

優質教育基金
(適用於不超過200,000 元的撥款申請)
乙部 --- 計劃書

計劃名稱 <p style="text-align: center;">共建正念校園 (此計劃與「好心情@學校」計劃有關)</p>	計劃編號 2016/1039 (修訂版)
--	---------------------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱：_____

受惠對象

- (a) 界別：幼稚園 小學 中學 特殊教育(請別選，可別選一項或多項)
- (b) 學生：800 (人數)*及 中一至中六 / 12至17歲 (級別／年齡)*
- (c) 老師：70 (人數)*
- (d) 家長：200 (人數)*
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：0 (數目及類型)

計劃書

(I) 計劃需要

(a) 請簡要說明計劃的目標，並詳述建議計劃如何影響學校發展。

1. 透過「正念工作坊」，舒緩全級中一學生因面對嶄新學習環境和成長挑戰而引起的壓力。工作坊結合臨床心理學的知識和經驗，以輕鬆和新穎的手法，培養學生的自我覺察能力，提升心理素質和自尊感，讓他們學會面對負面情緒，建立正面的價值觀，活出積極人生。
2. 透過「正念家長互動工作坊」，讓父母學習以深度聆聽和正念說話與子女溝通，真正明白子女的需要和感受，促進親子關係。
3. 透過「正念減壓教師工作坊」，讓全校老師培養覺察自己情緒和壓力指數的覺知，體驗如何運用正念修習舒減壓力，滋養平安和喜悅，平衡工作和生活，並營造正念關愛的校園文化。
4. 透過「正念大使培訓課程」，加深高年級學生對正念修習的認識，讓他們掌握帶領正念修習的技巧，提升自我能力感，重新發現自己的內在資源與潛能。
5. 透過全校性的講座，讓全校學生和老師認識正念修習的方法和益處，將正念修習融入生活之中，滋養平安和快樂，活出健康的人生。
6. 透過由專業臨床心理學家既資深正念修習者設計的正念修習教材，讓全校老師、學生和家長能輕鬆愉快地把正念的藝術融入日常生活之中，長期改善身心健康。

(b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。(請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 提升學與教，以促進學生在科目／學習範圍／共通能力發展上的知識
- 促進學生的社交和情感發展
- 促進學校管理／領導，以及老師的專業發展／健康
- 其他(請列明) _____

(ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。

- 學校發展計劃:** 本校於1988年創校，為香港佛教聯合會主辦的政府津貼中學。本校以佛法薰陶學生，特別著重學生的品德修養，以培養學生的良好品格和做人處事之正確態度為首任，貫徹校訓「明智顯悲」的精神，在校內做個循規蹈矩的好學生，在社會上做個奉公守法和有貢獻之良好的公民。本校於15-18年度重點發展項目之一是「培養正見，規劃未來」，

重視品德的培養，學校每年均融合佛教義理，向同學灌輸正面積極的待人處世態度。雖然不同宗教的人都能修習「正念」，但「正念」源佛教，當中涉及不少佛教理論，如唯識心理學等。因此「正念工作坊」能配合本校的佛教背景和發展項目，將佛教義理融合在生活之中。透過正念修習，提升學生的覺察力，學習欣賞當下的美好，學懂愛自己，愛別人，愛我們的地球。

另外，「培養正見，規劃未來」意旨學校重視為學生創造成功機會，以富豐的課餘活動去推動正面行為，樹立健康形象，並能提昇學生的自我肯定和領導能力。針對此重點發展項目，本校希望培訓高年級的學生成為「正念大使」，培養正見，促進他們身心的健康，並積極帶領其他年級的同學進行正念修習的活動，發揮領導才能，提升大使的自信心和自尊感，建立正念的校園文化。

- ☑ **調查結果:** 近年香港中學生受情緒困擾的情況越趨嚴重，情況令人擔心。基督教家服務中心及香港理工大學護理學院(2015)的研究發現在12,518名受訪中學生之中，11.7%學生於受訪前過去的兩星期內容易出現焦慮症狀，更有5.5%學生經常出現嚴重焦慮症狀。學生經歷輕微抑鬱症狀的有37.6%，中度抑鬱症狀的有16.5%，更有5.7%學生經歷嚴重抑鬱症狀和2.3%學生非常嚴重抑鬱症狀。近年學生因學業壓力或其他原因自殺的數字有上升的趨勢。綜合各報章的報導，自2015年9月新學年至2017年5月，共有65名學生主要因學業壓力而輕生。

根據佛教何南金中學的APASO表現評估，本校學生的情況與全港相若，由2014年至2016年，本校學生的負面情感有上升趨勢。本校非常關注學生和老師的情緒健康，我們希望通過正念修習，師生更能覺察自己當下的情緒和感受，不易受情緒的控制，做回自己生命的主人，走出情緒風暴，避免發生悲劇。

