



計劃總結報告

計劃編號：2016 /1039

甲部

計劃名稱： 共建正念校園

機構/學校名稱：

計劃進行時間：由 01/2/2017 (月/年) 至 31/10/2018 (月/年)

乙部

填寫此部份報告前，請先詳閱「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： _____

受款人姓名*： _____

簽名： _____

簽名： _____

日期： 31/1/2019

日期： 31/1/2019

*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。



優質教育基金總結報告填寫指引

在填寫計劃評鑑時，請詳述以下各點。以下指引提供參考，讓計劃負責人／小組反思計劃的成效。

1. 能否達成目標

評鑑是否已達致計劃書內列明的各項目標時，須包括以下項目(有關資料可按本附件內表一的格式，或以簡短段落形式書寫)：

- 目標陳述
- 與目標相關的活動
- 目標達成程度
- 目標達成的證據或指標
- 如不能達成目標，須列出原因

2. 計劃影響

按照證據為本的方法，從以下角度評鑑計劃對學習成效／專業發展／學校發展的影響：

- 拓寬學生/教師的視野
- 加強學生/教師的成功感
- 促進學生發揮專長及潛能
- 訓練學生適應社會發展的需求
- 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展
- 改善學習氣氛
- 促進學校團隊精神及提升學校整體形象
- 引發與其他學校/專業團體的協作機會

3. 自我評鑑計劃成本效益

受款人必須填寫本附件內表二的預算核對表，與報告一併遞交。關於預算項目的分類辦法，請參照計劃協議書附件二。

請就以下各方面評鑑計劃的成本效益：

- 資源的運用(例如器材、申請學校/參與學校的人力資源等)
- 按直接受惠人士數目計算的單位成本
- 計劃所建構的學習課程及資料的延續性
- 當其他學校重做計劃時，不須另外注資的開支項目(包括計劃的開辦成本、備用成品等)
- 以較低成本達致相同效益的其他辦法

4. 可推介的成果及推廣模式

在評鑑計劃的成品及推廣價值時應包括以下項目。(有關資料可按本附件內表三的格式列出)：

- 成品說明(例如種類、名稱、數量等)
- 評鑑成品的質素及推廣價值
- 已舉辦的推廣活動(請列出日期、模式等)，以及參加者／受眾對活動的反應。
- 有關由優質教育基金加以推廣的成品的價值及其可行性，以及建議的推廣模式。

請同時扼要說明計劃的成功因素/經驗，以及延續計劃的可行性。

5. 活動一覽表

請列出計劃進行期間舉辦的活動詳情，例如活動種類、內容、參加人數及參加者的反應(有關資料可按本附件內表四的格式，或以簡短段落形式書寫)。

6. 困難及解決方法

如實際推行的計劃(包括預算、時間表及過程等)與原來計劃有出入，須在此部分解釋原因。

表一：目標是否達到

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
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。	中一正念工作坊	全部達到	觀察及問卷	不適用
透過「正念家長互動工作坊」，讓父母及子女學習以深度聆聽和正念說話與子女溝通	正念家長及子女互動工作坊	全部達到	觀察	不適用
透過「正念減壓教師學生工作坊」，讓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	正念減壓教師及學生工作坊	全部達到	觀察	不適用
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	正念大使培訓	全部達到	觀察及問卷	不適用
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	正念初體驗講座	全部達到	觀察及問卷	不適用
透過由專業臨床心理學家暨資深正念修習者設計的正念修習教材	編寫正念教材	全部達到	製作教材	不適用

表二：預算核對表

預算項目 (根據協議書附表 II)	核准預算 (甲)	實際支出 (乙)	變更 (乙)-(甲) /(甲) +/- %
職員薪酬	15,000 元	0 元	+15,000 元
工作坊、培訓	81,840 元	81,840 元	0 元
課程設計及編寫	16,000 元	16,000 元	0 元
教學物資及雜項	16,160 元	9,509 元	+6,651 元
審計費用	5,000 元	5,000 元	0 元

表三：計劃成果的推廣價值

項目詳情 (例如 種類、名稱、 數量等)	成果的質素 及推廣價值評鑑	舉辦的推廣活動 (例如 模式、日期等) 及反應	是否值得優質教育基金推介及可供推 介的可行性？如值得，請建議推廣模式
4 課正念教學教材	此次活動十分成功， 能加強學校、家長、 老師及學生對正念的 認識及興趣。	<ol style="list-style-type: none"> 獲香港佛教聯合 會邀請分享學校 推行正念教育的 經驗。(22/1/2018) 獲教育大學邀請， 分享推行正念教 育的經驗。 (27/10/2018) 獲教育局課程發 展處倫理與宗教 科邀請，分享推 行正念教育的經 驗。(18/1/2019) 	值得，如有需要，可分享本校經驗。

表四：活動一覽表

活動性質 (例如 座談會、 表演等)	概略說明 (例如 日期、主題、地點等)	參加人數				參加者的回應
		學校	教師	學生	其他 (請註明)	
中一正念工作坊	<p>主題：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。</p> <p>地點：學校研習中心</p> <p>日期：共 9 次, 13.5 小時</p> <ol style="list-style-type: none"> 9/4/18 11:25-12:55 16/4/18 11:25-12:55 19/4/18 11:25-12:55 19/4/18 14:30-16:00 23/4/18 11:25-12:55 10/5/18 11:25-12:55 10/5/18 14:30-16:00 24/5/18 11:25-12:55 25/5/18 14:30-16:00 		10 教師	120 學生		<p>100%學生認同 此活動能提升學 生專注力。 正念工作坊的內 容加入學校考試 範圍內，超過 70%學生在此部 份獲得合格成 績。</p>



正念大使培訓	<p>主題: 培訓課程提升中四級修讀倫理科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。</p> <p>地點: 學校研習中心</p> <p>日期: 共 8 次, 8 小時</p> <ol style="list-style-type: none">1. 9/1/18 11:2-12:552. 16/1/18 11:25-12:553. 20/1/18 11:25-12:554. 6/2/18 11:25-12:555. 13/2/18 11:25-12:556. 27/2/18 11:25-12:557. 6/3/18 11:25-12:558. 13/3/18 11:25-12:55	2 教師	30 學生		100%學生認同此活動能提升學生專注力。正念工作坊的內容加入學校考試範圍內, 接近100%學生在此部份獲得合格成績。
正念家長及子女工作坊	<p>主題: 透過正念家長及子女工作坊, 向家長 / 子女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, 正念大使並會帶領家長、老師及學生進行正念禪修, 處理自己和家長 / 子女的負面情緒和生活壓力。</p> <p>地點: 學校禮堂</p> <p>日期: 18/5/18 13:30-16:30</p>	60 教師	全校學生 720 人	50 家長	100%學生及家長認同此活動可處理負面情緒及生活壓力。
正念初體驗講座	<p>主題: 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</p> <p>地點: 學校禮堂</p> <p>日期: 3/1/2018</p>	30 教師	全校學生 720 人		100%學生認同透過此活動可學習正念呼吸。



正念減壓教師及學生工作坊	<p>主題: 工作坊讓老師及高年級將畢業進入社會的學生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</p> <p>地點: 昂平蓮池寺 日期: 9/2/2018 8:00-16:00</p> <p>地點: 學校研習中心 日期: 共 3 次</p> <ol style="list-style-type: none">1. 11/4/18 15:00-16:002. 18/4/18 15:00-16:003. 25/4/18 15:00-16:00	30 教師	30 學生	100% 學生認同透過此活動可學習減壓。
--------------	---	-------	-------	----------------------