

# 公帑資助學校專項撥款計劃

計劃編號：2020/0031 修訂版  
學校名稱：佛教中華康山學校  
Buddhist Chung Wah Kornhill Primary School  
計劃名稱：從初小靜觀課程培養學生身、心、靈成長  
Cultivate pupils' physical, mental and spiritual well-being with KS1 mindfulness curriculum  
受惠目標：小學  
預計直接受惠人數：學生:340 人(P.1-3)  
教師:75 人  
家長:50 人  
其他(請註明): 0 人 ()

## 1. 計劃需要

### 1.1 計劃目標

通過發展初小靜觀課程，讓學生了解基本靜觀技巧，從而提升學生的專注力及覺察能力，學習管理自己的情緒，增強抗逆力。

### 1.2 校本創新元素

本計劃可促進學生全人發展，亦可透過家長對靜觀活動的支持，使學生避免過度競爭，從而建立一個健康、快樂的童年。

### 1.3 計劃配合學校需要 / 學生的多樣性需要

#### 項目：與本周期學校發展計劃/關注事項相關

本校近年的學校發展計劃以正向教育為主軸，本計劃可讓師生掌握基本靜觀方法，讓學生建立正向的自我概念及自我完善，有助學生培養關愛、接納、感恩和增強抗逆力等正向價值觀。

#### 項目：調查結果

根據 19/20 年度學校情意社交問卷的結果，本校學生的學習自我概念（全港：0.35；本校：0.27）及自我完善（全港：1.48；本校：0.99）的平均分數比全港常模為低，本計劃的推行正好配合學生的需要。

#### 項目：學校現況

學校曾為學生提供靜觀活動，但因環境及設備所限未能盡善盡美。本校活動室已多年缺乏全面維修，現時狀況實不適合進行靜觀課程，例如冷氣機噪音大，使學生未能專注；儲物櫃陳舊破損，部份櫃門未能關閉，部份櫃面更已破裂；由於儲物櫃數量不足，逼於在櫃外擺放不同的活動物資，致使室內環境雜亂。因此，若本計劃得以推行，把活動室優化，學生將獲更優質的靜觀經歷。

另一方面，學校空間有限，但學生的日常學習活動多樣化，故一室多用比較符合現實環境的需要，而拓展課室以外的空間亦是方法之一。

故此學校擬將活動室（四樓 405、406 室）優化，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「多用途靜觀室」。

**項目：學生的學習特性**

本校曾安排學生外出參加有靜觀元素的體驗活動，學生表現感興趣。

**2. 計劃可行性****2.1 計劃的主要理念/依據****項目：文獻/研究報告**

近年越來越多的研究顯示：靜觀練習能夠讓人類大腦中的情緒腦（杏仁核）的灰質減少，前額葉灰質密度增加，大腦左側海馬體灰質密度增厚。而這些部位均與情緒調控、注意力、學習和記憶能力相關。

**項目：參考學與教理論/策略**

外國一些小學已開始在課堂加入靜觀訓練。我們相信將靜觀引入成為本校常規課程，並配合適當的環境佈置，將對學生成長有很大幫助，能有助培養學生專注、正向思維、正向情緒、抗逆力以及和諧的人際關係。

**項目：文獻/研究報告**

計劃能否的有效推行，有賴多方面的配合，除了安排合適的教材及教師悉心的教導外，當中空間的配合亦是十分重要的一環。

有研究顯示，「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。(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)，P.21-44。)

由此可見，以普通課室或活動室進行靜觀課程並不合適。

**2.2 學校的準備程度****項目：學校已具備的相關經驗**

-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。如數年前的 3D 創意滿康山-電腦 3D 打印課程(2014 / 0230)，現已成為本校校本課外活動恆常課程之一。

