

静思活动

集中能力

数算

一个樽的波

站在房间的最後处 (或者任何学生见不到你的位置)，跌下 (不同速度)球在樽内，鼓励学生闭上眼睛和数跌在樽内的球的数目, 问学生有几多个? 驚然後再重复这个活动。

时间

要求学生坐舒服和闭上眼睛，当你说“开始”，他们需要开始数所过的秒数，直至老师说“停止”，要求学生分享他们的答案和所用方法，再重复这个活动。

提示：避免放时钟在班房内或有秒錶声的钟。

呼吸

一羽毛

这个活动的目的是要学生留意他们自己的呼吸，给每一个学生一条羽毛要求他们慢慢地吸气和呼气，问他们有什么事发生？

伸延

观察可以呼气最长有多久，把这个讨论在动物的背景和它们，可以生存多久(例如：乌龟)。

握住肚子

这个活动一定要小心进行，要求学生深呼吸，吸气3下，保持不呼气，跟着再次呼气3下。

每分钟/时计

当学生留意到他们的呼吸的时候，你可以用鸡蛋计时器叫学生数一数他们一分钟呼吸几次，这个讨论可以联结到我们的情感(例如：当我们很愤怒的时间，呼吸会短促和弱)。过时，鼓励学生吸长一些和深一些，用尽肺的功能。

变化

邀请学生有节奏呼吸到所限的一点。

这个活动的目的是增加肺的功能，要求学生站立和讲“Fzzzzzzzzzz”直到他们没有气，当他们没有了气，要坐下，看谁可企立最久，是不是每次都是同一人。

音乐符号

用音乐乐器，鼓励学生唱一个音符直至没有气。另外，练习唱高和低音，快与慢拍，英国研究音乐，阅读和写作能力和语言能力有很大关连。

数一数

瓶内的波子

站立於房间後面（或学生不能看见你的地方），把波子以不同的速度掉进瓶内。鼓励同学们闭上眼睛并数一数总共有多少波子掉进瓶内。问问学生究竟有多少？然後重覆这项练习。

引申

这项活动可作为上数学课时训练智力的“头盘”（前菜），可以要求同学透过掉进瓶内的波子进行加、减或用其他数字复合计算。亦可以钱币替代波子。

时间

请孩子们舒服地坐下来，把眼睛闭上。当你说「开始」，他们必须开始逐一数数究竟有几多秒已经过去，直到你说「停」为止。让孩子们分享他们各自的答案和策略。重覆练习。

建议：避免在课室前挂上时钟，或能发出响亮「滴答声」的时钟。

Silent Sitting Scripts.doc

呼吸

一羽毛

这项活动的目的是要让每个孩子意识到自己的呼吸/气息。给每个孩子一根羽毛，要求他们向着那根羽毛慢慢地吸气、呼气。让孩子们分享将会发生的状况。

引申

留意谁人能用最长的时间把体内的空气呼出。以动物为背景进行讨论及研究它们的寿命（如乌龟）。

用肚子忍著呼吸

进行这项活动须额外小心。先要求孩子们深深吸一大口气——用3秒时间把空气吸入，忍着一秒，然后同样以3秒时间把空气呼出。

每分钟/计时器

当孩子们比较掌握到自己的呼吸时，你可要求他们数一数或用计时器算一算他们一分钟内须呼吸多少次。之后把讨论集中在呼吸与情绪的关连（例如，当我们忿怒时，呼吸会短促及浅薄）。鼓励孩子们经常作长及深的呼吸，充分利用肺的功能。

变化

邀请孩子们随着弹弹波的节奏来呼吸。

想像

举例

把眼睛合上，放松。我将会带你进入一个短暂旅程。在我们开始前，我想你们先深呼吸 3 下。1.....2.....3 好，现在我们可以开始。

我想你们想像今天是温暖的一天。十分温暖的一天。天空清澈和蔚蓝。你可看到天空上的云儿在私语，一朵朵如松松软软没有“土的”的棉花糖浮游在天空上。你现在赤脚在沙滩上漫步。当你每踏一步时，你可以感到细沙在你脚趾间摩挲着，在不远处，你可听到浪花向前、向後盪漾着。

和煦的阳光灑满你全身。你感到满心欢喜。你踏在海水上，你把脚伸进水里。海水冰凉入心令你心旷神怡。在你脚趾周围你可感到细小的海藻浮游其中。你在那里站立着，沉醉於此刻中，只让海浪在你足踝间盪来盪去。你双脚渗着冰凉，但身上却因为阳光的热力让你感到温暖。你从海水踏出返回细沙上。湿润的细沙黏在你的脚上。当你返回地上时，你可感到每一颗沙粒。

你继续漫步，直至你在沙堆中发现了一只贝壳。你把贝类拾起放在耳旁。你听到甚麽呢？享受此时此刻的声音。

你决定把拾起的贝壳带回来纪念此时此刻。慢慢地你转身由沙滩步行回家。

夕阳低垂，你开始感觉有一点冷。你内心的喜悦正转变成一种充满平安宁静的感觉。你感到快乐。你把眼睛张开不禁会心微笑地返回房间。

向坐在你身旁的朋友微笑。好，现在放松，我们现在准备正式上课。

藉着烛光作默想 (要发挥功效必须每星期至少练习一次)

把眼睛合上，吸三口气（大大的）。停一停。好。现在试幻想点着一根洋烛，烛光在你的额头与眼眉中间徘徊。想像那烛光把你整个头颅填满亮光，这亮光把你思想得以净化。看看你的头颅充满亮光，和平充满在你头颅中。好好享受这一刻。

现在试想像这点光沿着你的身体到你的心脏，这光把你心填满，你的心已经充满亮光，你的心再容不下任何负面情绪。你的心充满着爱。好好享受此刻的感觉。

之後感受这光沿着你双腿环绕着你的双臂在你身上游走，你全身都充满着光辉。想着你自己正坐在一团团的光辉中。你的身体充满正能量，再也不会用作伤害任何人或事。反之它只会用来帮助他人。感受此刻体验真理的力量。

想像一室的光辉聚集在一起，结集成一道大光照遍整个房间。我们全部合而为一。再没有任何空间容纳差异和争拗。这道光不断澎涨扩大，现在你看到整个学校都充满着亮光。每一个人都是快乐，每个人都充满喜乐。

这团光继续壮大跨越学校到我们的社会。在这团光中，你看到邻居朋友家人全都被这团光包围着。现在再想像不同的动物、宠物、畜牲、所有物件全都受这爱的光环包围着。这光继续壮大。你现在可看到整个国家都受这光环绕着。每个人都是快乐，每个人都充满喜乐。

国与国的疆界不能把这团光阻隔。它沿着海洋扩大到其他土地 — 让万物分享这份爱的喜悦和光辉。你看到整片海洋都由蓝色转变成金色。

现在想像全世界都沐浴在这片光辉中。每个人都是快乐，每个人都充满喜乐。

这片光辉扩展到全宇宙，触摸所有星宿、行星、银河系。这团光与太阳结合，万事万物都渗在这片光辉中。每个人都是快乐，每个人都充满喜乐。享受此时此刻。你正和全宇宙分享你的爱和光辉。这是神奇的一刻（稍停）

现在幻想光辉在你身体再次运行。谨记你承诺用此身体作良好的事。

看看在你心内燃亮的那道光。铭记你的心充满着爱这样神奇的感觉。

现在把那道光带回你的额头，看你的头颅充满着光而令你思想明净。

大大地深呼吸 3 下，调适自己的节奏。当你准备好时返回这个课室把眼睛张开。

向你身旁的人微笑放松。做得好。

