

**優質教育基金  
公帑資助學校專項撥款計劃  
乙部：計劃書**

計劃名稱：「關注學生身·心·靈」— 高中禪修課程	計劃編號：2017 / 1127 (修訂版)
--------------------------	---------------------------

學校名稱：寶覺中學

**直接受惠對象**

(a) 界別：  幼稚園  小學  中學  特殊學校 (請在適當的空格加上✓號)

(b) 受惠對象：(1) 學生： 350 (中四至中六)；(2) 教師： 70；(3) 家長： 50；  
(4) 其他： (請註明)

計劃時期： 06 / 2019 至 08 / 2020

**計劃需要**

1.1	計劃目標	通過發展高中禪修課程，讓學生了解基本禪修技巧，從而提升學生的專注及覺察能力，學習梳理自己的情緒，增強抗逆力。
1.2	創新元素	學校早前獲基金資助，於中三級開設「發展跨學科課程——攝影禪」(2013/0206)。因此，若本計劃得以推行，學生將獲更完整的禪修經歷。
1.3	計劃如何配合校本 / 學生的需要	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 根據17/18年度學校情意社交問卷的結果，高中學生的負面情感(如感到孤單、憂慮、不快樂、煩躁等)的平均分數比全港常模為高(中四：本校2.22，全港1.92；中五：本校2.09，全港1.95)，本計劃的推行正好配合學生的需要。</li> <li>● 學校在2018/19至2020/21年度以發展「啟發潛能教育」為關注事項，本計劃讓師生掌握基本禪修方法，營造校園放鬆和正向開放的氣氛，如關愛、接納、感恩和增強抗逆力等，符合啟發潛能教育的基本信念——「尊重」、「信任」、「樂觀」、「關愛」、「刻意安排」，配合學校發展的需要。</li> </ul>

**1. 計劃可行性**

2.1	計劃的主要理念/依據	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 近年越來越多的研究顯示，禪修能幫助減輕壓力、轉化負面情緒、提升專注力、改善人際關係及增加幸福感等。腦科學研究亦指出持續禪修練習能改變腦部功能，例如腦科學家Richard Davidson等人發現禪修練習令左前額葉皮質區域活躍，提升感冒抗體和快樂感。</li> <li>● 世界各地已有不少教育機構(學前教育至大學)的課程中加入有關訓練。我們相信將禪修引入成為本校常規課程，並配合適當的環境佈置，將對學生成長有莫大裨益，能有助培養覺察專注、正向思維、正向情緒、抗逆力以及和諧的人際關係。</li> </ul>
-----	------------	--

2.2	申請學校對推行計劃的準備程度/能力/經驗/條件/設施	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 學校曾進行多個優質教育基金的項目，全部均順利完成且效果良好。</li> <li>● 學校已於中三級進行「攝影禪」課程，老師及學生對禪修有初步的認識。</li> <li>● 學校已規劃將一間標準課室，發展成為推行是次計劃的「禪修室」。</li> </ul>															
2.3	校長和教師的參與程度及其角色	<p>本校將成立「高中禪修課程」項目專責小組，統籌本計劃的推行。小組成員及職責如下：</p> <table border="1" data-bbox="518 369 1498 1052"> <thead> <tr> <th data-bbox="518 369 742 414">成員</th> <th data-bbox="742 369 869 414">角色</th> <th data-bbox="869 369 1498 414">內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="518 414 742 537">校長</td> <td data-bbox="742 414 869 537">顧問</td> <td data-bbox="869 414 1498 537"> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 為計劃實施及課程內容提供專業意見。</li> <li>● 協調校內資源的運用。</li> <li>● 監察計劃推行情況。</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="518 537 742 851">副校長 老師</td> <td data-bbox="742 537 869 851">統籌</td> <td data-bbox="869 537 1498 851"> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 負責各項行政及財務相關工作，包括課堂安排、工程招標、財務預算及管理事宜。</li> <li>● 統籌教師培訓、家長工作坊及成果分享會等事宜。</li> <li>● 統籌編寫課程及施教事宜。</li> <li>● 統籌及跟進工程項目。</li> <li>● 檢視計劃進度及評估，並按時向校長及優質教育基金匯報。</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="518 851 742 974">老師 老師</td> <td data-bbox="742 851 869 974">組員</td> <td data-bbox="869 851 1498 974"> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 共同編寫課程及進行施教，並按施教情況優化教材內容。</li> <li>● 協助籌辦家長工作坊及成果分享會。</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="518 974 742 1052">其他老師</td> <td data-bbox="742 974 869 1052">參與者</td> <td data-bbox="869 974 1498 1052"> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 將參加教師培訓活動，並可參與定期禪修練習。</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	成員	角色	內容	校長	顧問	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 為計劃實施及課程內容提供專業意見。</li> <li>● 協調校內資源的運用。</li> <li>● 監察計劃推行情況。</li> </ul>	副校長 老師	統籌	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 負責各項行政及財務相關工作，包括課堂安排、工程招標、財務預算及管理事宜。</li> <li>● 統籌教師培訓、家長工作坊及成果分享會等事宜。</li> <li>● 統籌編寫課程及施教事宜。</li> <li>● 統籌及跟進工程項目。</li> <li>● 檢視計劃進度及評估，並按時向校長及優質教育基金匯報。</li> </ul>	老師 老師	組員	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 共同編寫課程及進行施教，並按施教情況優化教材內容。</li> <li>● 協助籌辦家長工作坊及成果分享會。</li> </ul>	其他老師	參與者	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 將參加教師培訓活動，並可參與定期禪修練習。</li> </ul>
成員	角色	內容															
校長	顧問	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 為計劃實施及課程內容提供專業意見。</li> <li>● 協調校內資源的運用。</li> <li>● 監察計劃推行情況。</li> </ul>															
副校長 老師	統籌	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 負責各項行政及財務相關工作，包括課堂安排、工程招標、財務預算及管理事宜。</li> <li>● 統籌教師培訓、家長工作坊及成果分享會等事宜。</li> <li>● 統籌編寫課程及施教事宜。</li> <li>● 統籌及跟進工程項目。</li> <li>● 檢視計劃進度及評估，並按時向校長及優質教育基金匯報。</li> </ul>															
老師 老師	組員	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 共同編寫課程及進行施教，並按施教情況優化教材內容。</li> <li>● 協助籌辦家長工作坊及成果分享會。</li> </ul>															
其他老師	參與者	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 將參加教師培訓活動，並可參與定期禪修練習。</li> </ul>															
2.4	家長的參與程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 學校將舉辦家長工作坊，並於午間及課後開放禪修室供師生及家長使用，讓他們體驗禪修的好處，從而鼓勵及支持學生進行禪修活動。</li> <li>● 在學校通訊中介紹計劃，令家長理解及支持計劃。</li> </ul>															