**項目：教職員已接受的相關培訓/具備的相關資歷及經驗**

-本校已有數位老師完成香港中文大學靜觀認知課程，對靜觀有正確的認識，能協助推展校本靜觀活動。

**項目：學校已添置的設施和器材**

-學校已預留規劃將原本的活動室（四樓 405、406 室），發展成為推行是次計劃的「多用途靜觀室」。

**2.3 校長和教師的參與****學校人員：校長**

職責：監察督導

**學校人員：計劃統籌**

職責：擬定計劃，統籌/協調，課程/活動規劃，處理撥款，帶領/參與活動

**學校人員：科主任**

職責：統籌/協調，課程/活動規劃，帶領/參與活動，教材整理

**學校人員：科任教師**

職責：課程/活動規劃，帶領/參與活動，教材整理

## 2.4 計劃時期

計劃開始及完成日期：由 07/2022 至 10/2023

合共需時 1 年 4 月

## 2.5 計劃活動的詳情

### a. 推行計劃措施

#### 活動 1：成立項目專責小組

推行時期：

07/2022-09/2022

學習階段及學習範疇/學科/學習元素	內容	節數
• /	• 完成各項設計、裝修報價及教具採購程序。	• /

參與學校人員及/或受聘計劃人員數目及職責：

- 統籌計劃人員統籌相關工作

預期成效：

- 完成各項設計、裝修報價及教具採購工作。

#### 活動 2：預備課程及裝修工程

推行時期：

07/2022-10/2022

學習階段及學習範疇/學科/學習元素	內容	節數
• 小一至小三佛化德育及價值教育科(倫理宗教科)	• 進行「多用途靜觀室」裝修工程。 • 編寫初小靜觀課程設計大綱。	• /

參與學校人員及/或受聘計劃人員數目及職責：

- 統籌計劃人員負責統籌，科主任負責協助相關工作

預期成效：

- -完成「多用途靜觀室」裝修工程。
- -編寫初小靜觀課程設計大綱。

#### 活動 3：學生靜觀課

推行時期：

10/2022-05/2023

佛化德育及價值科(倫理宗教科)是以佛陀教導為基礎，培養學生積極的、正確的人生觀與生活態度，鼓勵學生將來貢獻社會，服務人羣，以達致圓滿的人生為目標。一至三年級主要內容是介紹佛陀的生平事績及一些佛典故事，讓學生從中學習正確的人生態度。而學習靜觀可協助學生觀察感官和身體感覺，學習管理情緒及增強抗逆力。

學習階段及學習範疇/學科/學習元素	內容	節數
• 小一至小三佛化德育及價值教育科(倫理宗教科)	• 學生進行各類形式的靜觀體驗課，例如坐禪、立禪、行禪、正念鐘聲、正念進食、禪繞畫等。	• 每班至少進行3節靜觀課，每節30分鐘。

年級	節數	課題	內容簡介	所需物資
一	1	小青蛙愛靜坐	老師透過分享《小青蛙愛靜坐》繪本，讓學生明白培養專注力的好處。	小蒲團、手提電腦、投影機、音響設備、繪本
	2	我是小青蛙	透過一些小遊戲，讓學生進行靜觀練習（觀察呼吸與聲音），提升學生的專注力及覺察能力。	小蒲團、手提電腦、投影機、音響設備、空靈鼓
	3	我是小孩子	透過一些小遊戲，讓學生進行靜觀練習（觀察呼吸與聲音），提升學生的專注及覺察能力。	小蒲團、折疊式小禪桌、手提電腦、投影機、音響設備、實物投影機、空靈鼓
二	1	和我一起玩	老師透過分享《和我一起玩》繪本，讓學生明白培養靜觀萬物的好處，亦要懂得接受別人的拒絕，增強抗逆力。	小蒲團、手提電腦、投影機、音響設備、繪本
	2	禪繞畫 1	透過學習禪繞基本筆畫及圖案（新月、春天）繪製禪繞畫，提升學生的專注力、覺察能力及抗逆力。透過「一分鐘坐禪」活動提升學生的專注力及覺察能力。	小蒲團、折疊式小禪桌、手提電腦、投影機、音響設備、實物投影機、白色紙卡、鉛筆、紙筆、黑色 01 代針筆
	3	禪繞畫 2	透過學習禪繞基本圖案（佛羅芝、立體公路、烈酒）繪製禪繞畫，提升學生的專注力、覺察能力及抗逆力。透過「一分鐘坐禪」活動提升學生的專注力及覺察能力。	小蒲團、折疊式小禪桌、手提電腦、投影機、音響設備、實物投影機、白色紙