- ☑ **文獻研究綜述:** 「正念」(Mindfulness) 是正念是覺察和於當下覺醒的力量。正念是一種生活方式，能為修習者帶來平安和快樂。近年，正念對身心健康的重要性獲得廣泛關注，大量科學研究證實正念能帶來以下益處：幫助調節情緒、提升認知功能(如：專注力、記憶力、決斷力)以及人際關係的滿意度(American Psychology Association, 2011)。而香港大學和十多間外國大學亦為醫科學生提供正念訓練課，提升他們的身心健康。一行禪師廣被西方社會譽為正念運動之父。他撰寫超過100本以正念為主題的著作。
- ☑ **學生表現評估:** 本校過去曾舉辦不同的身心靈活動，包括瑜伽班、正念初體驗、獻花敬佛花藝班、法器班和生命教育講座。就負責老師觀察，學生積極參與不同與佛法有關的活動。

(c) 請詳述如何以創新的意念或實踐方法來提升、調適、配合及/或補足學校現行的做法，以促進學校發展，滿足其獨特需要。

完整及多面向的計劃有助更全面地促進學生的精神健康，尤其是面對全新學習環境和朋輩關係的中一學生，正念修習讓他們用正面的態度去面對新環境帶來的挑戰，有效地處理負面情緒。輕鬆新穎的互動工作坊深入淺出地介紹佛法義理，引起學生的學習動機和興趣，配合本校將佛法融入生活的宗旨。

「正念大使培訓課程」除了深化中四學生對正念的認識和修習外，更會有系統地訓練他們去帶領校內的正念活動，發展他們的領導才能，協助建立長遠的正念校園文化，讓老師和學生持續地修習正念，感受到平安和滋養。

計劃雖以學生為主要對象，但讓全校老師認識正念修習是非常重要的。因老師可於平日指導和提醒學生進行正念修習，以及評估學生處理情緒的表現。而老師本身每日的教學和行政工作非常繁重，通過專業教師發展日的「正念減壓教師工作坊」，修習正念，能有效舒緩壓力，提升老師的生活品質和教學效能。

家長是子女的重要他者，有效的親子溝通對建立子女健康積極的價值觀非常重要。「正念家長互動工作坊」讓家長學習正念修習和有效的溝通技巧去妥善處理親子間的矛盾，協助子女成長，化解衝突，達致家庭和睦。

本校於16/17學年曾舉辦「正念工作坊」，基於資源的限制，只有一班25個中四學生能體驗正念修習，參與學生和老師的反應非常正面，認為修習讓他們更能覺察自己身心當下的感受，經驗到平安和喜悅。由於活動的成效大和反應理想，本校希望於17/18年度擴大正念修習的活動規模，深化師生對正念修習的經驗和應用，讓全校的學生、老師和家長都有機會接觸到正念修習，真真正正將正念帶入生活，提升精神方面的生活素質。

本校設有心靈驛站(禪修室)，禪修室是一個合適和安靜的地方進行正念修習，讓全校老師和學生能於計劃完結後持續地修習。這樣有助提高禪修室的使用率，更有效地運用學校已有的寶貴資源。

(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計，包括：

(i) 方式／設計／活動(申請人宜提供計劃/活動的安排，或提供教學的內容。)

以正念修習為核心，就不同活動主題，融入相關的心理學知識，著重以互動、輕鬆和新穎的手法(如: 正念歌唱、正念進食、正念繪畫、深度聆聽、正念說話等)、小組分享和體驗學習法，讓參與的學生、老師和家長直接體驗正念修習，覺察自己身心當下的狀況和感受，感受修習帶來的平安和喜悅，從而建立積極樂觀的人生觀，懂得欣賞當下的美好，懂得與別人分享自己的想法和感受。

挑選學生參與是次計劃時，會參考不同持份者，例如任教老師、社工、學生、班主任等不同持份者的意見。如發現有潛危學生，會轉介校內輔導人員即時跟進。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 12/2017(月份/年份)至 10/2018(月份/年份)

