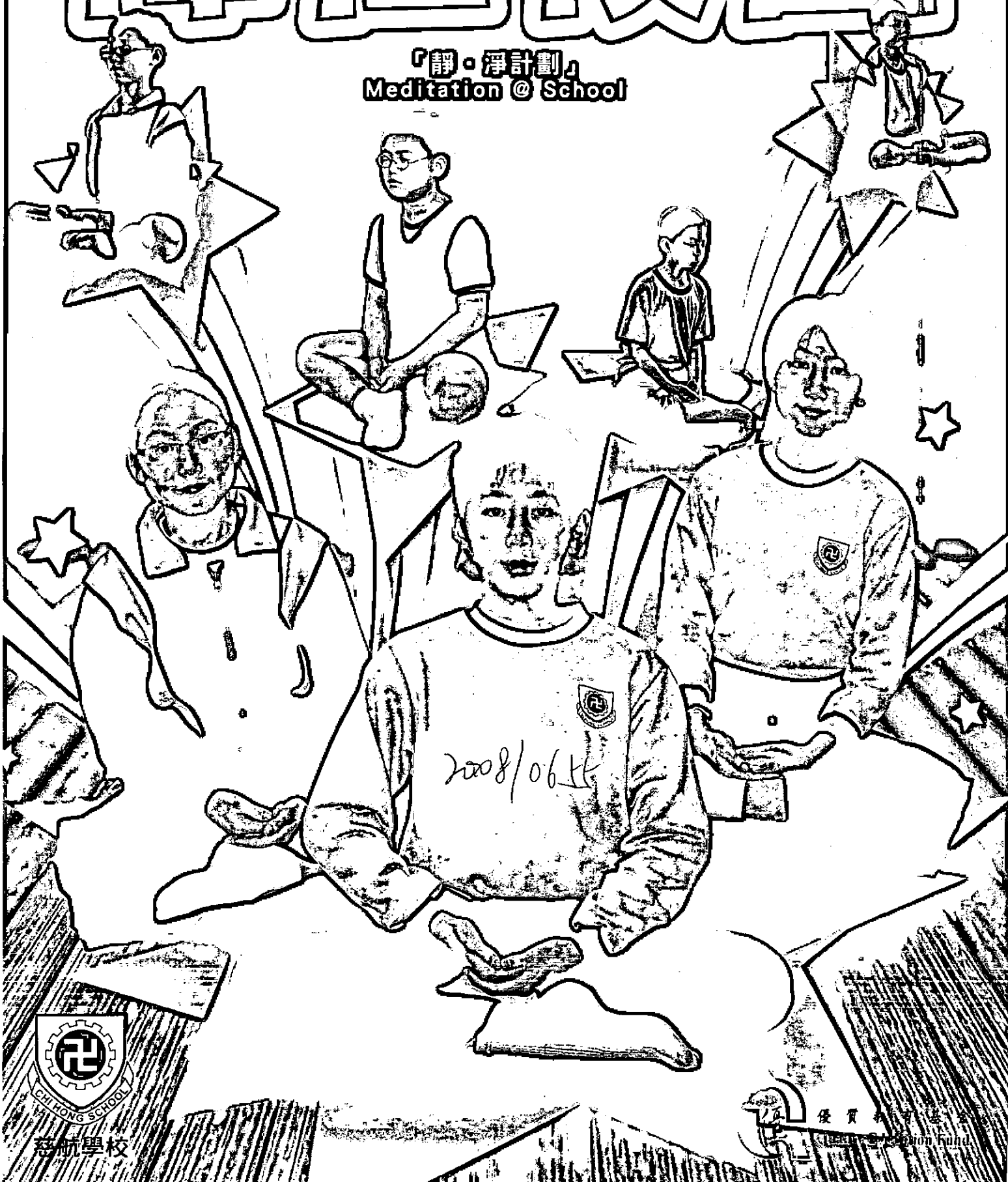


# 禪在校園

「靜・淨計劃」  
Meditation @ School




2008/06/11



慈航學校

優質教育  
Education @ Quality



# 禪在校園

「靜·淨計劃」

出版：慈航學校

地址：新界沙田源昌里一號

電話：26486808

傳真：26364129

電郵：[chihong1@netvigator.com](mailto:chihong1@netvigator.com)

網頁：[www.chihong.edu.hk](http://www.chihong.edu.hk)

