

「靜 - 淨」計劃Meditation @ School**1. 計劃名稱**「靜 - 淨」計劃

「透過學習安靜，得到心靈的平靜。」

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。

**2. 計劃目的和目標****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。

**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. 背景****教師壓力，值得關注**

教師的工作量一向備受各界關注，他們每天工作超過十二小時已屬舊聞。

2004年，中大亞太研究所對二千多位中、小學教師進行調查，結果顯示，九成多受訪者感到工作壓力頗大，約半數對自己工作壓力的評分是六十一至八十分，三成多教師自評所受重壓達八十一至一百分。

2008年至今，約有八位教師自殺，大部份與工作壓力有關，實令人惋惜。教師長期工作壓力過重而無法紓解，工作士氣已見嚴重低落，現況極不健康。教育是以生命影響生命的事業，關心教師的身心健康，有助提升教學效能，學生也必然受益。

**教師壓力影響身心健康**

就教師壓力的主要來源，分別為來自教育政策、繁重的非教學工作、各種各樣的教育進修、縮班危機導致職業不穩等；必須正視的是，教師不但面對教學工作的沉重壓力，再加上失業的陰霾，壓力隨時一觸即破，影響教師身心健康，個別教師如無法承受，更會出現輕生的念頭或行爲。

**優質教育基金的目標**

基金於今年四月一日推出新的計劃優先主題，以進一步推動創新的計劃，提升教育質素。現有的三個優先主題，包括《促進教師身心健康》、《檢討學校行政工作》及《運用新科技處理學校行政工作》。

而《促進教師身心健康》的主題亦配合本校發展的方針，所以本校現申請該主題計劃，為教師減減壓、打打氣！

#### 4. 理論基礎

##### 「覺知」訓練，帶入校園

愈來愈多科學研究顯示覺知 (mindfulness) 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和領袖訓練均有加入覺知訓練，以全人教育的方向促進教育效能。本港大專院校亦開辦不同的工作坊試圖將靜修 (meditation) 帶入校園，與學員一起實踐，從而提升教與學的效能。所謂「覺知」是通過坐禪、行禪、觀察呼吸和伸展活動等，放下情緒，從而減壓。

##### 「覺知」在外國頗為盛行

「覺知」在外國頗為盛行，麻省理工醫學院 79 年已開始推行，臨床研究顯示，靜觀減壓能有效減低長期病患者及末期癌症病人的焦慮和抑鬱，目前很多英美的心理治療師把培育覺知應用在心理治療，幫助求助者處理各種情緒。

##### 佛教以「禪修」來演繹「覺知、正念」訓練

佛教方面，將「覺知」以「正念」和「內觀」的「禪修」來演繹出來。「正念」和「內觀」是印度最古老的自我觀察技巧之一。兩千五百多年前被釋迦牟尼佛重新發現。「內觀」的意思是如實觀察如其本然的實相：透過觀察自身來淨化身心的一個過程。首先，藉由觀察自然的呼吸來使心專注；接著以敏銳的覺知，開始觀察身和心不斷在變化的特性，此直接的體驗了知實相，是淨化的過程。

##### 「禪修」能促進教師身心健康

2007 年，世界知名的一行禪師在香港主持一連十日的「正念修持」活動(由香港大學佛學研究中心和香港教育學院宗教教育與心靈教育中心主辦)，逾香港八千多名專業人士及市民參與，大部份亦是在職教師。香港教育學院宗教教育與心靈教育中心主任王秉豪博士更指出生命中最大的挑戰便是處理變改，而老師對下一代有很顯著的影響，不論在知識、感情以及道德觀念上的傳授俱擔任重要的角色，希望一行禪師此行可以讓香港的教師能以「正念」面對周遭的變改，適切處理壓力。

##### 「靜 - 淨」計劃是以「正念」為基礎

由於每位教師所面對的壓力也不同，一方面他們未能面對自己面前的問題，另一方面又為明天的事過份憂慮，從而徒添自己壓力，這是未能活在當下。

「靜 - 淨」計劃是以「正念」為基礎，透過靜坐的實踐，配合專注呼吸訓練，實踐於禪修中，教師每當有負面情緒出現，便會立即察覺，從而冷靜下來，最重要是覺察當下，找出問題核心，分析壓力來源，問題自然能迎刃而解。

