

丙部 計劃詳情

計劃名稱：佛化科「覺醒禪修教育課程」教材套

申請人：佛教黃允畋中學

計劃統籌：許珮綺老師（佛化科、倫理與宗教科主任、宗教事務委員會主任）

1、對計劃的需要及申請人的能力

1.1 計劃的背景

1.11 學校的宗旨及背景

本校乃香港佛教聯合會主辦的中學，創辦至今已三十三載，一向秉承校訓「明智顯悲」的精神，培養學生正確的人生觀，以及「德智體群美」五育均衡發展，務使學生能學以致用，貢獻社會，服務人群。

作為一間佛教學校，我們尤其著重佛化教育，希望學生透過佛法啟發自身的智慧、正知及正見，提升學生的品德，幫助他們的身心靈得到全面發展，並能在日常生活及學習中以佛法幫助思考及解難。

1.12 學校目前的狀況

本校位於新界沙田大圍美林邨，建校 33 年，2014-2015 學年全校共有 29 班，學生人數 776 人，老師人數 63 人。

我們的教育理念有兩方面——學業與品行並重。在「知識技能」方面，透過課堂教學，傳授學生不同的知識技能及良好的學習態度；在「品德修養」方面，培養學生良好的品格、正面的價值觀及積極的人生觀。「2012-2015 三年學校發展計劃」中的關注事項，包括「推展佛化科目，德育價值教育」以及「提升品德教育，重視正面價值」。

1.13 按照計劃目標已取得的成就

為了配合新高中課程對於其他學習經歷的要求，本校於 2009-2010 新高中課程開始的首年，便於高中開設了一個校本課程——「藝術發展科」。課程旨在讓學生在正規課時中，可以有不同的其他學習經歷。本校規定，所有中六學生須於三年高中課程中，學習八個不同藝術發展範疇。¹

為了提升學生的德育與價值教育，本校善用藝術發展課程的契機，於三年前開始把心靈教育融入其中，讓學生能在參與藝術發展科的學習時，通過禪修的訓練得到心靈的滋養。根據過去兩年(12/13、13/14)由中六級學生填寫的「畢業同學學習調查及反思表」顯示，「禪修課程」連續兩年獲同學選為最喜歡的課程。從學生完成的禪修反思工作紙反映，學生對禪修課程的意見非常正面，認為課程能夠幫助他們建立正面價值觀，並且在「提升專注力」、「面對壓力」、「放鬆身心」、「享受寧靜」、「認識自我」等不同的身心靈發展範疇，能夠對他們有所幫助。

¹ 八個不同藝術發展範疇包括：中四：電影欣賞、攝影及影像處理、瑜伽及器械健體；中五：戲劇、時裝設計、舞蹈；中六：禪修、篆刻。

1.14 計劃如何能夠成為學校策略發展的一部分

1.141 計劃如何配合學校的現行狀況

本校設立「學生培育統籌委員會」，負責全校學生的培育工作，工作重點包括「關顧學生成長需要」、「提升品德教育」及「培養正面的價值觀」。而本校其他委員會，包括宗教事務委員會、聯課活動委員會及德育、公民教育、社會服務委員會等，亦致力舉辦不同的活動，以期培養學生良好品德，提升他們的身心靈素質。學校亦因應初中及高中學生不同的需要，訂立不同的主題以培育學生。初中的主題為「遵守紀律、自我認識、目標建立」，而高中的主題為：「承擔責任、服務社群、積極人生」。學校亦於 12/13 學年開始將「三好精神」——做好事、說好話、存好心，訂為全校學生必須具備的良好素質。

課堂教學方面，學校除開設上文提及的藝術發展科的禪修課程，還於各級開設佛化、德育及價值教育科（「佛化科」）、高中開設倫理與宗教科，以及在初中開設生活與社會科，期望透過這些學科的學習，培育學生的品德以及身心靈發展。然而，當檢討學校課程安排時，我們發現，佛化科、生活與社會科、倫理與宗教科等，雖然有部分課題牽涉學生的品德培育及身心靈元素，但卻偏重於「單元式」的「議題」教學；加上課時不足，教學效能未如理想。

此外，縱使學生反應良佳及效果顯著，但我們只能安排中六級學生學習禪修，而未能將有關課程內容推廣至全校。事實上，有關的禪修課程全屬校本設計，市面上亦沒有一套有系統的「禪修」教材，可以提供予本校各級學生修讀。因此，如何改善現有的課程，整體提升本校學生的身心靈素質，加強對學生的品德培育，正是本計劃的重點發展方向。

本計劃的「覺醒禪修教育課程」是結合「覺醒課程」及「禪修」這兩種近年在學術界備受推崇的教學模式，在配合學校的現行情況、針對課程上的不足及可改善之處，而設計成為一套「覺醒禪修教育課程」，並製作相關的教材套，以提升本校學生的身心靈健康。

1.142 學生的學習特性

本校學生每年均會完成由教育局制訂的「情意及社交表現問卷」，以便掌握學生全人發展的需要及檢視相關措施在校內推行的情況，以便作出跟進和改善。以下為本校初中及高中學生在過往 3 年（11/12、12/13、13/14）於個別項目的表現，以及全港平均表現數據：²

	11/12(中一)		12/13(中一)		13/14(中二)	
	本校	全港	本校	全港	本校	全港
道德操守	2.94	3.17	3.03	3.07	3.09	3.07
堅毅	2.74	2.94	2.84	2.84	2.85	2.84
自我控制	2.60	2.76	2.57	2.64	2.58	2.64

	11/12(中五)		12/13(中五)		13/14(中五)	
	本校	全港	本校	全港	本校	全港
消遣	3.20	3.18	3.07	3.19	3.10	3.19