				卡、鉛筆、紙筆、黑色 01 代針筆
三	1	和平小豬學禪修	老師透過分享《和平小豬學禪修》繪本，讓學生了解靜觀在生活上能引起的正面效用，能管理自己的情緒，增強抗逆力。	小蒲團、手提電腦、投影機、音響設備、繪本
	2	靜觀活動 1	透過活動，讓學生進行靜觀練習（食物禪）觀察感官，提升學生的覺察能力及管理情緒的方法。透過「一分鐘動禪」及「一分鐘坐禪」活動提升學生的專注力、覺察能力。	小蒲團、手提電腦、投影機、音響設備、空靈鼓
	3	靜觀活動 2	透過活動，讓學生進行靜觀練習，觀察身體感覺，提升學生的專注力、覺察能力、抗逆力及管理情緒的方法。透過「一分鐘動禪」及「一分鐘坐禪」活動提升學生的專注力、覺察能力。	小蒲團、手提電腦、投影機、音響設備、空靈鼓

參與學校人員 及/或 受聘計劃人員 數目及職責：

- 本校四位佛德科教師負責編寫初小靜觀課程。並由各任教老師推行初小靜觀課程。

預期成效：

- 1. 學生能認識各類靜觀方式。
- 2. 學生能通過這些方式提升專注及覺察能力，觀察及覺知自己身體和內心的起伏變化。
- 3. 學生能學習管理自己的情緒，增強抗逆力。

**活動 4：開放靜觀室**

推行時期：

12/2022 – 06/2023

學習階段及學習範疇/學科/學習元素	內容	節數
● 小一至小三佛化德育及價值教育科(倫理宗教科)	● 於課後開放靜觀室，供同學、教師及家長進行各類靜觀練習。	● 預計每天開放 1 小時。

參與學校人員 及/或 受聘計劃人員 數目及職責：

- 科主任負責統籌相關工作，並安排家長義工在「靜觀室」內當值，協助靜觀室的管理及物資維護。
- 靜觀室內舉辦靜觀活動供教師及家長參加。

預期成效：

- 讓同學、教師及家長持續進行靜觀練習，培養良好的習慣。

## b. 教師培訓 (如適用)

### 活動 1：工作坊

#### 推行時期：

07/2022 – 10/2022

#### 內容：

- 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：
- 1.全體教師活動 [約 2 小時]
- 由導師介紹靜觀對自身及對學生的好處，並進行各類靜觀體驗，幫助教師的身心靈穩定且能自強。

#### 節數：

- 1 節，2 小時。

#### 校內 / 受聘 培訓人員：

- 外聘培訓導師/講者

#### 預期成效：

- 1. 全體教師能認識各類靜觀方式，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。

### 活動 2：工作坊

#### 推行時期：

07/2022 – 10/2022

#### 內容：

- 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：
- 2.分組活動 [約 1 小時]
- (a) 由導師對直接參與計劃的教師(他們已有一定的靜觀經驗)，講解帶領學生進行靜觀活動時的技巧及注意事項。
- (b) 由導師為其他教師(他們普遍未有靜觀經驗)解答對靜觀的各種疑問，並進一步了解靜觀對身心靈健康的關係，從而鼓勵及支持學生進行靜觀活動。