月份／年份	內容／活動／節目	受惠對象／參與者
12/2017 - 1/2018	<p>正念工作坊</p> <p>內容重點：工作坊讓全級中一學生較全面和深入地認識正念修習和修習所涉及的佛教義理。除知識層面有所增長外，工作坊着重導師與學生之間和學生之間的互動分享，讓學生在輕鬆的環境裏學習和修習。另外，學生在導師專業和耐心的指導下，會親身體驗不同正念修習的方法，培養自我覺察能力，提升心理素質，有效面對負面情緒，愛自己，愛分享，活出積極人生。</p> <p>受惠人數：120</p> <p>時間：1.5小時</p> <p>節數：8節(兩班為一組，每組四節，每節1.5小時，8節共12小時)</p> <p>每課節的重點：</p> <p>第一節 主題：正念與身心健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 引起動機：心情天氣預報 ➢ 增長知識：什麼是正念、正念修習的發展和益處 ➢ 體驗學習：正念呼吸、正念唱歌、正念步行 <hr/> <p>第二節 主題：正念與心田</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 引起動機：經驗分享 ➢ 增長知識：唯識心理學、四種食糧(飲食、感官、意志和意識) ➢ 體驗學習：正念呼吸、正念進食、正念唱歌 <hr/> <p>第三節 主題：正念與溝通</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 引起動機：情境思考 	全級四班 中一學生 和科任老師

	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 增長知識：正念溝通的藝術 ➢ 體驗學習：正念呼吸、深度聆聽、正念說話 <hr/> <p>第四節 主題：心中島嶼</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 引起動機：心中島嶼的想象 ➢ 增長知識：正念修習的應用 ➢ 體驗學習：正念呼吸、正念繪畫、正念分享 	
12/2017 - 06/2018	<p>正念大使培訓課程</p> <p>內容重點：培訓課程提升高年級學生對正念修習的認識，深化他們正念修習的體驗，並訓練他們成為學校領袖－「正念大使」，負責在學校策劃和帶領正念修習，協助建立長遠的正念校園文化。此課程除了在知識層面上增加學生對正念修習的理解，更會為學生提供實踐機會，讓學生更好地掌握帶領正念修習的技巧。</p> <p>受惠人數：20 時間：1.5小時 節數：2 or 8節</p> <p>每課節的重點：</p> <p>第一節 主題：邀請鐘聲和正念呼吸 及 第二節 ❖ 知識增益：正念與身心健康 ❖ 深化體驗：正念呼吸、正念唱歌 ❖ 掌握技巧：掌握如何邀請鐘聲及帶領正念呼吸</p> <hr/> <p>第三節 主題：正念唱歌和正念步行 及 第四節 ❖ 知識增益：正念與覺知 ❖ 深化體驗：正念呼吸、正念唱歌、正念步行 ❖ 掌握技巧：掌握如何帶領正念唱歌及正念步行</p> <hr/> <p>第五節 主題：正念運動和正念進食 及 第六節 ❖ 知識增益：正念與唯識心理學 ❖ 深化體驗：正念呼吸、正念運動、正念進食 ❖ 掌握技巧：掌握如何帶領正念運動及正念進食</p> <hr/> <p>第七節 主題：實習與回饋 及 第八節 ❖ 知識增益：正念修習的日常應用 ❖ 深化體驗：正念呼吸、正念唱歌、正念步行 ❖ 掌握技巧：實習帶領不同正念修習的方法、導師回饋和同儕回饋</p>	中四學生
02/2018	<p>正念家長互動工作坊</p> <p>內容重點：透過正念家長互動工作坊，向家長介紹正念修習的由來和正念對身心的益處，並以成長心理學的理論解說青少年面對的成長挑戰，以及如何運用正念修習處理自己和子女的負面情緒和生活壓力。工作坊更會以互動的方式讓家長學習和掌握深度聆聽和正念說話的技巧，真正了解子女的需要和感受，給予適時適切的關懷，促進親子溝通和關係。</p> <p>受惠人數：100人 時間：3小時</p>	家長

03/2018	<p>正念初體驗講座</p> <p>內容重點：於學校的週會上，向全校師生介紹正念修習的由來和對身心的益處，讓師生親身體驗數項正念修習的方法，包括正念呼吸、正念唱歌、正念溝通等，以輕鬆和深入淺出的方法讓師生體驗覺察力的重要性，於日常生活中應用正念去面對挑戰和負面情緒，滋養平安和快樂。</p> <p>受惠人數：870 時間：1小時</p>	全校老師和學生
04/2018	<p>正念減壓教師工作坊</p> <p>內容重點：工作坊讓全校老師體驗正念修習對身心減壓的作用，培養覺察自己情緒和壓力指數的能力，體驗如何運用正念修習舒減壓力，滋養平安和喜悅，平衡工作和生活，並營造正念關愛的校園文化。</p> <p>老師將於工作坊中認識和體驗到的正念修習方法包括正念呼吸、正念唱歌、深度放鬆、正念步行、正念進食和正念運動。</p> <p>受惠人數：70 時間：3小時</p>	全校老師
導師的資歷要求: 導師需要有認可的臨床心理學家資格及正念禪修教學經驗，並根據一行禪師訂立的正念禪修方法教學。		

(b) 請說明教師及校長在計劃中的參與程度及其角色。

(i) 參與的教師人數及投入程度(時間、類別等):