² 所有問題均要求學生從「毫不同意」、「不太同意」、「相當同意」及「極之同意」四項中剔選一項，「毫不同意」為 1，如此類推，「極之同意」為 4。

自我勉勵	2.81	2.79	2.74	2.82	2.81	2.82
控制情況	2.88	2.84	2.87	2.87	2.85	2.87

從有關問卷的數據可以得知，本校初中學生在「道德操守」、「堅毅」及「自我控制」等項目的得分，普遍較全港平均為低。個別題目更有超過 45%表示不同意，例如：「我覺得原諒那些待我不好的人是重要的」(11/12: 53.01%)、「我不會過於沉迷我喜愛的事」(11/12: 48.84%; 12/13: 55.79%; 13/14: 71.58%)、「學習時，我十分盡力」(11/12: 45.23%)、「我容易集中精神」(11/12: 54.76%; 12/13: 48.96%; 13/14: 52.63%)。

另外，本校高中學生「壓力管理」的表現亦有待改善，數據反映本校有頗多學生對「看喜劇」、「玩遊戲」、「看書」等「消遣」表示喜愛，但卻有接近 35%學生不同意「我常常令自己身心舒暢」(11/12: 33%; 12/13: 35%; 13/14: 34.52%)。而學生對於「當我遇上困難或挑戰時，我鼓勵自己：我能圓滿解決事情」這條問題，亦有不少學生表示不同意(11/12: 54.76%; 12/13: 45.57%; 13/14: 34.52%)。

。至於中六級同學，他們即將要面對公開考試，壓力是在所難免的；但由於他們學業根基不牢固，又欠缺學習技巧，加上不懂得使用正確方法舒緩學業和生活上的壓力，因此很大部分學生均希望能提升自己的專注力、學懂面對壓力和放鬆身心，以增強學習效能，幫助自己面對公開考試。

正如上文「1.13」所述，大部分中六學生均認為我們設計的禪修課程能幫助他們建立正面價值觀，並在身心靈發展範疇，能夠對他們有所幫助。因此，本校希望推動「覺醒禪修教育」予全校學生，希望透過覺醒禪修訓練，幫助學生於「提升專注力」、「面對壓力」、「放鬆身心」、「享受寧靜」、「認識自我」等範疇有所認識，然後有漸進式的深化，最終提升學生的身心靈健康發展，培養學生正面的人生觀及價值觀。

1.143 學校發展的優先次序

本校「2012-2015 三年學校發展計劃」中的關注事項，著重德育價值教育和重視正面價值（參上文「1.12」所述），本計劃的目標正是希望透過「覺醒禪修教育」，提升學生對身心靈的認識和了解，從而培養積極的人生觀及正面的價值觀，配合學校未來的發展方向。

本計劃預期正式施行的時間為 2015 年 3 月至 2016 年 8 月，雖然本校「2015-2018 三年學校發展計劃」仍未落實，惟校方已明確表示，「推展佛化科目，德育價值教育」和「提升品德教育，重視正面價值」這兩個項目，仍然會是本校未來重點發展的方向。

1.2 申請人的能力

1.21 申請人已具備能力／條件／設施

本計劃的統籌老師——許珮錡老師為本校佛化科、倫理與宗教科及宗教事務委員會主任，於本校任教佛化科已逾八年，經驗豐富。中六級校本禪修課程亦為許老師所規劃和設計，施教多年亦曾作出多次修改和完善，對於有關課程的設計理念、施教方法和評估極有心得。

³ 根據 13/14 年統計數字，全校 776 名學生中，有約 110 名已接受評估確定為有特殊學習需要。

計劃編號:2014/0141 (修訂本)

許老師亦有豐富統籌校內外宗教活動的經驗，曾多次協助香港佛教聯合會及覺醒心靈成長中心舉辦以中學生及年青人為對象的禪修活動。2013年4月，許老師更獲香港佛教聯合會邀請，出席「第十六屆聯校教育研修日：佛化教育與德育的力量」研討會的嘉賓講者，向會屬中學的校長及老師分享於本校推行禪修教育的經驗。2014年6月，許老師又獲香港教育學院宗教教育及心靈教育中心邀請，出席「教育工作者身心靈健康日2014——追尋生命的幸福：靈與禪的對話」發展日活動，擔任嘉賓講者，分享講題為：「佛化德育與價值教育的力量——『禪修之美』」。

我們深信許老師具備統籌本計劃的能力和條件，學校亦會委派數名本身職責與本計劃相關的老師，與許老師組成執行小組，確保計劃能夠順利推行。

此外，本計劃亦成功邀請本校校董釋衍空法師擔當顧問，協助計劃的推行。釋衍空法師現為香港大學佛學研究中心總監，覺醒心靈成長中心住持，定期於中心舉辦禪修開示，經常於香港舉辦禪修活動、禪修營、禪修公開講座，並多次應邀於國內及外地進行禪修分享、講座及禪修營等。

1.22 申請人推行同類計劃及活動的經驗

本校於09/10學年起，開設「藝術發展科」予本校新高中學生，並於11/12學年開設「禪修」課程予中六學生修讀。校本「禪修」課程發展至今已有三年，期間負責的許老師不斷檢討和修改課程內容，以提升教學效能。此外，許老師亦積極參與及協助香港大學佛學研究中心於2010年編寫的《緣起生命教育初中佛學輔助教材》(中一至中三)。

