



計劃總結報告

計劃編號：2014/0141

甲部

計劃名稱：佛化科「覺醒禪修教育課程」教材套

機構/學校名稱：佛教黃允畋中學

計劃進行時間：由 4/2016 (月/年) 至 9/2017 (月/年)

乙部

填寫此部份報告前，請先詳閱讀「優質教育基金計劃總結報告填寫指引」。

請另頁(A4 紙)書寫，就以下項目作出總結報告：

1. 達成目標
2. 計劃對學習成效、專業發展及學校發展的影響
3. 自我評鑑計劃的成本效益，需清楚列出有關指標及衡量準則
4. 成品及推廣模式，及外間對那些推廣活動的反應
5. 活動一覽表
6. 計劃實施時所遇到的困難及解決方法

計劃負責人姓名：許珮綺

簽名：_____

日期：27/12/2017

受款人姓名*：葉偉儀

簽名：_____

日期：27/12/2017

*計劃總結報告須經「網上計劃管理系統」提交。一經提交，報告將被視為已經由校監/機構主管或代表機構簽署優質教育基金撥款協議書的人士確認。

1. 達成目標

根據本計劃原定的目標，對於本計劃之成效的評鑑如下：

說明目標	與目標相關的活動	達標程度	達到目標的證據或指標	未能達到目標的理由
1. 教導學生禪修的理論根據、基本姿勢及不同的禪修方法	校內第一輪試教：中一及中五級試教（2016年5-6月）、友校試教（2016年11月開始）、校內第二輪試教：中一至中五級試教（2017年3-5月）	80%	學生在禪修課程中學會基本禪修理論及技巧，掌握將心念專注於自己身體（身念處）的方法。	禪修時心念專注的對象有四，身體只是其中之一，但教學時不可一步到位，須循序漸進，故學生只有完成整個六年的禪修課程，才可能全面地了解禪修的理論與實踐方法。
2. 編寫中一至中六級禪修教育課程教材套	課程設計及教材編寫、製作與修訂（2016年4月至2017年9月）	100%	各級課本、作業及其他教材按照課程設計，完成編寫及製作。課本及作業各分上下兩卷，共六個單元（每單元四課），每課都有教案及簡報，個別課節有禪修錄音，方便老師進行教學。	
3. 為學生建造一個優良的禪修空間	禪修室之設計、報價及招標、裝修工程（2016年10月至2017年8月）	100%	本校禪修室已完成設計、報價及招標的階段，裝修工程亦在2017年8月完成。	
4. 為本校佛化科、倫理與宗教科、宗教事務委員會老師	禪修教學專業講座（由香港佛教聯合會舉辦，2016年12	100%	本校佛化科、倫理與宗教科及宗教事務委員會的老師在三次講座及兩次培	

提供禪修培訓	月)、禪修教學專業培訓課程(2017年6月)		訓課程中了解禪修課本的內容及各種禪修方法在教學時的方法與技巧。	
--------	------------------------	--	---------------------------------	--

2. 計劃影響

一、計劃對學習成效的影響

禪修室是莊嚴而神聖的空間，本計劃讓本校的學生們可以在禪修室上禪修課，在充滿莊嚴感與靜謐感的禪修室中，學生較能投入課堂，從而體會存在、安全、平靜及喜悅的心靈境界。與一般課室不同，本校禪修室位於六樓（最高層），遠離煩囂，學生們可以在較寧靜的地方上禪修課，學習成效有所提升。而且，禪修室設有坐墊與毛巾等用品，學生們能以較好的坐姿（盤腿）進行十分常用的禪修方法——坐禪，學習成效亦較以前有改善。

一套完整而有系統的禪修教材套使學生能夠在禪修中有所得著，提升學習成效。在本計劃之前，中六藝術發展科（現改稱生活藝術科）禪修課使本校中六的學生們學會通過禪修來放鬆身心，但這未能照顧學生在中一至中五的身心靈健康。隨着本計劃的教材套編寫完成，學生們將由中一開始，由淺入深，在六年的佛化科課程中循序漸進地掌握禪修的不同理論及方法。而且，學生在每次禪修課後都會持續地在家中自行練習，深化所學，有效提升學習禪修的成效。

二、計劃對專業發展的影響

本校4位佛化科老師都參與了三次禪修教學專業講座及兩次禪修教學專業培訓課程，加深對禪修乃至佛學的認識與體會，亦對於禪修的教學更有信心。

三、計劃對學校發展的影響

本計劃的禪修教材套為本校與其他香港佛教聯合會會屬中學創造了協作與交流的機會。由本學年開始，所有香港佛教聯合會會屬中學都會推行禪修課程，各校之間的協作相信亦會繼續下去。

