放鬆和調節情緒的技巧，從而提升自身精神健康素質。

二、事後處理 V. S. 事前預防

現時社會探討兒童精神健康，較多都是以發生問題後如何處理、如何介入為面向，或從研究調查（例如兒童及青少年精神健康流行病學調查）當中有情緒行為問題的比例高低來發現問題，較少以預防及增強心理健康“體質”的方法去探討。而事後處理的方法在精神科醫生、專業人員嚴重缺乏的情況下更顯其無力感。

三、“正念”（“靜觀”）的起源

“靜觀”最先由喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）於上世紀七十年代末引入主流醫學，他是美國麻省大學醫學院分子生物學博士。卡巴金以隨機對照的實驗方式，發現長期病患者修習“靜觀”後負面情緒得以舒緩。卡巴金的研究獲醫學期刊刊登。而他發展出的“靜觀”減壓課程，在學術界、醫療界、輔導界和心理學界引起迴響。

自從喬·卡巴金推廣“靜觀”療法以來，“靜觀”在世界各地已被廣泛應用於促進精神健康。如今“靜觀”已普及至不同的領域和場所，如教育機構、醫院、康復中心、非政府組織以及跨國企業都有提供相關課程。英國牛津大學一群臨牀心理學家，更把“靜觀”應用在治療抑鬱症上。後來“靜觀”就開始被引進校園。

四、研究與實證

世界各地有不少地方推行“校園正念計劃”並有研究數據和實例證明計劃對老師、學生以至家長帶來正面的效果。

當中較大規模的是 2019 年英國政府宣佈將在 370 間學校引入“靜觀”課程。這是迄今全球最大型的“校園正念計劃”。英國學校在校內推行靜觀課程後，發現能幫助學生減壓、提

升專注力和自控能力，連帶欺凌事件亦減少。

而鄰近地區香港，亦先後有兩間大學聯同教學機構、慈善機構進行“正念”課程研究計劃，其實際數據和成效都很正面，肯定了學校推行“正念”課程和活動的成效。其中一間大學的研究結果更刊登在國際學術期刊。

五、政府部門已有相關課程

翻查資料，在政府部門的培訓課程及讓專業人士持續進修的課程列表中，都發現有“靜觀”類型的課程，相信本澳政府部門都是認同“靜觀”的理念和成效的。

六、從小學習 預防優先

澳門衛生局的宗旨是“妥善醫療 預防優先”，這與以預防手段作強化兒童青少年精神健康的理念一樣。希望政府、社會各界一齊合力、整合資源，在本澳推動落實“校園正念計劃”，讓我們的下一代能自小學習這種能強健心身的技巧，每一個人都可以不假外求，自己成為自己的心靈導師。

¹ [賽馬會「樂天心澄」舉辦三周年成果分享會 並承諾未來三年繼續支援學界建構靜觀校園文化 - 新聞稿 - 傳媒 - 香港大學](#)

[理大應用社會學系 推行小學校本靜觀計劃 提升學童心理健康見成效](#)

¹ [計劃評估 – Jockey Club "Peace and Awareness" Mindfulness Culture in Schools Initiative 賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動](#)

[「推行校本靜觀/正念活動於小學課程」計劃成果分享會（上）](#)

¹ [Effectiveness and Mechanisms of Mindfulness Training for School Teachers in Difficult Times: A Randomized Controlled Trial](#)

¹

https://portal.dsedj.gov.mo/webdsejspace/addon/upload/Upload_viewfile_page.jsp?id=95148&sid=&(序號第 4 及第 69)

[- 社會工作者持續進修活動 - 社工專業資格認可及註冊系統 \(ias.gov.mo\)](#)