出版年份：2011

鳴謝：優質教育基金

計劃負責人：何應倫



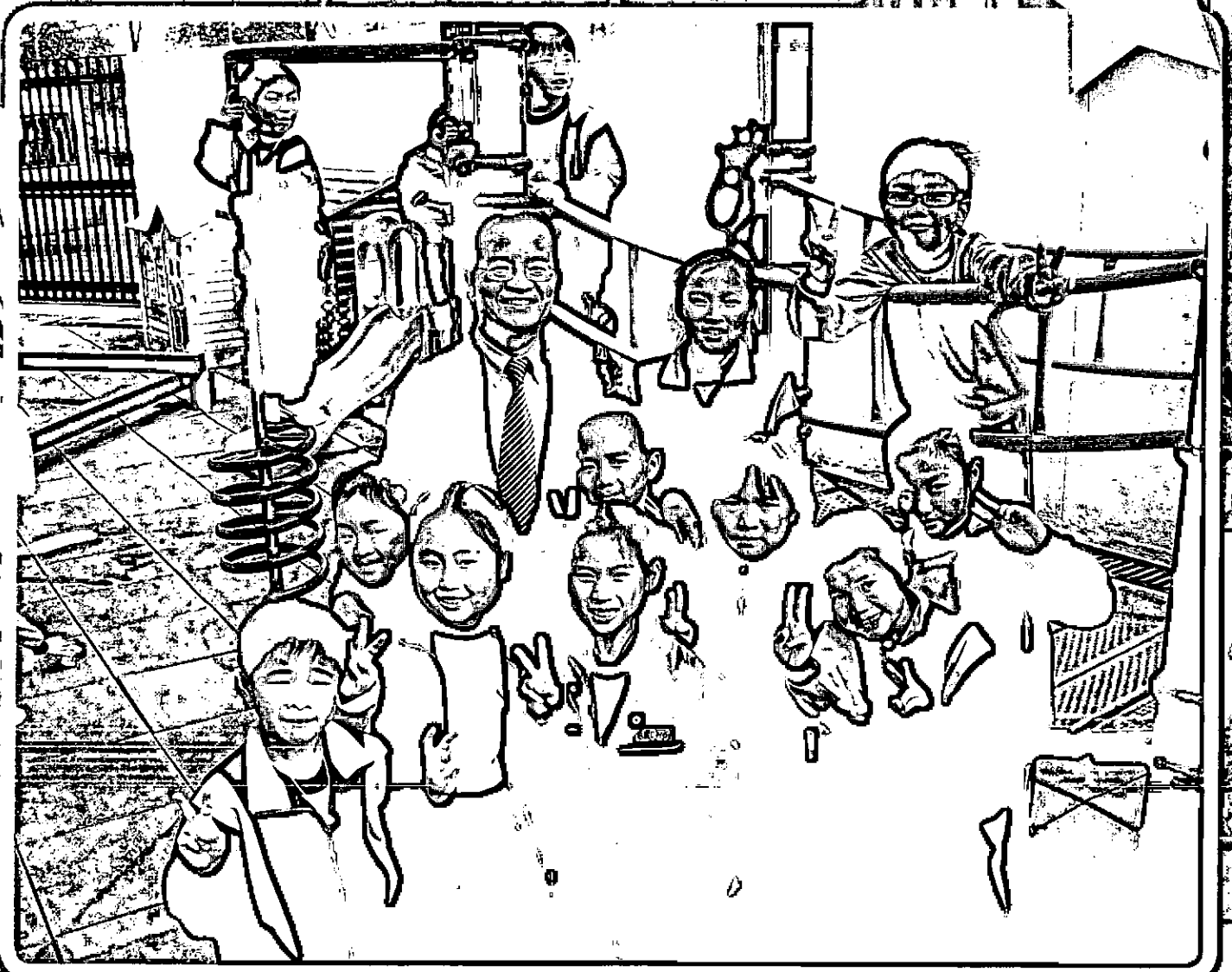
# 計劃緣起

慈航學校得到優質教育基金贊助推行「靜·淨計劃」。計劃的理念是「透過學習安靜，得到心靈的平淨。」通過禪修活動，讓師生學會放鬆，減輕壓力，得到心靈的喜悅，促進身心健康。

慈航學校是一所政府津貼的佛教小學，直屬慈航淨院，受聘的教師都對佛教的教義有一定的認識，對「正念」的靜修放鬆方法和步驟亦有基本的掌握；而學校一向關注師生的身心健康，曾舉辦不同的講座和工作坊，讓師生體驗身心平靜，提升正能量。

因此，學校對推行「靜·淨計劃」充滿信心，希望能將計劃的實踐方法和經驗，與大眾分享，讓更多學校及師生受惠。

慈航學校  
梁炳宗校長



陳青楓先生繪贈「靜修中心」的畫作



心無所住 垢淨皆空

## 心無所住 垢淨皆空

何謂「心無所住」？先弄明白，所謂「住」，即是執著。無執著，即無所住。

何謂「垢淨皆空」？容易理解，即是沒有骯髒，也沒有潔淨。

當你心中沒有任何執著的時候，你便不存在有分別心。沒有了分別心，不是更能好好地接受新事物嗎？

「心無所住，垢淨皆空」，說的就是這麼一回事。但如何才能達到這妙境呢？其中一個方法便是「禪定」。我們通過禪修而把心定下來，心「定」才能生發智慧。

妙法寺文教發展總監  
陳青楓

# 「靜·淨計劃」背景

## 「覺知」訓練 帶入校園

愈來愈多科學研究顯示「覺知」能夠幫助放鬆、有益健康、提升專注力、改善人際關係和增加幸福感。歐美等地，由學前教育至大學程度的課程設計均有加入「覺知」訓練，以全人教育的方向促進教育效能。所謂「覺知」，是通過靜坐、慢行、觀察呼吸和伸展活動等，時刻覺察自己的情緒狀態學習，放下情緒，從而減壓，達至心靈健康。

## 「正念」能促進身心健康

世界知名的一行禪師曾兩次來港弘法，主題都是透過「正念」去感受幸福。一行禪師認為任何人都能隨時隨地感到幸福，關鍵在於「正念」。「正念」，於禪師解說中，意指專注。

正念很簡單，禪師叫大家「正念呼吸」和「正念步行」；當步行時，專注地踏出每一步，讓自己知道正在步行，就叫正念步行；當呼吸時，專注地呼吸，讓自己知道正在呼吸，這就叫正念呼吸。禪師指出任何人都能培養正念的能量，只需要專注做一些日常簡單的事，困擾的心就會在忙亂中變得清明，壓力自然能迎刃而解。

## 以「禪修」來演繹「覺知、正念」訓練

「靜·淨計劃」是透過「禪修」，將「覺知」和「正念」演繹出來。人們總覺得「禪」是佛教的術語，其實「禪」是梵文，意謂靜滯，指繫念專注於一境或思維上的修習。

我們透過靜坐，即心繫專注於安坐之上，目的是讓心神安住於當下；透過慢行，即心繫專注於步行之上，藉由觀察自然的呼吸來使心專注；觀察身和心不斷在變化的特性，直接的學習安靜，得到心靈的平淨。

## 禪修不涉及任何宗教的活動

然而，各門各派對「禪修」的定義均有其見解，就本計劃而言，「禪修」意謂靜滯的修習，繫念專注於一境，從而培育出安詳、清晰、積極等的寶貴質素。我們透過禪修舒緩日益繁重的生活壓力，提升人生的質素，所以禪修不是涉及任何宗教的活動，禪修時只是禪修，專注就是禪修！



# 「靜·淨計劃」特色

## 無需器材 從心出發 值得推廣

師生學習禪修，是從內心出發，促進心靈健康，活動中無需器材，不用道具；師生只須學懂方法後，便可以自我練習，是一個減壓良方，值得大力推廣。

## 清楚而簡明的減壓方法

「靜·淨」計劃是以「正念」為基礎，實踐於禪修中。禪修是通過靜坐和慢步，配合專注呼吸和伸展活動，放下情緒，減少壓力。

## 在生活中實踐 一生受用

教師常把學校的工作情緒帶回家，晚上更不自覺想起日間處理的事宜，壓力由學校帶回家中。計劃中的禪修訓練，讓教師學習觀察呼吸，令全身放鬆，令心靈淨化。如教師能在生活中實踐放鬆的，不單為人帶來健康的心靈，家庭生活也變得更加和諧。

學生方面，他們透過禪修訓練，學懂以最快的方法去平靜和放鬆心情，更重要的是學懂做事要專注和堅持。

## 學校全面以「禪修」去促進教師身心健康

綜觀很多學校都嘗試申請不同的計劃去令教師能有更多空間，但部份為教師創造空間的項目，如舉辦為教師身心健康的工作坊等，又成了「進修時數」的壓力，令減壓變成加壓，反而增加教師的工作量。

「靜·淨」計劃的軟件是禪修訓練，硬件是禪修中心的興建；兩者互相配合，教師在舒適的場地進行禪修活動，更易能培育出安詳、平穩和積極的寶貴質素。

## 增加團隊精神 達到一共同感應的果效

共同禪修的目的不只是為了增加團隊精神，同時，每個師生在禪修的過程中都有他們自己的向心力，這是一種安靜和清淨的力量，會彼此感應。如果全校師生同時進行禪修，則眾人的向心力會彼此助長。假以時日，在共修的過程中，大家必能體驗到身心淨化的果效。