3. 自我評鑑計劃成本效益

預算核對表：

預算項目	核准預算	實際支出	變更
薪金	264600	264600	0%
一般開支	116840	98423	-15.8%
設備	24700	0	-100%
服務	11760	0	-100%
工程	157000	220636.88	+40.5%
其他	9000	0	-100%
總開支	583900	583659.88	-0.04%

一、資源的運用

本計劃的主要工作有教材套編寫及禪修室工程，資源得以運用並達成計劃的目標。

計劃聘請了計劃助理，協助統籌老師及副統籌老師推行計劃各項工作，包括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。在計劃進行期間，活動助理亦有協助安排試教及教師培訓。

二、按直接受惠人士數目計算的單位成本

直接受惠人士有學生和老師。學生方面，本校中一至中六級的學生日後可以到禪修室上禪修課，亦因為本計劃的教材而有機會在初中至高中各級的佛化科課程中循序漸進地掌握禪修的不同理論及方法。老師方面，本校及其他香港佛教聯合會會屬中學的佛學科老師都參與教師培訓，並掌握本計劃的禪修教材套中的禪修理論與方法，同時認知禪修教學技巧，增加對佛學的理解，直接從本計劃中受惠。

三、計劃所建構的學習課程及資料的延續性

本計劃建構的禪修課程與教材套具延續性。本計劃在試教中了解到推行禪修課程時面對的一些問題及解決方法。例如，禪修作業的練習要持續地完成，老師亦要定期檢查，了解同學的表現與情況。可是，老師未必可以短時間內將作業發還予學生（部分老師任教超過一級的佛化科），因此，我們在任教時將作業分為A冊與B冊，同學做完A冊交給老師後，便做B冊，相反亦一樣。如此，老師便有充足時間批改，同學亦可無間斷地自行練習禪修。以上只是其中一例，除此以外，其他禪修課程的安排（如每級四個課節的上課時間分佈，在課程前後進行前後測的處理等）亦可延續下去。

本計劃的禪修教材套亦具延續性。本校的學生於上學年(2016—2017學年)學習了禪修課本第一冊(第一單元)，本學年(2017—2018學年)，他們就學習第二冊(第二單元)。四年後，他們就會完成整個禪修課程。

四、當其他學校重做計劃時，不須另外注資的開支項目

在本計劃中，為中一至中六級學生而編寫的禪修教材套整理完成。當其他學校進一步推行禪修計劃，可以選擇使用本禪修教材套，不須另外注資，從頭編寫新的一套。

五、以較低成本達致相同效益的其他辦法

本計劃本着節約的原則，審慎考慮了各項開支的成本效益。所以，要達致相同效益的話，未必能夠選擇成本較低的其他辦法。然而，若要降低成本，可考慮減少禪修室的建築及裝修費用，但這就難免影響禪修室的氛圍(包括莊嚴感與靜謐感)，禪修教學的成效亦會不同。

4. 可推介的成果及推廣模式

本計劃可推介的成果是「佛化科『覺醒禪修教育課程』教材套」，內容如下：

- i. 禪修課本(上卷及下卷，共六個單元，二十四課)；
- ii. 禪修作業(上卷及下卷，共六個單元，二十四課)；
- iii. 教案(每課均備教案，提示老師課堂流程)；
- iv. 教學簡報(每課均備簡報，輔助老師教學)；
- v. 禪修錄音(部分課節有禪修錄音配合教學)。

成品包括禪修課本及作業、佛化科「覺醒禪修教育課程」教材套光碟。禪修課本及作業(各有上下兩卷)總共500套，於教材套發佈會派發；佛化科「覺醒禪修教育課程」教材套光碟700隻，郵寄至全港中學及佛教小學。

5. 活動及工作一覽表

一、成立計劃執行專責小組(2016年4月)

本校於2016年4月成立了計劃執行專責小組，以統籌、推行、監察及評估本計劃的進行。名單如下：

專責小組顧問	釋行空法師、葉偉儀校長
統籌老師	許珮綺老師
副統籌老師	陸競冬老師
副校長	蘇碧濠副校長（2017－2018 學年，蘇副校長退休，離開本計劃執行專責小組）
佛化科老師	張偉蓉老師、劉鴻輝老師（2017－2018 學年，劉老師離職，黃潤佳老師加入本計劃執行專責小組）
計劃助理	潘濬智