本計劃在性質(本校老師曾協助教材套編寫)及推行形式上(本校老師曾於校內高中教授)均有相關的經驗可以借鑑，相信對於推展及完成本計劃有很大幫助。

1.23 學校設施的配合

本校過往三年開設的校本高中禪修課程，均未能安排於特定課室進行，教學效果實在不太理想；適逢近年學校初中設計與科技科與電腦科課程整合，得以騰空設計與科技室用來進行禪修課。但由於本校已有33年歷史，該室頗見殘舊，更遑論有專為禪修而設的環境；惟因資源匱乏，一直未能將該課室翻新。若我們打算將禪修課程推廣至全校，便有需要將原來的設計與科技室改建及翻新為適合進行禪修課程的課室，以配合全校「覺醒禪修教育課程」的施教。

此外，學校亦已於上學年(13/14)開始，按年逐步增加各級佛化科的教節，本學年中一級佛化科的教節已由十天循環周兩節，增加至四節。未來各級的佛化科教節亦會逐步增加，以配合將禪修教育課程推展至全校各級的發展方向。

2、目的及目標

2.1 短期目的(在計劃期間達致)

- 教導學生禪修的理論根據、基本姿勢及不同的禪修方法。
- 編寫中一至中六級禪修教育課程教材套。
- 為學生建造一個優良的禪修空間。(下文開始將稱呼此「禪修空間」為「禪修室」)
- 為本校佛化科、倫理與宗教科、宗教事務委員會 老師提供禪修培訓。

2.2 短期具體目標

2.21 對象 (目標受惠組別)

- 於 15/16 學年及 16/17 學年共有 16 班本校學生受惠。
- 願意參與本計劃的其他屬會或友好學校學生，預計至少會有兩間友校參與。
- 本校及友校佛化科、倫理與宗教科、宗教事務委員會老師。

2.22 行為 (預期表現/學習成果/行為改變)

- 預期完成有關課程的學生，專注力有所提升，並認為課程能有效幫助他們放鬆身心，增強面對壓力的能耐。
- 接受禪修培訓的老師對禪修的認知技能、教授禪修的能力及信心有所提升。

2.23 程度 (衡量達標的準則)

- 學生問卷：80%完成有關課程的學生，認為其專注力有所提升，並認為課程能有效幫助他們放鬆身心及增強面對壓力的能耐。
- 教師問卷：80%接受過禪修培訓的老師，認為其對禪修的認知技能、教授禪修的能力及信心有所提升。

2.3 長期目的 (需較長時間方能達致)

- 透過四念住的禪修訓練，幫助學生提升專注力、放鬆身心、增強面對壓力和逆境的能耐。
- 提升學生對自我的認識，加強反思能力，建立自信，促進個人成長。
- 提升校園整體的身心靈健康，讓學生能確立人生的價值和意義，努力活出美好的人生。

3、對象及預期受惠人數

3.1 班數及對象

- 2015-2016 學年：兩班中一、兩班中五，共四班，約 106 名學生。
- 2016-2017 學年：本校四班中一、五班中五，共九班，約 230 名學生；本校中二至中四每級一班，共三班學生，約 90 名學生；友校中一及中五各一班學生，約 70 名學生。
- 2017-2018 學年：本校中一至中六級，共 25 班學生⁴，約 800 人。
- 教師培訓：計劃期間，將聘請禪修專家到本校，為本校及友校負責此計劃的相關教師進行三次，共六小時的教師培訓，並會因應需要作不定期的教師專業培訓。

3.2 預期可直接及間接受惠人數

3.21 直接受惠人數：2015-2016 學年共約 106 名本校學生；2016-2017 學年共約 390 名本校及友校學生；2017-2018 學年共約 800 名本校學生。

3.22 間接受惠人數：推動學生的身心靈發展，長遠而言可使整個教育界間接受惠，不論是宗教或非宗教學校，均可以使用本教材套進行相類的禪修或靜修教育。若單以佛教中學而言，全港有 20 間佛教學校，至少可以有 16,000 名學生受惠。(以每所中學約 800 名學生計算)

⁴ 由於優化班級政策，本校由 2011-2012 學年開始，中一只開設四班。而為了照顧學習差異，本校高中班級分組教學，即五班拆六組、四班拆五組。而由於學生人數漸少，2016-2017 學年開始中四維持四班。故預計到了 2017-2018 學年，中一至中五每級四班，中六每級五班。

4、創意

4.1 所用的創新意念

青少年時期是人生價值觀形成的重要階段，因此在此階段培養青年人正面良好的價值觀，至為重要及有效。教育統籌委員會於 2000 年發表《終身學習、全人發展：香港教育制度改革建議》中確認德育在教育體系中的重要使命。⁵其後在 2002 年正式進行課程改革，將「德育及公民教育」列為四個關鍵項目之一，著重培育學生正面價值觀和態度。2008 年、2012 年教統會陸續修訂有關課程。

然而，在具體施教方面，教育界卻未見特別關注或投放資源在學生心靈教育方面，而以禪修作為心靈教育的媒介更是鳳毛麟角。在教師或校長的培訓過程中，也甚少涉及心靈教育的課程和支援教材。

編寫一套適合中一至中六級學生的禪修教材

為了提升學生的德育與價值教育，本校於三年前開始把心靈教育融入藝術發展課程當中，讓學生通過禪修的訓練得到心靈的滋養。課程踏入第四年，我們已累積相當多的實踐經驗，並已對有關課程進行了不少的修訂和完善。然而，要進一步將課程推廣至全校各個級別，我們必須重新設計及發展整套適合中一至中六級的禪修教育課程，並且彌補現時坊間未有適合中學階段的具系統和完備的禪修課程的缺口。

創造心靈教育的空間 (spiritual and sacred space)