## 教師心聲



我喜歡靜坐，因為靜坐無分宗教，而且方法容易，人人都做得到，所以我鼓勵學生多靜坐，透過「靜」去促進心靈的「淨」。

施建源老師

禪修能提升正能量，有助增加面對困難的勇氣，內心日漸平和，每當感到生氣和壓力的時候，便會靜坐一會，果然煩惱全消，希望能將禪修變成生活習慣。

何鳳珠老師

完成課程後，都認同靜坐和慢行可以達到平靜心緒的效果，感到獲益良多。我認為能平靜心緒是最好的減壓方法，所以樂意將禪修推介給大眾，希望大家都能從中受益。

林本成老師

我們不用找特別的地方和時間來進行禪修，因為在任何時候我們都需要呼吸，學會呼吸的方法，就能應用在生活中，在生活中保持覺醒就是禪修的要旨。

陳敏玲副校長

都市繁囂，想找個空間來避靜，有時並不容易，我們可嘗試靜坐和慢行，用呼吸法、數息法，收回散亂的心，幫助自己平靜下來。

楊寶華主任





禪，來源於現實生活，自我生命的淨化！我們應當試將禪修運用到生活之中！

李潔萍主任

學生嘗試過靜坐後，大都能夠達到專注的果效，並且願意努力加強這份專注。

王麗群老師

有感現在社會實在太多引誘，加上學生有時不太專心，容易心散，希望他們可以從禪修中得到清晰的思想空間，所以很鼓勵大眾參加。

曾慶賢主任

起初以為靜坐是一件易事，坐了數分鐘後，發覺最困難的地方就是專注和堅持。坐的時候，不自覺的會雲遊太虛，但嘗試堅持下去，自然體驗到靜坐的益處。

唐岱森主任

年輕人不太懂感恩，以為一切都是垂手可得，但當走入社會才發覺要付出才可擁有。自省就是要經常檢討每天做過的事，而禪修就是最好提升自省能力的方法，所以我很鼓勵學生學習禪修的方法。

黃雪盈老師



## 家長心聲

起初參加靜坐班時，對靜坐完全沒有認識和經驗，在開始的時候感到有點不習慣，雙腳會麻痺和身體有點痛。但依着導師指示，很快便適應過來，整個過程都不感到辛苦；相反，在靜坐中身心得到前所未有的平靜，時間過得很快，在課程完結的時候還有點捨不得的感覺。後來，我更鼓勵兒子參加學校於多元智能課中的「禪修」課程，希望有助他建立正面的思想，學會做任何事都要堅持到底。

漢廷修畢課程後，我觀察到他有明顯的進步，願意自動自覺的溫習，不再需要經常提示。平日我也有鼓勵他每日抽空靜坐，至少兩三分鐘也好，因為靜坐可以訓練專心，提高孩子的專注力。

施漢廷家長



禪坐是現代人值得學習的一種心靈修持，透過禪坐呼吸練習，能夠放鬆心情，使壓力獲得釋放，此外還能改善身體狀況、情緒，以及處理事情的態度，使生活、工作和家庭各方面的質素得以提升。此外，禪坐練習更能應用於家庭親子活動中，如我每週都會與孩子一起坐坐、一同參與禪坐練習，日子久了，孩子也能學會自我放鬆，自然地很容易打開心房與父母分享自己的喜怒哀樂，親子關係更加融洽。

田海寬家長

「以前認識的佛教，是有點迷信！」

現在，我對實踐佛教義理有了新的看法。成為慈航學校的一份子後，我有機會參與「靜修中心」的落成，感到十分欣喜！我參加了家長禪修講座及工作坊後，知道怎樣將佛理應用於生活中，明白到要感恩和惜福，才會感受幸福；而禪修真是一個很好的方法令我放鬆、減壓及得到平靜。

我的孩子喜歡聽佛的故事和道理，也喜歡靜坐，我想他們也同樣學到了實用的放鬆方法，做功課有效率，也比以前快，連脾氣也好了。

每當情緒不安時，我都會到「靜修中心」靜坐，心情自然很快的平伏了，心境也平靜了不少，感謝學校有一所「靜修中心」給家長一個體驗和諧的空間。

林明翰家長



# 學生心聲



回想一年前完成禪修課後，我開始嘗試將禪修運用到生活之中。記得有一次考試時，突然感到很緊張和害怕，不知如何是好，就在這時候，我想起了禪修課上所學的呼吸方法，於是便靜靜地坐着，把注意力專注於呼吸，不用多久，我感到那份害怕和緊張漸漸消失了。

區澄

起初覺得靜坐有點無聊，但多次練習後，發覺它可以幫助放鬆自己。與朋友吵架的時候，會用靜坐課所學的呼吸法，先把自己的情緒冷靜下來，再好好與對方談話，我也會將這種方法介紹父母！

張惠祺



原來禪修的方法可在應用在生活中！有時和妹妹爭執起來，即時觀察呼吸，將注意點集中在呼吸，就可以靜下來，發火的我也怒氣漸消，感覺就好多了。

麥舒華

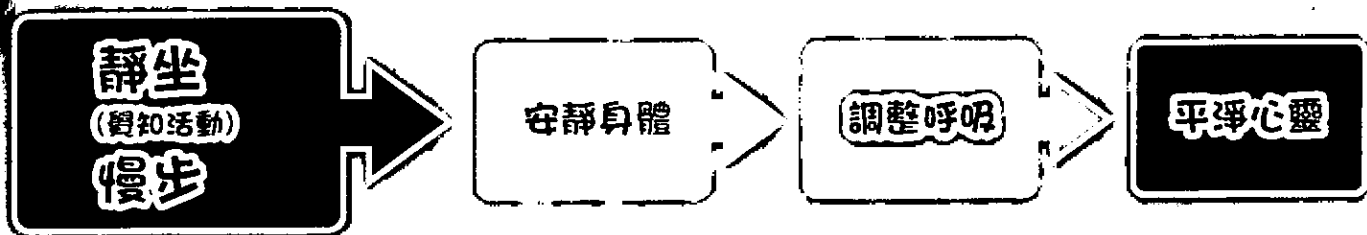
我愛上禪修課，因為每次靜坐的時候，不到幾分鐘，已昏昏入睡，最後要由老師把我醒喚。我明白靜坐的益處，我會嘗試堅持下去。

袁景聰

功課壓力大的時候，我也會在睡前先靜坐數分鐘，整個人真的覺得放鬆了。

夏碧霞

# 從「靜」到「淨」的程序



## 方法：靜坐

### 1. 調整身體：

挺直而坐，放鬆兩肩，盤腿並將雙手置於膝蓋(重點是靜坐時，雙腿血液流通便可以，不需過份着重坐姿)；輕柔的半閉眼睛或張開少許眼簾，又或閉合眼睛都可以，並保持頭部與背部的挺直。如果學生無法盤腿，可以坐在椅子上，把雙腳垂下，腳掌平放在地上