二、課程設計及第一冊教材編寫（2016年4－5月）

教材根據原定的課程設計（即計劃書的課程大綱）編寫。第一冊按原定設計以身念住為重點，共四課，課題包括「覺知自身」、「細味禪」、「覺醒呼吸」及「正念鐘聲」，讓學生專注及留心於身體的一舉一動（包括呼吸及其他動作），並學習通過自己的身體感官（眼耳鼻舌身）做到念茲在茲。

第一冊課本、作業及簡報的初稿於2016年5月初完成，並在第一輪試教中使用。

三、校內第一輪試教：中一及中五級試教（2016年5－6月）

本校根據計劃書的原定日程於2016年5月在中一及中五展開第一輪試教。試教由2016年5月24日開始，至2016年6月3日結束，共54位同學參與。

四、第一冊教材整理（2016年6－7月）

第一冊課本及作業在校內第一輪試教後作出了整理與修改，並於2016年11月正式印刷成書。

五、第二冊教材編寫（2016年7－10月）

第二冊繼續第一冊有關身念住的內容，前三課講授坐禪的不同方法，第四課講授行禪，都是將心念專注於自己身體的禪修練習。

第二冊的文字稿及簡報已經完成，現已交由設計師設製作。

六、友校試教（2016年11月開始）

佛教善德英文中學、佛教沈香林紀念中學於 2016 年 11 月開始進行試教，佛教善德英文中學安排中一及中四兩級進行試教，佛教沈香林紀念中學則安排中一及中五兩級進行試教。

七、禪修教學專業講座（由香港佛教聯合會舉辦，2016 年 12 月）

由香港佛教聯合會舉辦的禪修教學專業講座於 2016 年 12 月在本校進行，由本計劃的專責小組顧問釋衍空法師擔任導師，對象為香港佛教聯合會台屬中學即將任教禪修課程的佛學科老師。釋衍空法師向出席的老師們講解了整個禪修課程的目標、禪修課本第一冊的內容、教學方法及教學時要注意的事項。此次講座分三次進行，每次 3.5 小時。本校 4 位佛化科老師都出席了此三場講座。

日期	時間	地點	參與人數	主要內容
8/12/2016	下午 2	佛教黃	34	禪修課本第一冊第 1 課
14/12/2016	時半至	允畝中	38	禪修課本第一冊第 3-4 課
22/12/2016	5 時半	學	31	禪修課本第一冊第 2 課

八、第三冊教材編寫（2016 年 12 月—2017 年 2 月）

本冊以受念住為中心，前兩課講授個人的感官感受與非感官感受，後兩課則講授他人的感受，讓學生通過禪修培養慈悲心。

九、第一冊教材修訂（2017 年 1-2 月）

第二、三冊課本及作業在第一輪試教後開始編寫，為了更理想地配合各冊的教學內容，第一冊亦再略作修訂，修訂版於 2017 年 2 月印刷。

十、校內第二輪試教：中一至中五級試教（2017 年 3-5 月）

本校於 2017 年 3 月展開第二輪試教，中一至中五級學生參與。試教由 2017 年 3 月初開始，並於 2017 年 5 月底結束。教材為第一冊之修訂版(2017 年 2 月)。

十一、第四至第六冊教材編寫（2017 年 3-7 月）

第一至第三冊為初中同學而編寫，第四至第六冊則為高中同學而編寫。前三冊以身念處及受念處為主題，後三冊則分別以心念處與法念處為主題。有了前三冊的基礎，第四至第六冊之編寫相對順利。

十二、禪修教學專業培訓課程（2017年6月）

禪修教學專業培訓課程於2017年6月在本校進行，由本計劃的專責小組顧問釋衍空法師擔任導師，對象為香港佛教聯合會屬中學將會任教禪修課程的佛學科老師。釋衍空法師向出席的老師們講解了第二冊的內容、教學方法及教學時要注意的事項。此次講座分兩次進行，每次3.5小時。本校4位佛化科老師都出席了這兩次培訓。

日期	時間	地點	參與人數	主要內容
19/6/2017	下午2時半至	佛教黃允政中學	44	禪修課本第二冊第1-2課
21/6/2017	5時半		41	禪修課本第二冊第3-4課

課程後，我們以問卷收集各位老師（共39位老師填寫）對培訓的意見，問卷共8題，受訪者可從1-5中選取合適的數字，1代表「非常不同意」；5代表「非常同意」。「培訓使我對禪修的認識加深」一題，87%受訪者選了4或5；「培訓對我的禪修教學有幫助」一題，亦有84%受訪者選了4或5。可見，培訓對老師在禪修的認識、教學能力及信心皆有所提升。