#### 節數：

- 1 節，1 小時。

#### 校內 / 受聘 培訓人員：

- 外聘培訓導師/講者

#### 預期成效：

- 1. 教師能認識各類靜觀方式，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。

- 2.參與計劃的教師更能掌握帶領靜觀活動的技巧及注意事項。

### 活動 3：校內會議

推行時期：

9/2022-07/2023

內容：

- 安排參與計劃的教師在會議中互相分享靜觀課的教學法和課程設計及進行討論

節數：

- 2 節，各 1 小時。

校內 / 受聘 培訓人員：

- 校內老師

預期成效：

- 1. 能加強參與計劃的教師對靜觀課程設計的認識，以確保計劃能有效地延續。
- 2. 參與計劃的教師更能掌握帶領靜觀活動的技巧及注意事項。

### c. 其他措施與活動 (如適用)

- 學校將舉辦家長工作坊(2 節，各 1 小時)，內容包括介紹靜觀對自身及對子女的好處，並進行各類靜觀體驗，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靜觀的習慣，互相鼓勵及支持。
- 家長於完成活動後將可於課後及星期六時段使用多用途靜觀室，甚或擔任家長義工，協助靜觀室的管理及物資維護，確保計劃能有效地延續。並期望學生和家長均養成持續靜觀的習慣，互相鼓勵及支持。

## 2.6 財政預算

### a. 員工開支

職位名稱	全職百分比	入職要求	每月薪金	強積金	聘任期 (按月計)	預算開支	理據
<b>員工開支預算總額：</b>						<b>0</b>	

### b. 服務開支

項目	服務詳情	單項價格	數量/時數	單位	預算開支	理據
導師(員工培訓)	教師工作坊導師費 (3 小時)	880	3	小時	2,640	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靜觀技巧的導師。
導師(家長活動)	家長工作坊導師費 (2 小時)	880	2	小時	1,760	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靜觀技巧的導師。
<b>服務開支預算總額：</b>					<b>4,400</b>	

### c. 設備開支

項目	設備規格	單項價格	數量	單位	預算開支	理據
折疊式小禪桌	折疊式設計，易於存放。 參考尺寸：長(面 54.5, 底 67.5) x 高 27.5 x 闊 36cm	300	30	張	9,000	學生進行靜觀的用品。
手提電腦	連作業系統軟件	5,000	1	部	5,000	協助學生進行靜觀的用品，學校現有資源/津貼未能調配。
投影機	3000 流明或以上	6,600	1	部	6,600	協助學生進行靜觀的用品，學校現有資源/津貼未能調配。
音響設備	室內揚聲器 無線咪系統	10,000	1	套	10,000	協助學生理解靜觀的用品，學校現有資源/津貼未能調配。
實物投影機	4K USB 實物投影機	3,000	1	部	3,000	協助學生理解靜觀的用品，學校現有資源/津貼未能調配。



電動投映幕 (牆身貼白磁板)	電動投映幕(牆身貼白磁板)	8,000	2	張	16,000	協助學生理解靜觀的用品，學校現有資源/津貼未能調配。
分體式冷氣機	「變頻式」2匹分體式冷氣機(連安裝) x 4	15,000	4	部	60,000	營造寧靜環境
<b>設備開支預算總額：</b>					<b>109,600</b>	

#### d. 工程開支

項目	工程內容	預算開支	理據
電力工程	更改或新增電掣位	22,000	建構一所具莊嚴感及靜謐感的「多用途靜觀室」，供計劃之用。
傢俱訂造/安裝	訂造儲物櫃(約 2 個) 參考尺寸 2000mm(W) x 600mm(D) x 2400mm(H)	20,000	建構一所具莊嚴感及靜謐感的「多用途靜觀室」，供計劃之用。
修繕工程	執漏	2,000	建構一所具莊嚴感及靜謐感的「多用途靜觀室」，供計劃之用。
<b>工程開支預算總額：</b>			<b>44,000</b>