### 2. 調整呼吸：

以平常的呼吸方式呼吸(鼻吸鼻呼)，集中注意力在空氣進入鼻子的部份。



### 3. 調整心靈：

專注在呼氣與吸氣之間。當吸氣時，在心裏數「1」，當呼氣時，不用數數；從「1」數到「10」，周而復始，反覆地數；當雜念一起，便重新由「1」數起。練習這個方法，主要不是在於數字，目的是將心定下來。由於我們的心太散亂，所以要用數息的方法把心繫於數字上，所以叫做數息，心便很快的安定平穩下來。



(各類禪修和靜坐方法，實沒有一個統一的形式進行，但都是以調理身心和淨化心靈為目的)

## 方法：慢行

### 1. 調整身體：

雙手置於腹前(丹田位置)，放鬆全身，慢慢的步行。慢行時，要清楚感覺雙腿雙腳的每一個動作：提起、向前、著地。



### 2. 調整呼吸：

以平常的呼吸方式呼吸(鼻吸鼻呼)，集中注意力在空氣進入鼻子的部份。

### 3. 調整心靈：

將心念專注於雙腿雙腳的每一個動作，也就是說，每一念繫於每一步，想到自己有這麼健康的一雙腳能接觸大地，頓起感恩心，鍛煉忍耐力和意志力。



以上介紹的方法是從「簡單易學」為本出發，只供參考之用。)

# 計劃評鑑

目標	評鑑項目	計劃內容	評估方法	結果
教師通過「禪修」活動，學會放鬆、減輕壓力、得到心靈的喜悅，促進身心健康。教師學習內省身心而自我淨化，並在生活中得以實踐。	禪修活動	進行六次教師工作坊	問卷調查、觀察參與之老師的反應、計劃前後對參與老師轉變之評估、參與老師之自我評估、參與老師之出席率、參與老師之回應。	100% 或以上參與教師表示活動達到有關目標 93%或以上參與教師有正面轉變
學生透過「禪修」建立健康的生活方式鍛煉心智，使身心和諧一致。		進行一次學生講座及二十五次禪修活動	問卷調查、觀察參與之學生的反應、計劃前後對參與學生轉變之評估、參與學生之自我評估。	84%或以上參與學生表示活動達到有關目標
家長透過「禪修」，學習身心放鬆，享受喜悅，促進和諧家庭。		進行一次家長講座及四次家長禪修班	問卷調查、觀察參與之家長的反應、參與家長之自我評估。	92%或以上參與家長表示活動達到有關目標
學校全面推動「禪修」活動，以共修方法，加強團隊精神。教師、學生和家長可在中心內進行禪修活動	「靜修中心」應用	翻新七樓課室成為「禪修中心」	問卷調查	87%或以上使用者滿意中心的開放時間安排及中心的設備



## 擴大計劃規模 惠及全校學生和家長

校園毒禍來勢洶洶，家長和教師無不憂心忡忡，希望尋找方法去提高青少年對抗逆境的能力，使他們不容易成為不良分子的目標。學校以「靜·淨計劃」為基礎，積極推廣心靈教育，繼續舉辦以禪修為題的多元智能活動，學生掌握禪修技巧，自然能導向正軌，成為最好的抗逆能力工具，建立健康的生活方式，鍛煉心智。

## 禪修理論融入正規的課程

在宗教科課堂中，將加入禪修理論，使實踐和理論互相配合；而在多元智能活動中，會加入禪修課，讓學生學懂靜心專注的法門。

多元智能活動(禪修)課程內容：每節為時約四十分鐘

時間	活動內容
5'	導師作課前說明及介紹
15'	靜坐及伸展運動
10'	慢行
10'	分享及回饋



【**科普**】  
隔週二刊出

<http://edu.singtao.com>  
2010年  
10月19日  
星期二



是日精選推介：  
科普實驗室  
萬聖節多了一小時？ P.4-5  
星島兒童報  
11歲踏上創意特裝路 P.8

## 校園 Sunny Campus

日常生活中我們常為不同的事情煩惱，面對不少的壓力，脾氣也不期然變得焦慮暴躁。因此佛教慈航學校為校內師生舉辦了「靜-淨計畫」，教授禪修的呼吸、靜坐與冥想技巧，讓參加者獲得心境的平靜。

文：Ella 攝影：郭正珊  
部分照片：受訪者提供



# 收心養性靜淨坐



佛學科主任  
何應倫老師

### 甚麼是「禪修」？

想起「禪修」，小朋友多以為要在山洞中修煉，其實它只是一套呼吸方法，在學校裏也能一起做。「禪」的概念來自佛教，有「靜慮」，平靜情緒的意思。負責禪修課的何應倫老師指「禪修」不一定與宗教有關，也可以是一種注重呼吸和冥想的運動。其他運動往往令學生情緒亢奮，禪修卻能集中人的意念，讓心情迅速平伏。「靜-淨計畫」就是希望同學在禪修的過程中平靜身體而命名，讓大家淨化心靈，慢慢放下日常的情緒與壓力。

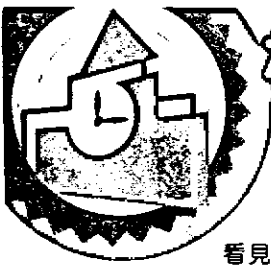
別緊張，我們一起來練習禪修的呼吸法，讓心境平靜下來。

我快要上台演講了，怎麼辦？怎麼辦？





# 禪修非睡覺



禪修課開始了，王子看見一眾同學閉上眼睛坐着，以為這是一課睡覺課，不禁羨慕起來。何老師解釋這種是「坐禪」，同學坐着並不能失去意識，進入夢鄉，而是要集中精神，專注於自己的呼吸，深深地吸，深深地呼，並在心裏數着呼吸的次數，稱為「數息」。別以為這很簡單，「數息」特別講究意志和毅力，一不集中精神，心中有些雜念，就要從頭再數。



## 坐禪



▲在坐禪前先拉一下筋骨，腳不能交叉盤起，要貼著地面而坐，方便血液運行。



▲老師敲一下鐘，同學立刻把雙手放在前，腰背挺直，心裏默數深呼吸的次數，非常專注。



▲靜坐約十五分鐘後，鐘聲再次響起，同學睜開眼睛，拍拍肩膀和雙腳，讓身體放鬆，再拉一下筋骨，一節的坐禪便完成了。

## 行禪



慢點作的行禪  
並不比普通運動容易呢！



禪修的方法多樣，除了坐禪，也有動起來的「行禪」。「行禪」比「坐禪」更容易受外界分散注意力，因此更為困難。鐘聲一響，同學眯着眼睛，看着下方，把精神集中在自己的腳上，慢慢提起，向前，再整個腳掌落地。我們平常總是急促地走路，很少注意到自己的身體。「行禪」要求非常專注和緩慢地走動，讓同學感覺和珍惜自己的生命。

