

# 佛教沈香林紀念中學 覺醒佛法輔導融入校園



馮順寧校長

## 緣起 建立持續的幸福感

疫情期間，馮順寧校長在家練習禪修，接觸多了頌鉢治療，感心靈平靜，精神上得到舒緩，體會到轉念的力量，學會以正面態度面對生活上的挑戰。疫情後，學生已困在家多時，人與人之間的溝通少了，需要改善身心靈、學習和人相處。因此她的學校（佛教沈香林紀念中學）本學年加入了覺醒佛法輔導，和「輔導生」計劃，讓高年級學生掌握相關技巧，協助初中生適應升學轉變、人際關係等問題，活好當下。

佛教沈香林紀念中學參加由首席快樂官協會所主辦的「開心校園獎勵計劃23-24」<sup>〔註一〕</sup>，本年榮獲四個獎項：「開心校園環境大獎」、「家校同心協作大獎」、「共融成長校園大獎」及「開心校園優異獎」。校長希望身心靈健康和佛法輔導的結合，可幫助學生適應生活和學習。而近年來社會上都有報告，反映年輕人的幸福指數下降<sup>〔註二〕</sup>。怎樣為學生建立可持續的幸福感？校長認為佛法輔導及禪修練習，都可幫助學生建立幸福感。

自開校以來，學校一直都有輔導小組，架構包括三層的培育。第一層是全校性、全級性；第二層是針對相近、類似的特別需要，例如朋輩間相處困難、社交方面有障礙或小陋習，為他們組織小組輔導活動；第三層是個別輔導，就個別需要，由輔導委員會作篩選、評估，再轉介社工或教育心理學家，有些則轉介給覺醒佛法輔導員作個別輔導。

註一 開心校園環境大獎——表揚學校能提供積極的學習環境或情緒發展的空間，以舒緩學生的負面情緒。

家校同心協作大獎——表揚學校能為學生和其他持份者製造空間，以建立正面積極的雙向關係、有效的溝通和聯繫。

共融成長校園大獎——表揚學校能協助學生發展有意義的生活，「意義」不單只顧及自身的發展，還需延伸至學校和不同社區，並尊重多元性和個人差異。

開心校園優異獎——表揚學校能有效展示開心校園獎勵計劃框架的三大標準：持份者、流程和環境空間。

註二 聯合國資助機構2024年公布的《世界幸福報告》（World Happiness Report），顯示香港排名連續三年下跌，由2021年第七十七位下跌至今年第八十六位。



## 輔導生角色 同行、陪伴、聆聽

自疫情開始，該校發覺輔導對小朋友很有用。學生有心事，不易和人傾訴，老師也很難覺察，朋輩、同學之間則較易覺察，主動幫忙，同行陪伴。學校的輔導小組，成員包括老師、社工、教育心理學家等。團隊最近推出「輔導生」計劃，培育高年級的學生當大哥哥、大姐姐，先幫助他們體會和學習身心靈健康，繼而讓他們幫助其他有需要的同學。現在該校有二十多位輔導生，因同樣都是學生，受助學生更容易感到被明白和接受，學習怎樣覺察、接受，面對、處理困難，衍生正念，套用在日常生活中。

謝展程、呂佩兒同學



## 兩位輔導生分享 自利利他

### 佩兒（中三同學）

她參加了流體畫工作坊，學習到怎樣靜心、放鬆，也體會到製作過程中，心情的轉變。佩兒說自己的家庭背景不理想，知道同學對人際關係、家庭問題有困擾時，希望把自己在成長中所學到的，和其他同學分享。有心事時，可找朋友、同學傾訴，也可找輔導生傾訴，不須壓抑在心裏。

通過在圓通寺一天的體驗活動，特別在行禪時，法師請大家專注每一步，感受一下大自然。佩兒嗅到花草、樹木的香氣，非常感動，讓她可以很放鬆，將困擾暫時放下，享受一下大自然。那天之後，她多了和同學、朋友去露營，到沙灘、郊野公園、濕地公園走走，接觸一下大自然，人都放鬆了。