### 2.5 推行時間表

推行時期 (月份/年份)	計劃活動
6/2019 – 7/2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 成立項目專責小組。</li> <li>● 完成各項設計、裝修報價及教具採購程序。</li> </ul>
6/2019 – 10/2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 進行教師培訓活動 (1節，3小時)。</li> <li>● 進行「禪修室」裝修工程。</li> <li>● 編寫高中禪修課程設計大綱。</li> </ul>
10/2019 – 5/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 製作高中禪修課程教材。</li> <li>● 進行家長工作坊 (1節，2小時)。</li> <li>● 於高中各級佛學科施行課程 (每級至少 5 節，每節35 分鐘)。</li> </ul>
6/2020 – 6/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 檢視課程推展情況，整理及修訂有關教材。</li> <li>● 完成製作教材套，並上載至學校網頁。</li> </ul>

2.6 計劃活動的詳情 (請刪去下列(a)-(f)任何不適用的項目。)

a. 學生活動 (如適用)

活動名稱	內容 (包括：主題、推行策略/模式、目標受惠對象及其挑選準則等)	節數及每節所需時間	參與教師及/或受聘人員 (包括：角色、講者/導師的資歷及經驗要求等)	預期學習成果
1. 禪修課	學生進行各類形式的禪修理論及體驗課，例如坐禪、立禪、行禪、正念鐘聲、正念進食、禪繞畫等。	每級至少進行5節禪修課，每節35分鐘。	本校佛學科及弘法事務組教師負責編寫及推行高中禪修課程。	1. 學生能認識各類禪修方式。 2. 學生能通過這些方式去留心、觀察及覺知自己身體和內心的起伏變化。
2. 定期禪修練習	定期為學生舉辦各類禪修複習活動，並邀請教師及家長參與。	全年進行至少5次，每次1小時。	由本校駐校法師、佛學科及弘法事務組教師主持，複習課堂曾介紹的各類禪修方式。	讓同學、教師及家長持續進行禪修練習，培養良好的習慣。
3. 開放禪修室	於午膳及課後開放禪修室，供同學、教師及家長進行各類禪修練習。	預計每天開放1.5小時，包括午膳半小時及放學1小時。	安排學生及家長義工在「禪修室」於當值，協助禪修室的管理及物資維護。	讓同學、教師及家長持續進行禪修練習，培養良好的習慣。

b. 教師培訓 (如適用)