Steven Glazer 於 “The Heart of Learning- Spirituality in Education” 指出：「假若我們要在學校推行情靈教育的話，創造空間也肯定是十分重要的。」學校必須要提供充足的空間，否則便會窒息學生心靈的成長。故此，在教導學生禪修時，需要提供一个恬靜和舒適的空間，讓學生有機會反觀自己的生命、正視自己及別人的生命，進而可以認識生命、肯定生命的意義和熱愛生命。同時，靜思也可以幫助學生反思，對學生靈性的操練及學生心靈的成長起著十分重要的作用。

根據其他會屬中學同工的分享，如該校有專門為宗教活動而設有「禪修室」，並於禪修室內進行活動，能有助提升學生身心靈健康，而該室亦往往成為學生避靜和深思的空間。可惜，現時本校並沒有類似的「禪修室」，現時禪修課程的上課地點——設計與科技室，日久失修，而且完全欠缺寧靜和清潔的感覺，更要面對「朝行晚拆」的安排，絕非進行心靈教育的理想地點。因此，我們希望為學生創造一個心靈空間，讓學生能於其中感受到寧靜、神聖，可以反思和了解生命的意義。

4.2 實踐方法

4.21 課程設計、實踐和推展共分為十個階段，其中以編寫課程、禪修室的設計、製作教材套至為重要。以下為實踐「覺醒禪修教育課程」的十個階段（具體安排請詳參下文「6.2」部分）：

1. 籌備階段
2. 編寫中一及中五級教材
3. 禪修室設計和工程
4. 在本校及友校的中一及中五級進行試教，並整理試教成果

⁵ 該建議文件指出「認同德育在教育體系，以致整個社會的道德體系中，也有十分重要的使命。認為每個學生在學習階段中也能夠在道德、感情、精神各方面接受有系統的學習，並有充分的經歷，以建立正確的人生觀和價值觀。」

計劃編號:2014/0141 (修訂本)

5. 在本校進行中一及中五級第二輪課程試教，收集相關數據，整理及完成相關課程教材
6. 編寫中二至中四及中六級教材
7. 在本校進行中二至中四級試教，⁶整理試教成果及完成相關課程教材
8. 整理數據和評鑑成果
9. 完成制作中一至中六級教材套
10. 計劃成果發佈

4.22 課程編寫

本禪修教育課程將以釋衍空法師在中學佛學課本《正覺的道路·智者的足跡和開導》裡闡釋「四念住——自覺覺他」的內容為藍本。本計劃亦得到釋衍空法師擔當顧問，並協助編寫相關課程。

「四念住」出自佛教的《大念處經》，是釋迦牟尼佛教導其弟子的修行方法，而修行四念住能幫助修行者克服憂悲惱苦，體證真正可持續的幸福和安樂。「念住」是讓心念集中安住於一處，以防止雜念妄想生起，繼而憑藉如實觀察心所專注之處，省察其細微變化，而證悟真理的修行方法。四念住就是以「身」、「受」、「心」、「法」作為心念專注之處。其內容對現今最新的「心理治療」和「心靈成長」提供了一個新方向。⁷例如，現在流行的正念課程 Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)⁸和 Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)⁹都是建基於四念住的部分內容。

本禪修教育課程的設計，將依學校一般課堂的時間來編寫。以本校佛化科為例，在一年約五十五節，每節 40 分鐘的課堂中，其中五堂將教授本禪修教育課程，而其餘約五十節，每節首十分鐘，則須修練該段時期所教授的禪修方法。學生將會於中一至中六的六個學年裡，有系統和步驟地學習和實踐培養身心靈健康的禪修課程。

以下是初定的課程大綱：

中一：學習和修練身念住 (一)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 認識和學習放鬆 ➤ 學習享受寧靜和寧靜的重要 ➤ 通過五根的運用來訓練「覺察」和「覺知」
中二：學習和修練身念住 (二)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 學習留意和觀察呼吸 ➤ 學習留意和觀察身體的一舉一動
中三：學習和修練受念住	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 學習留意和觀察由外境引發苦、樂、捨的感受 ➤ 了解苦、樂、捨感受的生起和消失
中四：學習和修練心念住	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 學習留意和觀察內心的種種情緒 ➤ 了解內心種種情緒生起和消失
中五：學習和修練法念住	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 通過留心和觀察，訓練「覺察」、「覺知」和「覺醒」 ➤ 學習「如理作意」的意思 ➤ 學習如理、如法去思維和理解身心世界
中六：學習和修練四念住	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 透過坐禪、行禪、細味禪、茶禪、深度休息禪等不同禪修方法，

⁶ 由於中六級的禪修課程行之已久，任教老師已有大量試教經驗，故本計劃無需進行中六級的試教，惟仍需進行中六級教材整理工作。

⁷ 釋衍空：《正覺的道路》（香港：覺醒心靈成長中心，2009年）

⁸ Jon Kabat-Zinn, J (2003), Full catastrophe living: Using the wisdom of your body to face stress, pain, and illness., New York: Dell Publishing.

⁹ Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2001), Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse, New York: The Guilford Press.