## 告別緊張與暴躁



▲(左起)張惠祺、鄧彤君、夏碧霞和麥舒華同學都享受禪修的過程。

參與的同學都說喜歡禪修課，他們認為禪修可以消除煩惱，讓心境平靜，頭腦變得清晰，甚至可以幫助解答數學功課的難題！6A的麥舒華同學覺得禪修可以在安靜中好好反思自己。在日常生活中，麥同學被很多事情困擾，禪修時候她學會不去胡思亂想。雖然起初她總是被思緒帶走，反復嘗試以後，終於能好好集中精神，好好「數息」。

同樣是6A的張惠祺同學起初覺得坐禪有點無聊，但多次練習後發覺它可以幫助放鬆自己。與朋友吵架的時候，她也曾用禪修的呼吸法，先把自己的情緒冷靜下來，再好好與對方談話。她平日會在家裏行禪，甚至曾把這種方法推介紹給父母。

有時候我會覺得灰心，心裏有些悲觀的想法，禪修能讓我變得堅毅，不去想無謂的東西，禪修要保持姿勢挺直，也讓身體健康了不少！



## 佛敎慈航學校

電話：2648 6808  
 電郵：chihong1@netvigator.com  
 地址：沙田源晶里一號  
 網址：www.chihong.edu.hk



## 〈校園傳真〉採訪活動

各小學如有任何校園活動，特色教學或舉辦校慶等，歡迎電郵至sunrycampus@singtao.com，我們將與貴校聯絡或派出記者採訪。

### 教育點評

# 師生禪修 提升正能量減壓

近年教師工作壓力大，除了因為教學行政工作大增外，程尚達聽不少教師講，隨着社會開放，資訊發達，引發不少青少年問題，亦令教師的壓力倍增。程尚達知道，有學校獲優質教育基金贊助推行「靜淨計畫」，教導師生禪修，希望藉此提升正能量減壓外，還有助學界推廣覺知教育。

#### 慈航校推「靜淨計畫」

位於沙田區的慈航學校一直關注覺知教育，程尚達問過該校佛學科主任何應倫，他指過去學校有舉行靜修課，每天放學前十分鐘，校內廣播心靈故事，然後安排學生靜坐，屏氣凝神進行五分鐘禪修，洗滌心靈減壓，不少老師亦會參與。今年初校方更獲優質教育基金贊助七萬多元，推行為期一年的「靜淨計畫」作為心靈教育。

負責計畫的何老師指：「近年不少老師學生因抵受不了壓力而輟生，即使學校推行講座及工作坊，亦未能解除師生心靈上的壓力，反而加重他們的負擔。」他表示，「靜淨計畫」的「靜」解作平靜，而「淨」則指心靈上的平靜，師生通過學習禪修安靜，得到心靈的平靜，放鬆減壓。

何老師續稱，學校運用資助興建禪修中心，換上柚木地板，鋪上氈席，令環境變得更接近大自然。現時學校每周設一節約半小時的禪修課，所有學生均須參與。「學生通過靜坐，集中意志專注呼吸進行數息，同時圍繞禪修室慢步，藉以得到心靈平靜，減少負面情緒出現。」

#### 擬印口訣方法派他校

事實上，基督教及天主教的靈修，跟禪修亦是

大同小異，目的都是為了心靈平靜，是覺知教育的一種。本身信奉佛教的何老師同程尚達講，他通過去禪修經驗，重新簡化設計禪修步驟，讓師生學習，又鼓勵學界多加推廣，喚起教師及學生着重心靈健康。他透露，校方計畫利用資助印製三百份刊物，向其他學校推廣禪修方法及口訣，並將內容上載學校網站。

中學殺校危機引發超額教師問題，飯碗隨時不保，令教師人心惶惶，而學制及考試制度轉變，亦對學生構成壓力。程尚達知道，教育局今年底將與香港教育學院合辦覺知課程，提升教師集中力，希望能有效紓緩教師的壓力。程尚達覺得，其實任何人的心靈都需要適當休息，若大家覺得生活壓力很大，不能放鬆的話，謹記要尋求輔導協助。

程尚達

電郵：ed.critics@singtao.com


星島教育中文網

校園頻道

收心養性靜淨坐

作者: Ella 攝影: 郭正耀 部分照片: 受訪者提供

日常生活中我們常為不同的事情煩惱，面對不少的壓力，脾氣也不時變得焦躁易怒。因此佛教慈航學校為校內師生舉辦了「靜淨計畫」，教導禪修的呼吸、靜坐與冥想技巧，讓參加者獲得心境的平靜。



甚麼是「禪修」?

想起「禪修」，小朋友多以為要在山洞中修煉，其實它只是一套呼吸方法。在學校裏也學的觀念來自佛教，有「靜慮」，平靜情緒的意思。負責禪修課的何老師稱「禪修」不一定可以是一種注重呼吸和冥想的運動。其他運動往往令學生情緒亢奮，禪修卻能集中人的意念。「靜淨計畫」就是希望同學在禪修的過程中平靜身心而命名。讓大眾淨化心靈，慢慢放下E

明覺 NEWS & ARTICLES

師生禪修提升正能量減壓

2010-10-04

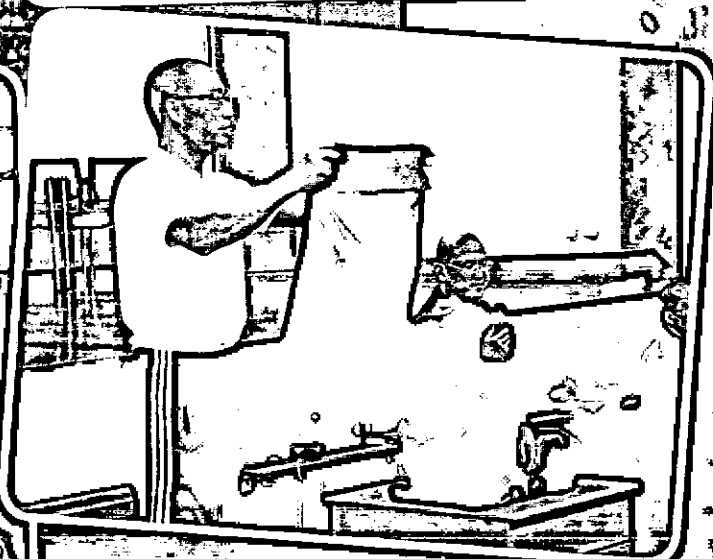
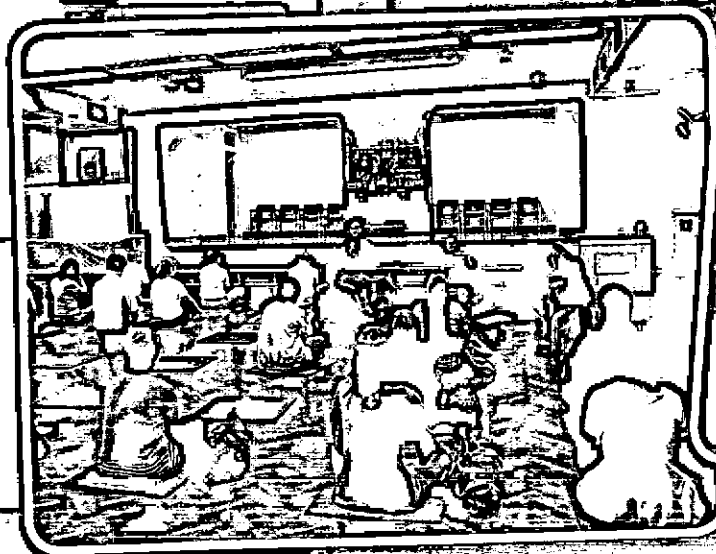
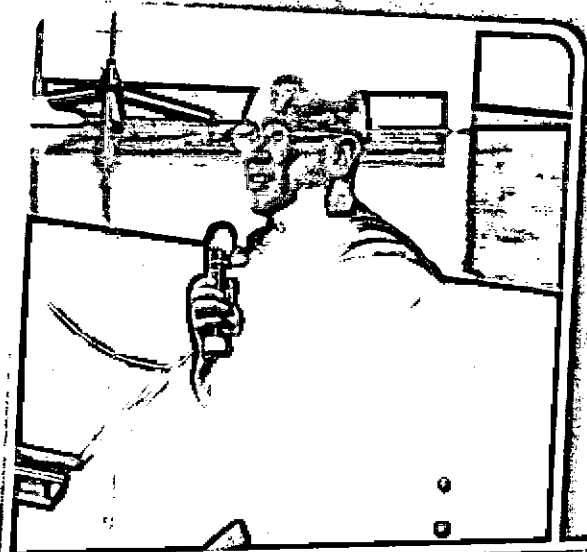
近年教師工作壓力大，除了因為教學行政工作大增外，程尚達聽不少教師講，隨着社會開放，資訊發達，引發不少青少年問題，亦令教師的壓力倍增。程尚達知道，有學校獲優質教育基金贊助推行「靜淨計畫」，教導師生禪修，希望藉此提升正能量減壓外，還有助學界推廣覺知教育。