活動名稱	內容 (包括：主題、推行策略/模式、目標受惠對象及其挑選準則等)	節數及每節所需時間	受聘人員 (包括：角色、講者/導師的資歷及經驗要求等)	預期學習成果
教師工作坊	安排專業導師於教師發展日為全體教師舉辦工作坊，安排如下： (一) 全體教師活動 [約 2小時15分] 由法師介紹禪修對自身及對學生的好處，並進行各類禪修體驗，幫助教師的身心靈穩定且能自強。 (二) 分組活動 [約 45分鐘] (a) 由法師對直接參與計劃的教師(他們已有一定的禪修經驗)，講解帶領學生進行禪修活動時的技巧及注意事項。 (b) 由本校駐校法師為其他教師(他們普遍未有禪修經驗)解答對禪修的各種疑問，並進一步了解禪修對身心靈健康的關係，從而鼓勵及支持學生進行禪修活動。	1節，3小時。	具備 5年或以上相關經驗，並曾為教育工作者教授禪修技巧的法師。另外，本校駐校法師將以義務性質協助活動進行。	1. 全體教師能認識各類禪修方式，從而幫助教師的身心靈穩定且能自強，以確保計劃能有效地延續。 2. 除上述好處外，參與計劃的教師更能掌握帶領禪修活動的技巧及注意事項。

c. 設備 (包括建議添置的裝置及設施) (如適用)

	建議購買的設備詳情	該項設備如何有助達成計劃的目標 及如適用，預期的使用率
1	坐墊	學生進行禪修的用品，每次活動均須使用。
2	毛巾	學生進行禪修的用品，每次活動均須使用。

d. 工程 (如適用)

	建議的工程項目詳情	該項工程如何有助達成計劃的目標 及如適用，預期的使用率
1	將學校標準課室改建為「禪修室」，包括更換地板、油漆、更改或新增電掣位、燈槽、添置儲物櫃及桌椅等。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 計劃的有效推行，有賴各方面的配合，除了教材安排及教師教導外，當中空間的配合亦是重要一環。</li> <li>● 根據 <a href="#">「禪修與空間」研究<sup>1</sup></a> 指出，「神聖空間」與「心靈空間」相應，具有「外在」的實質空間與「內在」的心靈空間之雙重互動關係。由此可見，以普通課室或活動室進行禪修課程並不合適。</li> <li>● 故此學校擬將一間標準課室改建，通過燈光、環境佈置、宗教象徵等的配合，成為一所具莊嚴感及靜謐感的「禪修室」。</li> <li>● 該室建成後，除用作本計劃的課堂外，亦會用作中三級「攝影禪」課程、初中佛學科、佛青團及弘法事務組活動之用。同時該室亦會於午膳及課後開放 (預計每天開放1.5小時)，並安排學生及家長義工在「禪修室」於當值，供同學、教師及家長進行各類禪修練習。</li> </ul>

<sup>1</sup> 汪碧芬、何明泉 (2012)。建構空間中神聖場域設計之基礎模式。設計學報，17 (4)，21-44。

e. 校本課程的特色 (如適用)

發展校本高中禪修課程，透過理論及體驗課，讓學生認識相關的禪修方法。

f. 其他活動 (如適用，並闡述這些活動如何有助達成計劃的目標)

學校將舉辦家長工作坊(一節，2小時)，內容包括介紹禪修對自身及對子女的好處，並進行各類禪修體驗，從而幫助家長的身心靈穩定且能自強，並期望學生和家長均養成持續禪修的習慣，互相鼓勵及支持。

家長於完成活動後將可於午間及課後使用禪修室，甚或擔任家長義工，協助禪修室的管理及物資維護，確保計劃能有效地延續。

2.7 財政預算

申請撥款總額: HK\$ 226,400

開支類別*	開支細項的詳情		理據 (請提供每項開支細項的理據， 包括所聘請人員的資歷及經驗 要求)
	開支細項	金額 (HK\$)	

a. 員工開支		不適用	
b. 服務	教師工作坊導師費 (3小時) \$1040/小時 X 3小時	3,120	資歷及經驗要求：具備5年或以上相關經驗，並曾為教育工作者教授禪修技巧的法師。
	家長工作坊導師費 (2小時) \$1040/小時 X 2小時	2,080	資歷及經驗要求：具備5年或以上相關經驗，並曾為學生家長教授禪修技巧的法師。
c. 設備	坐墊 (\$300 X 40)	12,000	學生進行禪修的用品。
d. 工程	裝修費 [禪修室大小約 70 m <sup>2</sup> ]		建構一所具莊嚴感及靜謐感的「禪修室」，供計劃之用。
	1. 更換地板 (\$52,000)		
	2. 油漆工程 (\$32,000)		
	3. 更改或新增電掣位 (\$22,000)		
	4. 燈槽 (\$22,000)		
	5. 訂造儲物櫃 (大小約 7x1x3 m) (\$40,000)		
	6. 雜項 (\$2,000)	170,000	
e. 一般開支	審計費用	5,000	計劃需要
	教材套印製費用 (\$15 X 800)	12,000	推廣計劃用
	參考書	2,000	購買相關教材，供參與計劃的同工參考。
	雜項 (文具、禪修室用毛巾等)	2,060	
f. 應急費用	一般應急費用 (\$38,200 X 3%)	1,140	[(b + c + e) x 3%]
	工程相關應急費用 (\$170,000 X 10%)	17,000	[d x 10%]
<b>申請撥款總額 (HK\$):</b>		<b>226,400</b>	