4.23 禪修室的設計和工程

「覺醒禪修教育課程」的進行需要有合適的空間以作實踐，以優化整個禪修課程，令學生的學習成效更為顯著，故此本計劃除教材套的制作外，翻新「禪修室」亦是必要的。

近年來有關神聖空間（即神聖場域之空間）的探討有逐步被重視的趨勢。宗教大多重視靈修的價值，藉由各種靈性修行，感受神聖的靈性生命，得到心靈的寧靜與提升。故此一般的學生活動室是絕對不合適進行禪修課程的，只有透過神聖空間的營造，才可以成為身心靈平衡和諧的神聖場所，有助禪修者進行更有果效的練習。空間的「莊嚴感」與「靜謐感」所激發的神聖力量，可以讓人感到一份存在、安全、平靜及喜悅的心靈境界。一堂成功的禪修課，除了需要合適的教材和專業教師的教授外，環境氛圍與空間亦扮演著十分重要的角色。¹⁰

莊嚴感/殊勝

莊嚴感是許多神聖空間的共同特質，「禪修室」所營造出的莊嚴神聖氣氛及莊嚴感，能令學生在修習禪修時，加倍地產生共鳴及意義感。¹¹

靜謐感

要讓學生感受到神聖，其中一個重要的因素是空間氣氛，即他們的禪修地方能呈現「靜謐感」，能獨自專注與內心的神或內在的心靈對話，對心境紛雜的學生來說，能短暫的得到心靈的平靜與安歇，而不受干擾。神聖空間的氣氛，常呈現出整體的靜謐感。¹²

神聖空間的元素

建構神聖空間的主要元素包括能讓心靈淨化的物件，以及與神聖歷史、文化相關的象徵性符號，這些存在於自然或人為社會中的神聖元素，具有神奇的力量或象徵的想像空間，能直接連結神、佛或神聖的宇宙，亦即運用外在的神聖元素架構出神聖的空間，藉此激發內在心靈的神聖空間。這些元素可以包括光、植物以及各種神聖物等。

在禪修室裡面，我們會修建一個包含上述因素的空間，包括適合禪修的柔和燈光、植物、佛菩薩像等，以呈現出秩序及和諧之感，建構神聖體驗重要元素。¹³

禪修室的佈局會有助於營造「莊嚴」殊聖的氛圍。「靜謐」感是神聖空間普遍性的特質，只有「靜」能真正得到深層靜心，體驗到神聖感，讓人心靈得到安定的力量，可「靜心」地進行禪修。「柔和」的空間氣氛亦特別適合禪修靜坐，可感受到舒適、自由與喜悅。「莊嚴」、「靜謐」與「柔和」均是能否成為理想禪修空間重要的氛圍指標。¹⁴

4.3 計劃如何配合學校的新發展需要以及教育界的現行狀況

¹⁰ 汪碧芬：〈居家神聖空間場域氛圍設計之研究〉（台北：國立雲林科技大學設計學研究所博士論文，2012）。

¹¹ 林素鈴：〈基督教衛理公會在台灣的擴展及其空間性之詮釋〉（台北：國立臺灣師範大學地理學系學位論文，2001年）。

¹² 雷從雲：《眾神的殿堂》（台北：萬卷樓圖書，2000年）。

¹³ Eliade, M, *Renew* (1987), *The Sacred & the Profane: The Nature of Religion*, New York: Harcourt Brace Jovanovich.

¹⁴ Stephen Hartley. (2012), *Defining Spiritual Spaces: The Social Evolution of American Spirituality and its Effects on the Built Environment*, Historic Preservation Department, Savannah Technical College.

如上文所述,「推展佛化科目,德育價值教育」及「提升品德教育,重視正面價值」,是本校未來重點發展的方向。於全校各級佛化科推行「覺醒禪修教育課程」能有效提升學生的身心靈發展,配合本校現在及未來的發展目標,而且相信能夠為本港教育界探索如何有效落實身心靈教育,提供一些實踐經驗和發展方向。

5、理念架構

5.1 學生的身心靈健康是重要的

品德及倫理教育一直為各界人士所關注,香港中文大學「心靈教育研究計劃」總監關俊棠神父根據長期的觀察和實踐後,深信心靈教育如能轉化成一種教育模式,定能為本港的品德及倫理教育提供一條可靠的出路。¹⁵

世界各大宗教均有極豐厚的靜修傳統(如佛教的禪修、天主教的靈修),讓靜修和教育結合,正是把靜修傳統內所蘊含豐厚的智慧和重要的倫理價值,藉有效的教育進程,在知性與感性方面伴同學生及青少年的成長,潛移默化,為學生日後投身社會及打造自我人生時,擁有一個身心靈健康穩固的平台。

心靈教育的目的在於提升學生的心靈素,是針對青少年正向成長(Positive Youth Development)的特質而發展出來的一套教學方法和策略。青少年成長中有兩大表現,一是「自我意識的冒升」,另一則是「超越感的發展」。青少年內心的渴求和迷惘,往往為成年人所忽略,因而缺乏適當的回應與重視。加上身處香港這樣一個以經濟掛帥及消費主義為主導的社會,青少年脆嫩的「心靈」,很快就被扭曲成物質享樂,甚或轉變成反叛行為及偶像崇拜,以及自滿於「自我無理想」的設定。

心靈教育正是針對上述社會現實和青少年成長階段中會碰上的困惑和風險,協助他們在自處和群居生活中找到如何活得健康、愉快的竅門;並且協助青少年發展其內在的能力(inner strength)或心靈素養(spiritual literacy)。這些心靈素養表現在一個人自處和群居時那份處變不驚、臨危不亂,誘惑前保持清醒,逆境中能迎向挑戰,面對與自己不同意見的人時,持有寬容及冷靜的態度。

5.2 禪修(mindfulness practice)有效提升學生的身心靈健康

Kuyken, W., et al.的研究指出,於500名年齡介乎12-16歲有進行定期禪修課的青少年,和沒有進行禪修課程的青少年作出對比後,發現他們的抑鬱、緊張及壓力感明顯地減少,成績亦有所提升。研究總結出持續性的禪修活動有助青少年心靈健康發展,以及提升他們的學業成就感。¹⁶

此外, Richard Burnett的研究亦提到在2010年,英國肯特郡湯布里奇(Tonbridge)中學正式開設禪修課程。課程由牛津大學和劍橋大學心理學家設計,課程對象設計為十年級的學生(年齡大約為十四、十五歲),每週教授四十分鐘的禪坐課程,為期兩個月。研究證明,學生們通過學習禪坐技巧,在學習和生活中,更容易集中注意力,降低焦慮及壓力,並且減少「破壞性」心態。¹⁷

¹⁵ 「心靈教育:心靈教育研究計劃,香港中文大學」(<http://hkier.fed.cuhk.edu.hk/inspired/concept.php>)。

¹⁶ Willem Kuyken.(2013), "Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study", *The British Journal of Psychiatry*. Royal College of Psychiatrists.

