

計劃名稱：「靜 - 淨」計劃	計劃編號：2008/0655 (修訂版)
「透過學習安靜，得到心靈的平淨。」 教師通過禪修活動，學會放鬆、減輕壓力、得到心靈的喜悅，自然能夠促進教師身心健康。	

機構名稱：慈航學校

(1) 目的：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。

- (2) 目標：
- 教師學習內省身心而自我淨化，並在生活中得以實踐。
 - 學校全面推動「禪修」活動，以共修方法，加強團隊精神。
 - 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。
 - 家長透過「禪修」，學習身心放鬆，享受喜悅，促進和諧家庭。
 - 實踐「禪修」活動，推廣覺知訓練，供學界分享。

(3) 對象：

- 全港教師、學生及家長，所有對「透過禪修去學習放鬆」有興趣的人仕。
- 直接受惠：本校全體老師共 22 人，職員共 13 人；全校學生共 300 人，以後每年學生均能繼續受惠。定期舉行家長禪修班，家長參加人數約 150 人。舉行分享會，約 300 人。佛教中小學及幼稚園。約 57 間(平均每校 35 名教師)。計劃成果會上載至學校網站，供全港教師瀏覽，學習從心出現的放鬆方法。

(4) 推行方案：推行時期：計劃預計於2010年3月開始進行並於2011年2月完成。

過程/時間表：	內容
2009年9月 - 2010年2月	遞交計劃申請書至 QEF 秘書處、進行教師工作坊、資料準備 編寫及檢定課程、向各建築承辦商索取報價(翻新七樓課室成為「禪修中心」) 教師身心健康問卷調查、定期會議及檢討
2010年3月 - 2010年8月	進行教師工作坊、承辦商進行「禪修中心」工程、購置「禪修中心」各設備 完成禪修活動所有資料、分析教師身心健康問卷調查、定期會議
2010年9月 - 2011年2月	「禪修中心」啓用儀式、進行教師工作坊、進行學生工作坊、進行家長工作坊 進行家長講座、網站宣傳、定期會議及檢討、舉行分享會、編寫計畫成果冊子 分析教師、學生及家長問卷調查、延伸計劃準備

(5) 產品： 1. 興建「禪修中心」(翻新七樓課室成為「禪修中心」)
2. 《從靜到淨》冊子：促進教師身心健康

(6) 成果及推介潛力：

- 推行「靜-淨」計劃，以「禪修」活動為方法，令學校能為教師身心健康作出實務性的發展。
- 清楚而簡明的減壓方法，無需器材，從心出發，值得推廣。
- 在生活中實踐，一生受用。
- 學校擴大計劃規模，惠及全校學生和家長，禪修活動融入正規的課程及舉辦家長禪修班。
- 計劃推廣：基金舉辦的各種推廣活動、分享會、展覽會、網站宣傳及宣傳橫額；印製《從靜到淨》冊子以宣揚計劃理念在校內的實踐經驗和方法，讓同業能得觀摩，讓更多學校及師生受惠。開放「禪修中心」給予團體申請使用(有關訊息將會上載至學校網站)，了解各「覺知」訓練的特色，從而互相觀摩，有助「覺知」訓練的推廣。

(7) 預算：申請基金總撥款：合計\$77,000 (工程：\$63,000 部份設備和培訓：校方承擔 一般開支：\$14,000)

(8) 評鑑：檢討方法包括問卷調查、觀察參與老師的反應、計劃前後對參與老師轉變之評估、參與老師之自我評估、參與老師之出席率和參與老師之回應。表現指標：80%或以上參與教師表示活動達到有關目標、80%或以上參與教師有正面轉變、70%或以上參與學生和家長表示活動達到有關目標及70%或以上參與學校職員表示活動達到有關目標。成效衡量：檢討問卷調查、觀察參與教師參與活動時的反應、意見來評鑑計劃成效。