有些低年級同學，情緒困擾時，不知怎樣表達。有身為「輔導生」的大哥哥、大姐姐和他們傾談，感覺有共鳴。有時也會建議找社工、老師幫忙了解事情，所謂旁觀者清，事情便變得更清晰。此外也會分享故事，例如有一位同學，平時讀書懶散，感覺自己做得很差，成績不好，同學問：「我是否無得改？」佩兒為他說故事：「有一個人對着佛像說，一世人做了那麼多壞事，是否沒有得改？在旁的法師聽了，就跟他說：當什麼時候覺察，什麼時候都可改進，改過自新，重新出發。」同學聽了故事後轉念，之前可能是自我逃避，後來他用心讀書，成績改進了。佩兒對同學說：「沒有人會拋棄你，老師、學校都不會拋棄你的。」每當幫到人解決困擾，不只為他人開心，自己也有成功感！



### 展程（中四同學）

當初是老師推薦他做輔導生，由於一直都有想幫助他人的心，所以便嘗試去做。他參與了補習班，其中有一位同學，走來問展程數學科問題，程式是 $10+D=12$ ，同學見到計算機上有D按鈕，於是按 10 再按 D，有答案顯示出來，但當然那不是正確的答案，於是展程幫他釐清數學上的概念。展程覺得很有意義，讀書讀了那麼久，終於可應用學到的來幫助他人。

在圓通寺的行禪活動，法師叫大家停下來，慢慢行，當刻他發覺原來慢行是更難平衡。城市人認為行得快是好的，但原來行得慢也有好處，慢下來更能投

入，更容易覺察周邊的事。路上，周邊都有花草、植物，平日沒多留意，慢下來之後，他感受到原來城市是這樣的美。大自然的空氣質素很好，以前他想行山，但覺得危險，家人又不准許。那次學習，還有後續，之後他多了行山，並留意到大自然的美。

此外，同學難以分別「追求」和「執着」，展程認為「執着」是負面的，是自身的束縛，例如這次測驗想要八十分，當你達不到八十分時，難免會不开心，跟着又繼續鑽牛角尖，花時間在想為何，因而很痛苦。而「追求」則不一樣，今次達不到八十分，但從中可以吸收經驗，改善自己，這是一個正面的

做法，比較自由。例如概念上已明白，但為何測驗時又不懂，當中有其他因素，不能完全答對。現在才明白要很多條件和合，才有那結果的出現。不應用執着的心去追求，執着不能幫你改善自己，當中你還會不斷埋怨。展程曾是辯論隊成員，辯論講求快，佛學的概念可幫助釐清，現在他學懂怎樣去慢下來，發揮表達技巧，講得快不是問題，但要清楚讓人明白。

無論是工作坊或是功課輔導，學校都是先培訓輔導生，讓他們感受和體驗，之後再讓他們教導其他同學，自利利他，自己學習上有得着，也可幫助其他同學。





賴詠琴副校長

## 小組讓同學彼此支援

覺醒佛法輔導員在校內的小組活動，提供茶禪、行禪、慈心禪、靜觀頌鉢等不同的禪修方法，讓學生沉浸式去體驗，學習如何深度放鬆、減輕壓力及舒緩情緒困擾、加強自我關懷及專注的能力。配以小組交流及分享，彼此互相支援、學習，提高同學對禪修的理解和興趣，把禪修及佛法帶入生活中。

賴副校長認為不須太多大道理，同學講一句，好過老師講一百句，體驗更重要。由覺醒佛法輔導員陪伴，讓同學覺察自己的情緒，也讓他們成長，不是出現情緒問題時才去關顧他們，而是提早作防範。小組活動暫定四節，每節包括幾項活動，除教授不同禪修方法，也透過八苦、兩枝箭等佛學義理，讓他們明白有什麼苦，把苦分類，讓他們容易明白及接受苦的普遍性。

## 家校同心，共融成長

家長方面也需要強化。上次家長日有十多位家長參加，一方面讓家長體驗頌鉢治療和禪修，也為他們簡單介紹覺醒佛法輔導是什麼一回事。家校同心，學校能為學生和家長製造空間，建立正面積極的雙向關係，有助溝通聯繫。