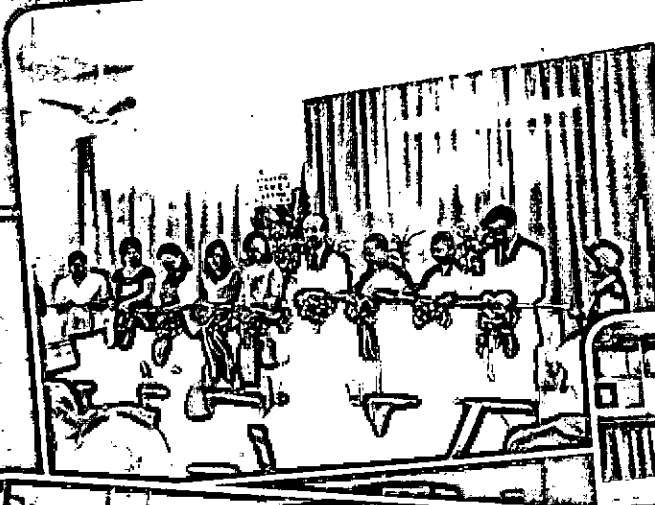
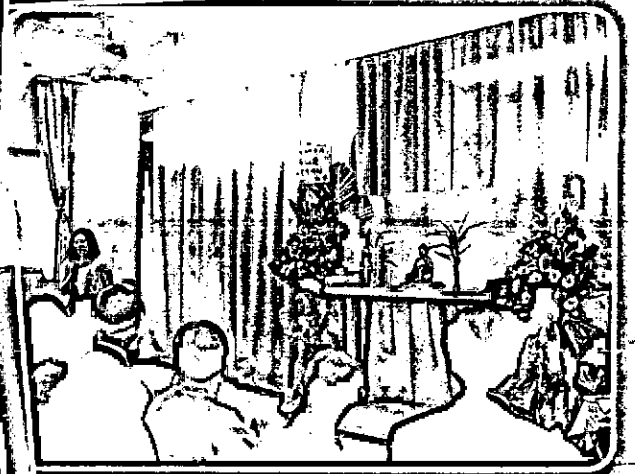
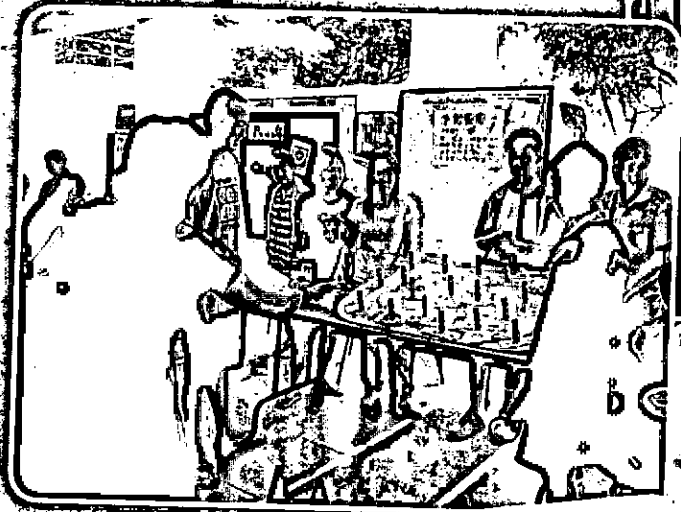
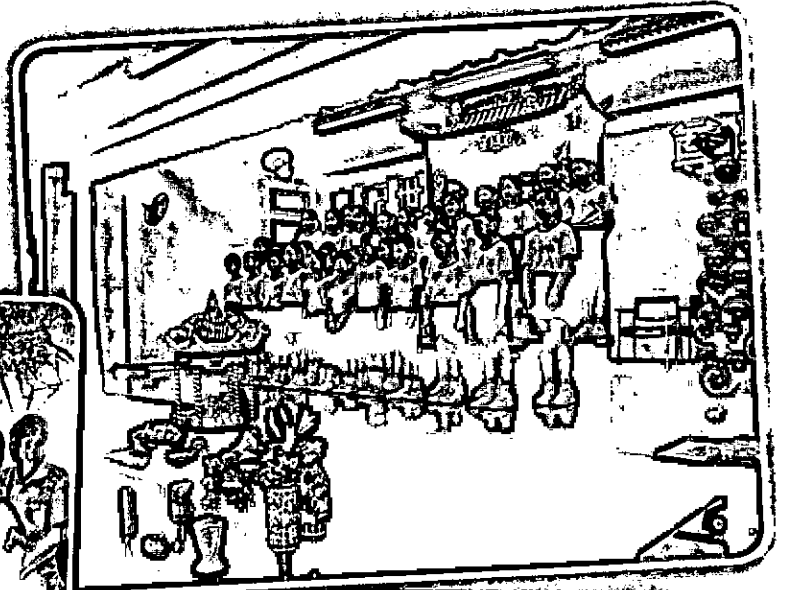
慈航校推「靜淨計畫」