#### e. 一般開支

項目	預算開支	理據
印刷書刊 1000 本	12,000	推廣計劃用
教材/教具	2,000	購買相關教材，供參與計劃的同工參考。
雜項(文具、靜觀室用毛巾等)	2,000	
<b>一般開支預算總額：</b>		<b>16,000</b>

#### f. 應急費用

項目	預算開支 (下調至最近的整數)	
工程應急費用	4,400	
計劃應急費用	3,900	
<b>應急費用預算總額：</b>		<b>8,300</b>

g. 審計費用

	預算開支
審計費用	5,000
審計費用總額：	<b>5,000</b>
申請撥款總額：	<b>187,300</b>

### 3. 計劃的預期成果

#### 3.1 成品 / 成果及對學校發展正面的影響

項目：教材套

發展校本初小靜觀課程，透過理論及體驗課，讓學生認識相關的靜觀方法。

項目：整體學習氣氛提昇

靜觀課程的發展及多用途靜觀室的設立，顯示學校重視師生的身、心、靈全面健康發展。

#### 3.2 評鑑

評鑑方法：課堂/活動觀察

成功準則：

- 75%參與計劃的老師滿意課程的施行情況。
- 75%參與計劃的老師滿意學生在課堂的表現。
- 75%參與計劃的老師認為學生在身、心、靈各方面有正面的改善。

評鑑方法：問卷調查

成功準則：

- 75%的學生認為課程內容合適，並能讓自己了解基本靜觀技巧。
- 75%的學生認為計劃能提升自己的專注及覺察能力。
- 75%的學生認為計劃能增強自己的抗逆力，以及管理自己的情緒。
- 75%參與計劃的家長認為子女的身、心、靈各方面有正面的改善。

#### 3.3 計劃的可持續發展 (只適用於申請撥款總額超過 20 萬元的申請)

- 課程於計劃完結後會持續推行及不斷優化
- 初小靜觀課程於計劃完結後會持續推行及不斷優化，亦計劃發展高小靜觀課。
- 本校將負責多用途靜觀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。
- 透過不同的教師專業交流活動、培訓等網絡，安排分享環節，使計劃的成功經驗得以傳承

#### 3.4 推廣 (只適用於申請撥款總額超過 20 萬元的申請。)

項目：座談會/分享會

本校將製作及派發教材套，並樂於與會屬七間小學及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。

學校在撰寫本計劃書時，有否參考優質教育基金(基金)網頁的公帑資助學校專項撥款計劃計劃書示例/  
已獲批撥款計劃

有

相關計劃書示例編號：

已獲批撥款計劃編號：2017/1127

### 3.5 資產運用計劃

類別	項目/說明	數量	總值	建議的調配計劃
設備	手提電腦	1	5,000	計劃完結後，所有設備將繼續在學校使用，以延續計劃成效。
	投影機	1	6,600	
	音響設備	1	10,000	
	實物投影機	1	3,000	
	電動投映幕(牆身貼白磁板)	2	16,000	
	分體式冷氣機	4	60,000	

### 3.6 遞交報告日期時間表

本校承諾準時按以下日期遞交合規格的報告

計劃管理 (須透過「網上計劃管理系統」提交)		財政管理 (須連同證明文件的硬複本， 以郵寄方式或親自提交)	
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 01/07/2022 - 30/06/2023	31/07/2023	/	/
計劃總結報告 01/07/2022 - 31/10/2023	31/01/2024	財政總結報告 01/07/2022 - 31/10/2023	31/01/2024

### 3.7 備註

1. 就計劃涉及的工程，本校已事先尋求相關區域教育服務處/有關政府部門的批准才會開展相關工程，並確保不會影響學生日常學習。
2. 本校在選擇服務供應商/工程承辦商時，會遵照優質教育基金〈人事管理及採購指引〉，進行報價或投標，確保採購程序是以公開、公平及具競爭性的方式進行。
3. 基金資助的項目屬一次過性質。本校將負責有關的經常開支，包括維修費用，日常營運開支等，以及因而產生的可能後果。