1. 校長、倫理佛化教育組及訓輔委員會作為核心團隊負責商討、監察計劃的進展。
2. 中一級四班的班主任和科任老師會獲邀出席「正念工作坊」，認識和掌握正念修習的要點，嘗試將修習融入日常教學中，並反映學生在這方面的表現進展。
3. 倫理佛化教育組的老師團隊會獲邀出席「正念大使培訓課程」，深化老師對正念修習的理論和實踐，於日後指導正念大使在學校推廣和帶領正念修習。
4. 全體老師參與專業發展活動(正念減壓教師工作坊)，學習和體驗運用正念修習，達致身心平靜和喜悅。

(ii) 老師在計劃中的角色: (請別選適當空格，可別選一項或多項)

服務受眾

協作者

(c) 請詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。

申請撥款: 港幣 \$134,000 元

預算項目*	開支詳情(包括各項目的細項開支)		理據
	項目	款額(\$)	
i) 員工開支	兼職活動助理 (\$2500 / 月, 已包括MPF)	\$2500 X 6個月 = \$15,000	負責安排、聯絡、協助活動推行、問卷統計、資料整理、撰寫報告以及相關的行政工作
ii) 服務			
正念工作坊	講師 1 名 (\$1020/小時) 及導師 1 名(\$500/小時)	\$1020 x 32小時 \$500 x 12小時 = \$38,640	聘請資深註冊臨床心理學家為講師，取得正念修習導師認證，具有關工作經驗 5 年或以上，富學生輔導和培訓老師的經驗，為本計劃設計工作坊的課程內容和舉辦工作坊、培訓課程及講座。下列活動由上述講師負責設計及帶領：
正念大使培訓課程	講師 1 名 (\$1020/小時) 及導師 1 名 (\$500/小時)	\$1020 x 24小時 \$500 x 8小時 = \$28,480	
正念家長互	講師 1 名 (\$1020/小時)	\$1020 x 3小時	

動講座	及導師1名(\$500/小時)	\$500 x 3小時 = \$4,560	◆正念工作坊 ◆正念大使培訓課程 ◆正念家長互動講座 ◆正念初體驗講座 ◆正念減壓教師工作坊 導師是富教育經驗的認證正念修習導師，負責協助設計工作坊的課程內容和協助舉辦工作坊、培訓課程及講座。
正念初體驗講座	講師1名(\$1020/小時)及導師1名(\$500/小時)	\$1020 x 3小時 \$500 x 1小時 = \$3,560	
正念減壓教師工作坊	講師1名(\$1020/小時)及導師2名(\$500/小時)	\$1020 x 5小時 \$500 x 3小時 = \$6,600	
課程設計及編寫	◆正念工作坊(\$8000) ◆正念大使培訓課程(\$8000)	\$16,000	
iii) 一般開支	教學物料、教具及雜項 審計費用	\$16,160 \$5,000	
申請撥款總額 (\$):		134,000	

- *導師需要有認可的臨床心理學家資格及正念禪修教學經驗，並根據一行禪師訂立的正念禪修方法教學。
 *本校會以「公開、公平、公正」的原則理財。
 *選擇服務供應商時，須遵照優質教育基金<人事管理及採購指引>進行報價及投標，確保採購程序是以公開、公平及具競爭性的方式進行。

(III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。(請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 觀察:** 講師和導師會在訓練過程中觀察學生的表現和進度。中一班的班主任或倫理及佛法科老師觀察學生在課堂情緒行為表現的轉變。講師和導師觀察受訓的正念大使能否於實習課時有效帶領正念修習的活動。
- 重點小組訪問:** 以問卷或訪談形式調查參與計劃的學生和老師對各項活動的意見。當中包括倫理佛化教育組及訓輔委員的教師團隊對計劃的整體意見及成效檢視。
- 活動前和活動後的問卷調查:** 計劃前後成效評估問卷量度參與工作坊的學生、老師和家長的壓力指數及面對壓力時的心理轉變。負責機構需將任何有用的數據留給學校作之後的跟進工作。
- 學生表現在評估中的轉變:** 學生和老師更能覺察自己當下身心的狀態和感受，更重著個人精神健康，嘗試運用正念修習去處理負面情緒和壓力，更能體驗到身心的平靜和喜悅。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。(請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 學與教資源 教材套 DVD
 其他(請列明): 相關的活動照片、活動內容簡介及學生感想將上載至學校網頁。

(IV) 資產運用計劃 (現階段不適用)

(V) 遞交報告時間表

本人/本校/本機構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
計劃總結報告 01/12/2017 – 31/10/2018	31/1/2019	財政總結報告 01/12/2017 – 31/10/2018	31/1/2019