¹⁷ Richard Burnett., Introducing Mindfulness to Adolescents in the Classroom. Mindfulness In School Project, Summary of questionnaire responses. (<http://mindfulnessinschools.org/>)

5.3 禪修課程能有效地提升學生的專注力和面對壓力和逆境的能力

歷年來歐美無數專家已作出種種科學實驗，證實禪修具有放鬆身心、堅強意志、調節情緒、舒緩壓力等功效。Daniel Goleman的一份研究顯示，一般學生在考試時，由於壓力關係，體內專責殺死外來病毒的T細胞數量會下降；但每天禪修的學生，T細胞數量卻不減反增。換句話說，禪修能幫助我們對抗壓力、增強免疫系統。¹⁸

香港亦曾進行相類似的研究，釋衍空法師於2003年進行《「生命定向」增進計劃》，安排600名中四及中五學生參與研究計劃。學生在完成一系列工作坊後，以不同的工具去量度他們的身心靈狀態轉變。¹⁹研究結果指出，德育及生命教育能夠提升同學的自尊感和心靈健康，幫助他們面對壓力、理解人生、處理問題和尋找生命意義。

6、推行方案及時間表

6.1 推行日期：2016年4月至2017年9月

6.2 推行日程：

時間	階段	活動	預期成果
2016年 4月	籌備階段	1 成立計劃執行專責小組 2 招聘本計劃的計劃助理 3 開展「禪修室」設計工作	1 計劃執行專責小組成立 2 成功招聘合適的計劃助理 3 開始有關設計工作
2016年 4月— 5月	編寫中一及 中五級教 材、禪修室 設計及工程 階段	1 課程設計及製作中一及中五級教 材 2 開展「禪修室」報價及招標工作	1 完成中一及中五級課程及教 材 2 完成招標工作
2016年 5月	校內第一輪 試教階段	1 在兩班中一及兩班中五進行第一 輪試教 2 開始禪修室裝修工程	1 完成中一及中五級共四班試 教 2 完成基本圖則及展開裝修及 添置硬件工程
2016年 6月— 8月	整理試教成 果及禪修室 裝修工程階 段	1 根據校內試教經驗，整理及修訂 有關教材 2 聯絡其他已受邀請的友校，商討 有關中一及中五級試教安排 3 完成「禪修室」裝修工程	1 完成中一及中五級課程內容 的修訂 2 完成中一及中五級友校試教 安排 3 「禪修室」裝修工程完成
2016年 9月— 10月	友校試教階 段	1 在友校中一及中五級試教第一輪 修訂後的課程	1 友校完成中一及中五級試 教，收集有關的回饋建議
2016年 11月— 12月	校內中一及 中五級第二 輪試教、製	1 參考修訂後的中一課程及教材， 在校內禪修室進行第二輪中一及 中五級試教	1 完成中一及中五級第二輪試 教

¹⁸ 佛門網，〈禪修奇效的科學實證〉，<http://mingkok.buddhistdoor.com/cht/news/d/19223>。

¹⁹ 包括「普通健康量表」、「自尊量表」、「生命定向問卷」及「生活滿意度量表」。

	作教材階段	2 整理及收集第二輪試教相關經驗及建議，完成製作兩級的教材套 3 舉辦第一次禪修專業培訓課程	2 完成中一及中五級的教材套 3 相關老師完成培訓課程
2017年 1月－ 2月	編寫中二至 中四及中六 級教材階段	1 中二至中四及中六級課程設計及製作相關教材 2 舉辦第二次禪修專業培訓課程	1 完成中二至中四及中六級課程及教材 2 相關老師完成培訓課程
2017年 3月－ 5月	校內試教、 製作教材階 段	1 中二至中四級每級一班進行試教 2 根據校內試教經驗，整理及修訂有關教材	1 完成中二至中四級試教 2 完成中二至中四級課程內容的修訂
2017年 6月－ 8月	成果整理、 評鑑階段	1 根據中一至中六級校內及校外試教經驗，作出總結性整理及修訂 2 完成教材套製作。 3 評鑑計劃的推行及相關教材	1 完成中一至中六級課程及教材的最後修訂 2 完成中一至中六級禪修教材套 3 根據計劃評鑑結果，完成有關計劃的總結性報告
2017年 9月	計劃發佈階 段	1 舉辦計劃成果發佈會，邀請參與的友校中學校長及老師，以及對此計劃有興趣的教育界同工出席，報告及分享本計劃的成果 2 完成計劃的財政報告	1 出席分享會的同工對本計劃感興趣，並作出肯定 2 完成財政報告

7、教師及校長在計劃中的參與

本校將成立一個計劃執行專責小組，以統籌、推行、監察及評估本計劃的進行。計劃執行專責小組成員、職責如下：

小組成員	職能
專責小組顧問： ➢釋衍空法師 ➢葉偉儀校長	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 為本計劃課程提供專業意見，並協助編寫相關課程 ➢ 監察計劃的實施，對計劃提出建議，確保計劃順利進行，檢視報告和成效
統籌老師： 許珮綺老師	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 統籌與本計劃相關的行政工作 ➢ 負責安排計劃的各項文書工作 ➢ 統籌與財政有關事宜，包括工程招標、財政預算、財務管理等 ➢ 統籌及參與編寫教材套，以及監察及指導計劃助理的工作 ➢ 參與設計及統籌教師培訓事宜 ➢ 統籌工程項目及跟進工作進度 ➢ 聯絡其他學校、校外人士及機構，安排試教及推廣本計劃的成果 ➢ 檢視計劃進度，統籌本計劃的評估工作，定期向校長及副校長匯報計劃進度，評估活動成效
副統籌老師：	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 協助統籌老師，推行計劃各項工作