十三、教材套總結性整理、修訂及完成（2017年6-9月）

校內第二輪試教（2017年3-5月）之後，教材套再次進行了一些修訂。最終，教材套於2017年9月完成製作，教材套包括課本及作業、教案、教學簡報以及釋衍空法師的禪修錄音。課本及作業各有上下二卷，共六個單元（由於印刷時三冊合成一卷，故改稱「單元」，實際上沒有分別）。

十四、教材套發佈會（2017年12月）

「覺醒禪修教育課程」教材套發佈會於2017年12月11日在香港大學舉行，本計劃的統籌許珮錡老師、副統籌陸競冬老師、計劃顧問葉偉儀校長和釋衍空法師向參與者簡介計劃背景及教材套內容，亦就計劃成果、教學經驗等作報告與分享，最後，釋衍空法師帶領大家進行了禪修課本中的幾個禪修練習，讓參與者對禪修有初步的體驗。

十五、禪修室之設計、報價及招標、裝修工程（2016年10月-2017年8月）

禪修室工程的進展如下：

時間	進展
2016年10-11月	設計
2016年12月	報價及招標，未成功，須重新招標
2017年3月	第二次報價及招標，成功
2017年4月	裝修工程開始
2017年8月	裝修工程完成

本校的禪修室名為「自在堂」，將於2018年1月29日（星期一）下午進行開幕及灑淨儀式。

6. 困難及解決方法

一、課本編寫及試教安排

按原定計劃，中一及中五級的兩套教材（第一、五冊）本於2016年4-5月完成編寫及製作，兩冊教材可使用於2016年5月的校內第一輪試教、2016年9-10月的友校試教及2016年11-12月的校內第二輪試教。

本計劃的專責小組顧問在會議中提出意見，認為中五級同學既然未有禪修經驗，應該先學習第一冊的內容。經過商討，本校決定中一及中五級的試教都使用第一冊，而不用第五冊，故第五冊的製作亦已順延。

按原定計劃，中二至中四及中六級的四套教材（第二、三、四、六冊）本於2017年1-2月編寫及製作，然後於2017年3-5月的校內試教（中二至中四級）中使用（中二級用第二冊，如此類推）。基於相同的原因，因為中二至中四級的同學未有禪修經驗，故所有同學在試教中都會使用第一冊。所以，原定於2016年11-12月的校內第二輪試教（中一及中五級）亦順延至2017年3-5月，與中二至中四級的校內試教同時進行。

另外，第二輪試教（2016年11-12月，改為2017年3-5月）原來打算於禪修室進行，因禪修室工程未完成，故改於課室進行。

二、禪修專業培訓課程

按原定計劃，禪修專業培訓課程本於2016年11月至2017年2月期間分兩次進行。可是，由於香港佛教聯合會於2016年12月為佛學科老師舉辦了三場禪修教學專業講座（由本計劃的專責小組顧問釋衍空法師擔任講師，講授禪修的教學方法，可參閱上文），為免與之重疊，故本計劃舉辦的兩次禪修專業培訓課程

將延期，改於2017年6月舉辦。

香港佛教聯合會13間會屬中學於2017-2018學年推行禪修課程，並使用本計劃的教材套作為教材，此培訓課程兼顧了首兩冊的內容，既有禪修練習，亦有講授教學方法，為老師們任教禪修做足準備。

三、禪修室裝修工程

按原定日程，禪修室本於2016年4月開始設計工作，4-5月進行報價及招標，5-8月進行裝修工程。現在，禪修室的裝修工程因為改變課室用途的申請過程需時及首次招標未能成功而順延，預計將於2017年6月完成。

本校的禪修室本來是多用途活動室，在工程展開之前，須先得教育局、房屋署、衛生署及消防處的批核，過程需時。改變課室用途的申請於2016年12月才完成，因此報價及招標的工作在12月才能展開。

首次報價及招標於2016年12月進行，但未能成功，需要重新招標。第二次報價及招標於2017年3月進行。最終，裝修工程於4月開始，並於8月完成。

四、禪修室裝修工程費用

禪修室裝修工程費用共\$351304.8，核准預算只有\$157000，因此本計劃小組向優質教育基金提出調撥開支的申請，並獲得批准，將一般開支、設備、服務及其他的部分項目（如坐墊、瑜伽墊等）的預算開支（合共\$63636.88）調撥至工程，所以工程費用在本計劃中的實際開支是\$220636.88（原來的核准預算為\$157000）。

五、審計費用

審計費用的核准預算金額是\$5000，實際開支是\$4800。