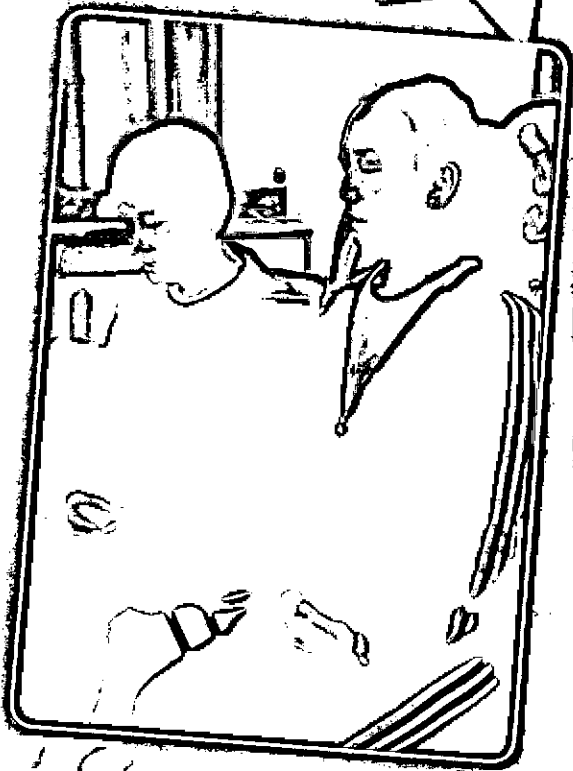
位於沙田區的慈航學校一直關注覺知教育，程尚達問過該校佛學科主任何應倫，他指過去學校有舉行靜修課，每天放學前十分鐘，校內廣播心靈故事，然後安排學生靜坐，屏氣凝神進行五分鐘禪修，洗滌心靈減壓，不少老師亦會參與。今年初校方更獲優質教育基金贊助七萬多元，推行為期一年的「靜淨計畫」作為心靈教育。

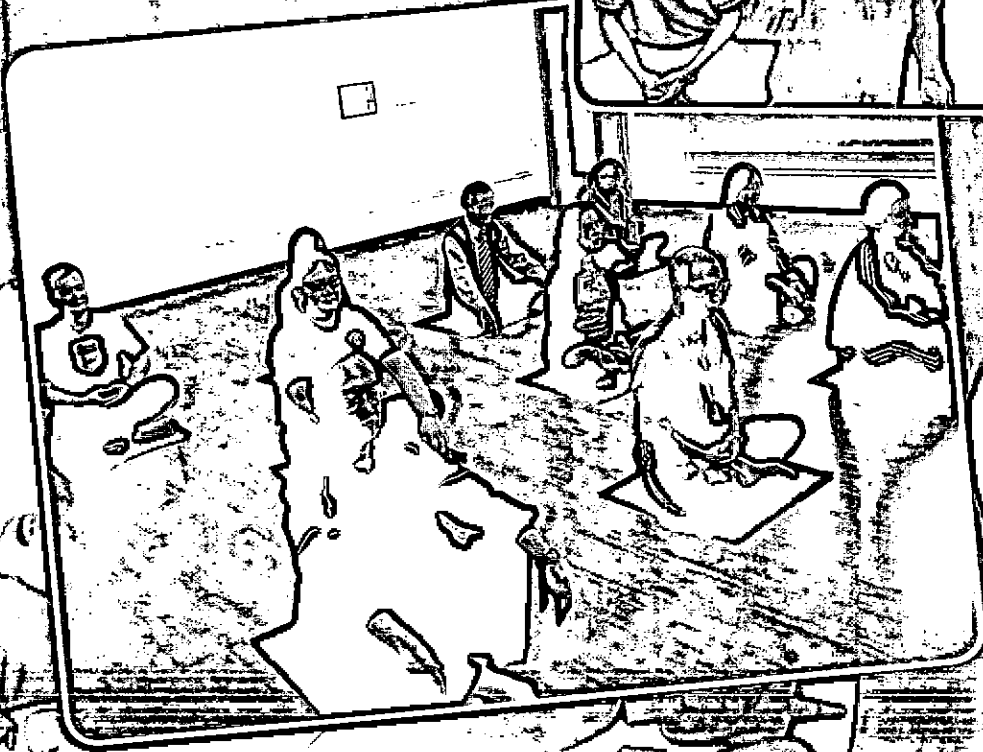
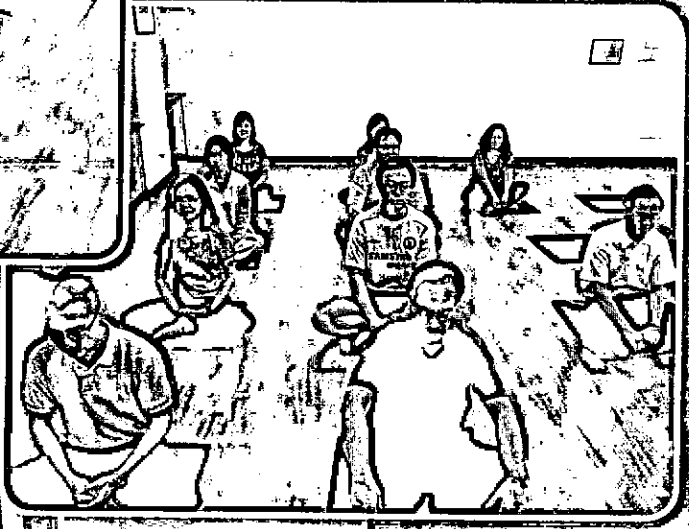
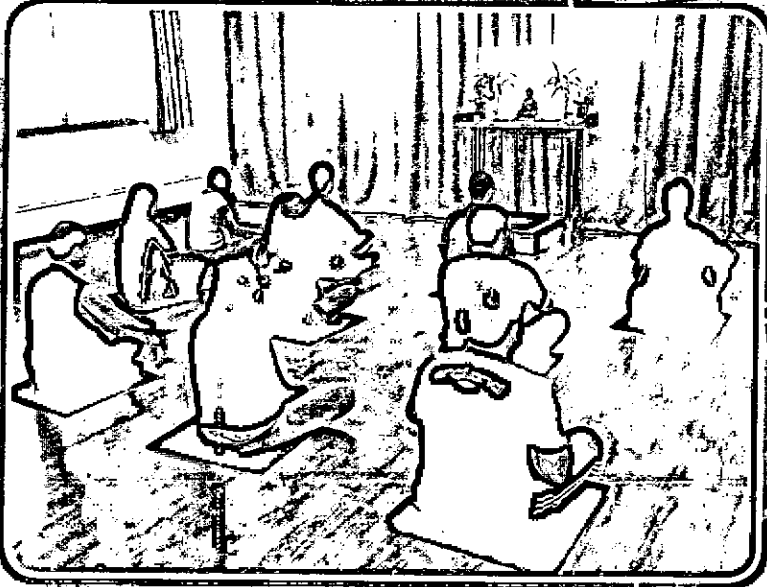
特別鳴謝東蓮覺苑弘法精舍法護法師