陸競冬老師	
副校長： 蘇碧嫻副校長	➤ 監察計劃的設計及推行，對計劃提供指導和意見，確保計劃能配合學校的方向和目標，並作出適當的行政調配
兩位佛化科老師	➤ 於中一及中五級進行試教。根據試教經驗，參與教材評鑑工作，對教材提出建議
宗教活動助理一名	➤ 協助統籌及副統籌老師，推行計劃各項工作

8、預算

項目	內容	預算金額(\$)
(a)職員薪酬 聘請計劃助理	<p>(i) 計劃助理薪酬 於計劃開始階段聘請計劃助理，協助統籌老師設計及預備初中及高中禪修教材，並協助製作整份禪修教育課程教材套。為期 18 個月。 (\$14,000 x 18 月)</p> <p>(ii) 計劃助理的強積金僱主供款 (\$14,000 x 5% x 18 月)</p>	<p>252,000</p> <p>12,600</p>
(b)設備	<p>(i) 坐墊 學生進行禪修（坐禪、細味禪）時的用品。(\$-300 x 40)</p> <p>(ii) 瑜伽墊 學生進行禪修（深度休息禪）時的用品。(\$120 x 40)</p> <p>(iii) 毛巾 學生進行禪修（坐禪、細味禪、深度休息禪）時的用品。 (\$35 x 40)</p> <p>(iv) 手提電腦 老師於課堂內以電腦輔助教授學生禪修的基礎知識，播放簡報、相片、影片等。 而進行不同禪修活動時，均需要播放音樂以作輔助。行禪時，老師會帶領學生到禮堂或操場等較空曠地方進行。</p>	<p>12,000</p> <p>4,800</p> <p>1,400</p> <p>6,500</p>
(c)服務 聘請導師培訓 校內老師	此計劃將於 2016-2017 學年開始，逐步於本校初中及高中佛化科進行教學，但校內目前除統籌老師（許珮綺老師）外，其餘的佛化科老師均欠缺相關的禪修知識及經驗。因此，在正式將禪修課程推展至各級前，統籌老師會先將相關的禪修基礎知識教授予其他佛化科老師，並會聘請禪修專家到校為教師進行深造課程培訓及禪修實踐，合共 12 小時。(\$980 x	11,760

	12) ²⁰	
(d)工程	裝修費 (1) 燈槽 (25,000) (2) 子母門、儲物櫃、桌椅等 (50,000) (3) 電掣位及改位 (20,000) (4) 裱牆紙及做底 (6,000) (5) 膠地板 (15,000) (6) 捲簾 (3,500) (7) 地腳線油漆 (3,500) (8) 木籠地台 (4,000) (9) 全場天花、牆身執灰及油乳膠漆 (30,000)	157,000
(e)教材套	(i) 出版及印製「禪修課程教材套」 > 聘請專業人士製作教材套，包括設計、美術指導、插畫、排版、相片版權、行政及雜費等。 50,000 > 教材套包括一段禪修錄音，講解禪修的方法。需聘請專業人士進行編曲製作，包括前、後期製作、技術支援等。 30,000 > 印刷 1,000 套教材套，每套教材包括一隻 DVD，內含禪修錄音及教材套電腦版。(封面：310 gsm/4C+4C/spot UV；內頁：157 gsm art paper / 4C+4C、48pages) 21,000	
(f)一般開支	(i) 審計費用 5,000 (ii) 刊登招聘廣告 800 刊登兩次招聘廣告招聘計劃助理。(\$400 x 2) (iii) 文具及郵寄費 7,000 教材套製作後，將郵寄予全港中學，每間兩套。 ²¹ (iv) 參考書 3,000 購買禪修及相關參考書供老師及計劃助理參考。	
(g)應急費用		9000
	總支出	583,860

備註：計劃完結後，以下支出一概由校方負責，包括：

- (1) 禪修室的維修及保養費用
- (2) 禪修用品（坐墊、瑜伽墊、毛巾）的清潔及折舊破損後再添置費用
- (3) 其他維修及保養費用

資產運用計劃

所有設備將在計劃後繼續應用於參於日常教學活動

²⁰ 12 小時的計算，包括 6 小時有關專家到本校作禪修專業培訓，以及 6 小時的預備時間。

²¹ 根據教育局資料，2014-2015 學年全港共有 485 所中學。

9、計劃的預期成果

9.1 實質產品

9.11 一套中一至中六級的「覺醒禪修教育課程」教材套，以及包含錄音及教材套電腦版的 DVD。

9.12 禪修室：裝修後的禪修室能為學生提供一個優良的禪修環境，提升學與教效能。

9.2 無形成果

9.21 學生方面

- 學生對禪修理論、禪修基本姿勢及不同的禪修方法有所認識。
- 幫助學生提升專注力、放鬆身心、增強面對壓力和逆境的能耐。
- 提升學生的自知之明和反思能力，建立自信和道德標準，促進個人成長。
- 學生能確立人生的價值和意義，努力活出美好的人生。