佛學課堂怎樣把佛法應用在日常生活中？青少年對佛法輔導的接受性都很大，一些複雜的佛法義理他們未必明白，但都喜歡聽故事，輔導結合佛法故事，青少年就容易接受，協助學生發展有意義的生活，「意義」不只顧及自身發展，還須延伸至學校和不同社區，並尊重多元性和個人差異。讓更多人認識佛法輔導，幫到社會，其實也幫到自己，讓小朋友幫助同學，同時也讓他們獲取成功感，更有推動力。

## 覺醒生命定向增進活動

課程在圓通寺進行一天活動，讓同學參與一系列覺醒禪修與生命教育，增進同學理解生命、處理壓力的能力，達致更好的精神健康。也讓參與活動的「輔導生」對佛法輔導有初步了解，並認知佛法輔導如何幫助他人。

衍空法師向大家介紹圓通寺，為何大德要立志建寺，從而帶出生命意義，以境說法；也用覺醒茶禪，讓他們理解何謂因緣和合，以及覺察和不覺察的分別。學生分享行禪的體驗，原來靜下來、慢下來時，更能平靜、專注。還有法師開示、小組討論，讓大家有更多交流和體驗。

對就職幾個月的鄭老師來說，這次經驗是奇妙的緣分，法師所說的怎樣去裝備自己，為生命作準備……機會來時，就靠自己去捉緊，緣分未到，又不用強求……都可應用在生活中。法師的開示，就像雨水洗滌心靈，洗去心裏的黑暗。

老師都認為覺醒佛法輔導在不同程度上達成輔導目標，有一定成效，因此輔導組有意於下學年繼續為學生提供覺醒佛法輔導，並加強「輔導生」培訓，希望以朋輩形式，讓初中同學更能參悟佛理，正向人生。



鄭穎詩老師





## 覺醒佛法輔導員心聲

需要輔導學生的困擾，主要是成長中的問題，和家庭、朋輩的相處，學業及社交問題等。當中也包括：社交能力較弱的學生、有擔心和不開心情緒困擾的學生。很多時困擾均來自怎樣去理解事情，年輕人未必懂得怎樣轉變角度看事情，就會鑽牛角尖，把不開心的情緒擴大。輔導讓他們知道可從不同角度理解事情，講解佛陀所說的「兩枝箭」譬喻，若遇上不如意事，事情已發生不能改變，是第一枝箭，但可避免的是衍生出來的胡思亂想和負面情緒，是第二枝箭。我們與他們同行、聆聽、陪伴和引導。

讓學生了解家庭、朋輩的關係怎樣影響他們將來，規劃人生意義、生命定向。小組活動和戶外活動貫穿生命定向，目的是增強同學理解生命、處理壓力能力及生命的意義感。佛法義理讓他們更理解苦的普遍性，有適當的處理方法，就不用怕或抗拒苦，減少產生恐懼及負面情緒，例如用禪修來提升他們處理壓力的方法，有情緒困擾時，避免第二枝箭的發生。在小組活動中，給予他們討論空間，利用生活上的例子，讓他們更透徹明白。

有些高中生讀書壓力大，和朋輩關係上出現問題，覺得困擾。於是帶領他們做禪修，例如觀呼吸、慈悲觀、行禪，情緒變得穩定，和家人關係也改善了。有些學生很期待見輔導員，希望有人聆聽、陪伴他們。有些個案有很大進展，有學生情緒低落，常感疲倦、被動，也很期待每一節的輔導服務。有些學生過度憂慮或引至身體上不適，例如胃痛，輔導三、四次後，情緒都有改善，恐懼也減退了，也很願意和輔導員傾談。

學生有時不覺察自己的問題，也不知怎樣表達，所以需要多些時間和耐性，建立信心和關係，先讓他們梳理情緒，慢慢便可說出不開心的原因。同學對佛法義理很入心，和他說兩枝箭譬喻，哪些可控制，哪些不能，例如朋輩態度不是你可控制的，先做好自己。對恥笑他的同學，現在會先停一停，不被情緒牽動，會從不同角度理解事情、人際的關係也如是。

生命定向也很重要，給予年輕人正確人生觀、價值觀。成長環境容易被家庭、朋輩影響，容易迷惘，佛法的正知正見，可以幫助年輕人建立方向。👉



覺醒佛法輔導員莊銳輝、黃惠雯。（本文作者提供）