蒞臨主持講座或工作坊

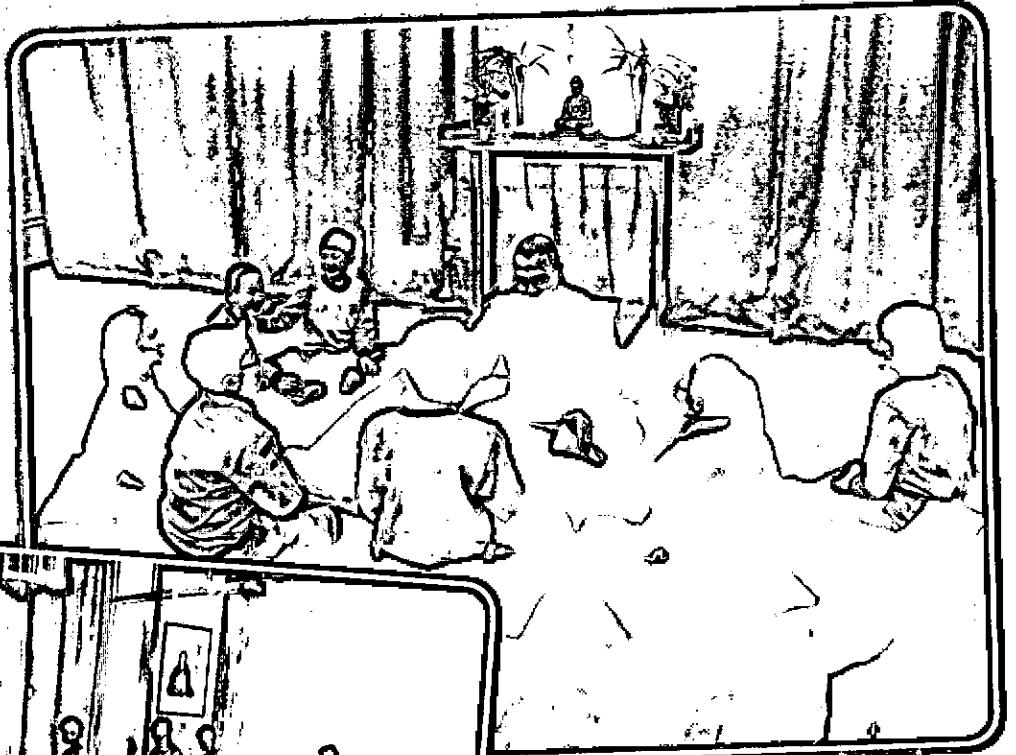


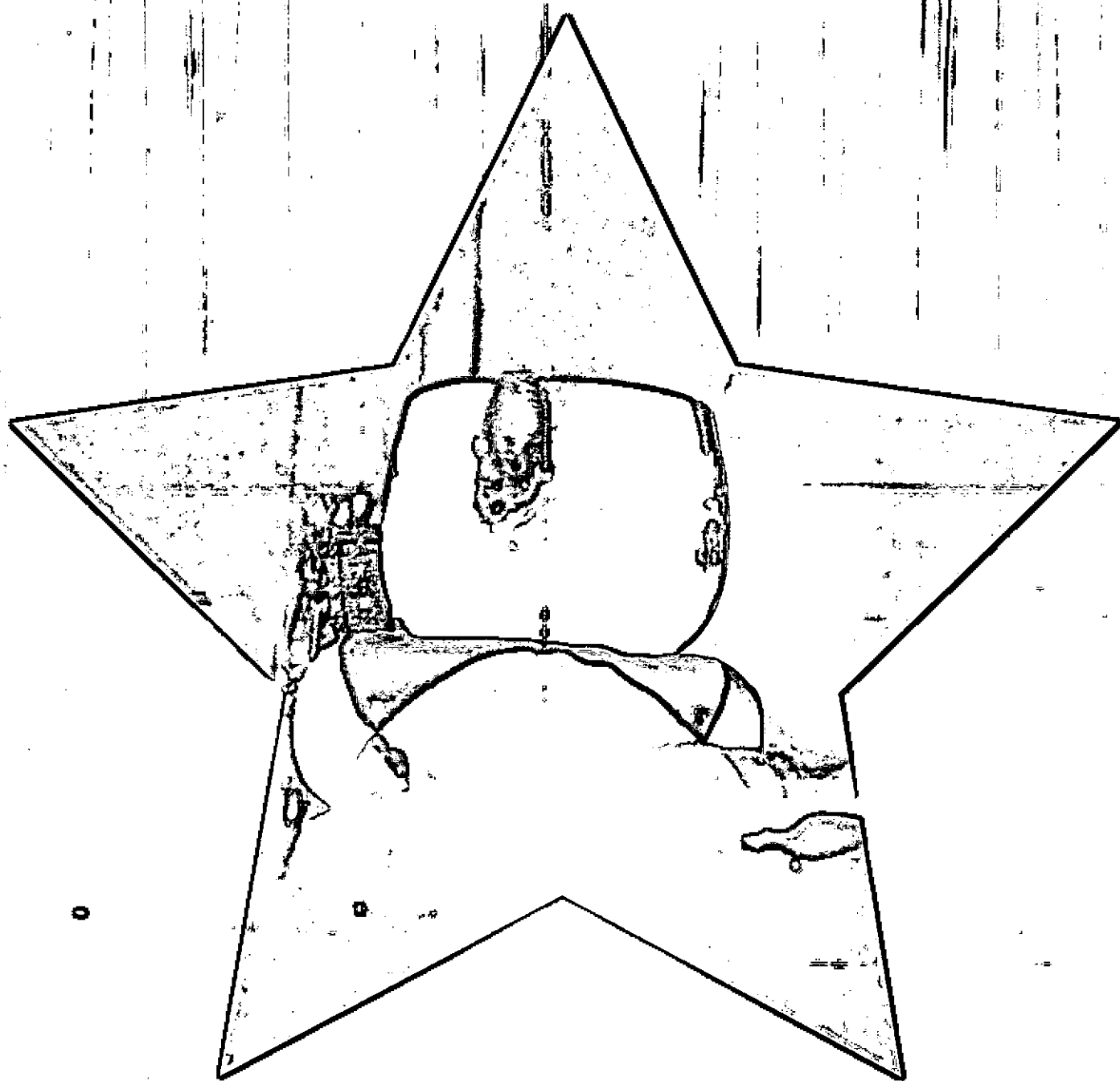






學生禪修活動





慈航學校得到優質教育基金贊助推行「靜·淨計劃」。  
計劃的理念是「透過學習安靜，得到心靈的平淨。」通過禪修活動，  
讓師生學會放鬆，減輕壓力，得到心靈的喜悅，促進身心健康。

地址：新界沙田源昌里一號

電話：26486808 傳真：26364129

電郵：chihong1@netvigator.com

網頁：www.chihong.edu.hk