9.22 教師方面

- 透過對「覺醒禪修教育」的認識、了解、實踐，讓佛化科老師認識和掌握相關知識、技能和思維，不僅對佛化科老師於課堂教授「覺醒禪修」課題有直接幫助，「覺醒禪修」的內化精神對於在佛化堂提升學生的身心靈健康亦有所幫助。
- 提升教師教授禪修的能力及信心。
- 其他教師亦能於課餘或教師專業發展日於「禪修室」進行禪修或靜修活動，藉以舒緩工作壓力，促進教師身心靈的成長，保持身心健康。

9.23 學校方面

- 提升學校的禪修氛圍，有效推動學生身心靈健康發展，長遠而言提升學生整體素質。
- 藉六年一貫全校性禪修計劃，創建滋養師生全人成長和身心靈健康發展的和諧校園。

9.24 教育界方面

- 藉「覺醒禪修教育課程」計劃喚起本港教育界對提升學生身心靈健康發展的關注。
- 為本港教育界探索以覺醒禪修教育，推動學生身心靈發展的課程設計，積累經驗。
- 本計劃雖以佛教的「四念住」作為「覺醒禪修教育課程」的基礎理論，然而「禪修」概念並非佛教獨有，「禪修」與天主教及基督教的「靈修」、「冥想」、「默觀」概念、儒家的「知止而後能定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」概念，以及無宗教背景的「靜坐」概念均有異曲同工之妙。故此本計劃能為全港佛教學校、其他宗教背景學校、無宗教背景學校提供一套以禪修作為基礎理論的教育套，推動學生的身心靈發展。

9.3 產品/成果商品化潛力

由於社會對培養心靈健康教材的需求甚殷，本計劃的產品及成果將可以成為教育同工的重要教學資源，預期教育界同工對本教材套會感到興趣。

10、計劃評鑑

本計劃將透過以下五方面評鑑成效，包括教材套能否達致本計劃的短期目標(10.1-10.4)，以及本計劃的整體成效(10.5)

- 10.1. 學生喜歡禪修課堂的程度 (試教後的學生問卷)
- 10.2. 學生對禪修的認識和重視程度 (試教後的學生問卷)
 - 明白禪修的作用
 - 明白應該如何禪修
 - 喜歡禪修
 - 能否把禪修運用於日常生活
- 10.3 學生的心靈健康與專注力問卷調查 (於試教前、後向學生進行前後測問卷)
 - 普通健康量表 (General Health Questionnaire-12 GHQ)
 - 自尊量表 (Rosenberg Self-esteem Scale SES)
 - 生命定向問卷 (Orientation to Life Questionnaire-13 SOC)
 - 五面靜觀能力問卷 (Five Facet Mindfulness Questionnaire)
- 10.4 教師對學生心靈素質的評鑑 (於試教前、後教師以學生為對象所進行的問卷)
 - 情緒狀況
 - 學習態度
 - 課堂表現
- 10.5 本計劃的整體評鑑
 - 本校參與試教的教師對教材套及計畫推行的滿意程度 (包括整體滿意度、程度適切度、教學目標和方法、教學資源等)
 - 友校教師對教材套的滿意程度
 - 本計劃執行專責小組成員, 包括顧問、統籌老師、副統籌老師、副校長、計劃助理等對計劃的整體成效評鑑

11、計劃成果的延續

11.1 教材套及「禪修室」的可持續使用及發展

本計劃先以中一及中五級作試教對象, 並於計劃期間完成及修訂其餘各級教材套內容, 並於2017-2018 學年推展至全校中一至中六級。

而「禪修室」裝修工程完成後, 可永久讓中一至中六級的學生, 於佛化堂到禪修室進行禪修活動。

11.2 計劃讓教育界整體受惠

預期本計劃能直接為本港佛教學校, 在提升學生身心靈健康的課程設計起導航作用, 並能推而廣之, 惠及其他宗教背景學校, 乃至非宗教背景學校。

11.3 本計劃的其他間接受惠者

本計劃的直接及間接受惠對象為本校及其他學校的學生。而「禪修室」裝修工程完成後, 可以成為本校教師的一個靜修空間; 學校舉辦「教師專業發展日」, 亦可安排本計劃的統籌老師或邀請禪修專家於「禪修室」教授本校老師進行禪修活動。另外, 亦可於「禪修室」舉辦「家長禪修班」予本校家長, 或與社區中心等合辦禪修班, 讓其他坊眾隨喜參與。

11.4 計劃資助用罄後的延續

計劃編號: 2014/0141 (修訂本)

校方已應允於計劃完結後，承擔與計劃相關的一切後續支出。支出項目見本報告「(8)預算_備註」項目，於此不贅。

12、推廣／宣傳成果

12.1 學校的官方網站

學校網頁內會加入本計劃的教學部分，讓本校教師、學生、家長及其他公眾人士參考。

12.2 教材套發佈會

教材套完成後，將會舉行教材套發佈會，並由本計劃的統籌老師、香港大學佛學研究中心總監及相關成員簡介本計劃內容及匯報成果。發佈會後教材套將寄送予全港中學，介紹及推廣本計劃成果。

12.3 辦學團體官方刊物

本計劃的內容、花絮、成果、老師及學生感想等，亦將會刊登於本校辦學團體（香港佛教聯合會）的官方刊物《佛聯匯訊》內，讓更多公眾人士認識本計劃內容。

12.4 參與優質教育基金的宣傳及推廣計劃。

(IV) 遞交報告時間表

本校承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

計劃管理		財政管理	
報告類別及涵蓋時間	報告到期日	報告類別及涵蓋時間	報告到期日
計劃進度報告 01/04/2016 - 31/03/2017	30/04/2017	中期財政報告 01/04/2016 - 31/03/2017	30/04/2017
計劃總結報告 01/04/2016 - 30/09/2017	31/12/2017	財政總結報告 01/04/2016 - 30/09/2017	31/12/2017