- (i) 在訂定預算時，申請人應參閱基金的價格標準。員工的招聘和貨品及服務的採購必須以公開、公平及具競爭性的方式進行。申請人可刪除不適用的開支類別。
- (ii) 如計劃涉及學校改善工程，可預留一筆不超過總工程費百分之十的應急費用。
- (iii) 為期超過一年的計劃，可預留應急費用，但一般不應超過扣除員工開支及總工程費(包括工程的應急費用)後的總預算額的百分之三。

備註：

- (1) 本校將承擔由相關校舍 / 改善工程引致的開支 / 後果，包括但不限於相關的撥款及維修工作。
- (2) 本校明白優質教育基金的資助是一次性的，本校須承擔往後的支出，包括維修費用、日常運作費用及其他可能引致的支出 / 後果。

## 2. 計劃的預期成果

3.1	成品 / 成果	<input type="checkbox"/> 學與教資源 <input checked="" type="checkbox"/> 教材套 <input type="checkbox"/> 電子成品*(請列明) _____ <input type="checkbox"/> 其他 (請列明) _____  <small>*如申請人計劃將電子成品上載於香港教育城，可致電 2624 1000 與香港教育城聯絡。</small>
3.2	計劃對優質教育 / 學校發展的正面影響	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 目前只有少數香港中學設有禪修或靜觀的校本課程，本計劃的推行經驗將成為其他教育同工的重要參考。</li> <li>● 計劃將建設一所具莊嚴感及靜謐感的「禪修室」，有利學校於未來繼續發展有關的教育工作。</li> </ul>

### 3.3 評鑑

請建議具體的評鑑方法及成功準則。

(例子：課堂觀察、問卷調查、重點小組訪問、前測/後測)

	評鑑方法	成功準則
1.	問卷調查	<ul style="list-style-type: none"><li>● 75%的學生認為課程內容合適，並能讓自己了解基本禪修技巧。</li><li>● 75%的學生認為計劃能提升自己的專注及覺察能力。</li><li>● 75%的學生認為計劃能增強自己的抗逆力，以及梳理自己的情緒。</li></ul>
2.	情意社交問卷	<ul style="list-style-type: none"><li>● 學生在參與課程後在 APASO 有關「自我概念-情緒穩定性」量表的得分，比參與課程前提升 0.1 分或以上。</li></ul>
3.	教師評鑑及觀察	<ul style="list-style-type: none"><li>● 80%參與計劃的老師滿意課程的施行情況。</li><li>● 80%參與計劃的老師滿意學生在課堂的表現。</li><li>● 80%參與計劃的老師認為學生在身·心·靈各方面有正面的改善。</li></ul>
4.	活動參與	<ul style="list-style-type: none"><li>● 定期禪修練習有平均 10 人或以上師生及家長參加。</li></ul>

\*\*\*\*\*  
如申請撥款總額超過 \$200,000，請完成第 3.4 及 3.5 部份。

### 3.4 計劃的可持續發展

禪修課程的發展及禪修室的設立，彰顯學校重視師生的身·心·靈發展。高中禪修課程於計劃完結後會持續推行及不斷優化。另計劃完成後，本校將負責禪修室的保養及器材維修，確保日後能繼續正常運作，以便每年推行相關活動，令計劃目標得以延續。

### 3.5 推廣

請擬備計劃向學界推廣計劃值得分享的成果。

(例子：座談會、學習圈)

本校將製作及派發教材套，並樂於與其他學校分享是次計劃的經驗。另教材套亦將上載於學校網頁，供同工參考。

### 資產運用計劃

類別	項目/說明	數量	總值	建議的調配計劃
其他	坐墊	40	\$12,000	保留在校內，供禪修室使用。

本校承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

計劃管理		財務管理	
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 1/6/2019 - 30/11/2019	31/12/2019		
計劃進度報告 1/12/2019 - 31/5/2020	30/06/2020	中期財政報告 1/6/2019 - 31/5/2020	30/06/2020
計劃總結報告 1/6/2019 - 31/08/2020	30/11/2020	財政總結報告 1/6/2020 - 31/08/2020	30/11/2020