禪修是心靈質素的培育，能培育出安詳、平穩、清晰、積極等多種寶貴的質素。禪修不單為人帶來健康的心靈，助人舒緩及面對日益繁重的生活壓力；更能助人提昇人生的質素，使人生朝著美善、朝著覺悟解脫的方向前進。

### 禪修不涉及任何宗教的活動

然而，人們總覺得「禪」是佛教的術語，其實「禪」是梵文，意謂靜謐，繫念專注於一境或思維上的修習。行禪，即心繫專注於步行之上，坐禪，即心繫專注於安坐之上，目的是讓心神安住於當下。所以禪修不是涉及任何宗教的活動。如計劃申請成功，校方亦會依教師意願，自由參與有關以禪修為題的活動。

## 5. 「靜 - 淨」計劃的主要部份

### 1. 教師進行禪修活動

- 教師學習和實踐禪修，達致身心放鬆。  
(禪修主要內容包括伸展運動、安坐(坐禪)和慢步(行禪)等。)

-----  
坐禪，是放鬆身體的練習，心繫一處，專注於坐，享受活在當下。  
行禪，是放鬆身體的練習，心繫一處，專注於行，享受活在當下。  
-----

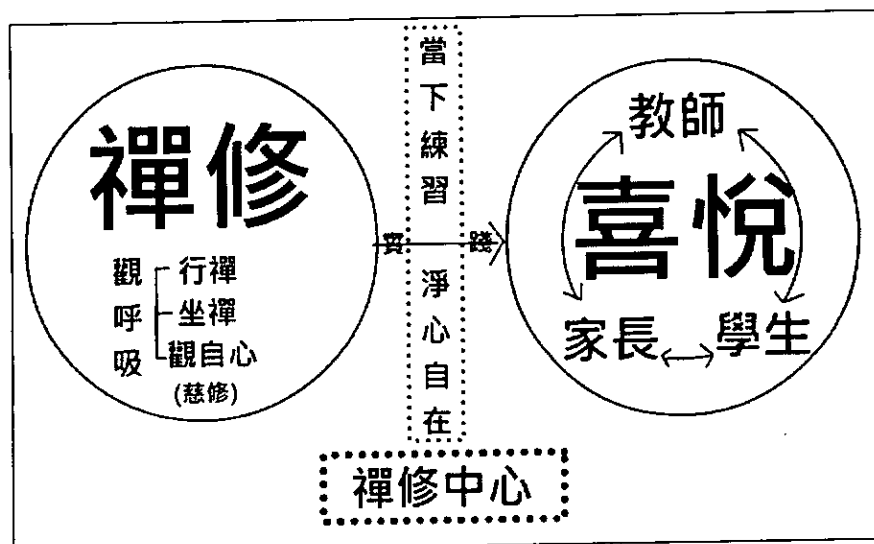
- 教師學習觀察呼吸，令全身放鬆。
- 教師學習觀察自心(觀察自己已擁有的一切，觀察他人的痛苦，生起慈悲心，達到自省、感恩和喜悅)，令心靈淨化。
- 教師在日常生活當中活用，而得到靜修的利益。

### 2. 翻新七樓課室成為「禪修中心」

- 提供一個寧靜的環境及研習機會，以健康、安全、實用的靜修觀念和方法，供教師精進共修。

## 6. 「靜 - 淨」計劃特色

### 計劃概念圖



## 無須器材，從心出發，值得推廣

教師學習禪修，是從內心出發，促進心靈健康，活動中無需器材，不用道具；教師只須學懂方法後，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。禪修是通過安坐(坐禪)和慢步(行禪)，配合專注呼吸和伸展活動，放下情緒，減少壓力。

## 師生關係不會陷於惡性循環

教師學會放鬆練習後，每當有負面情緒出現，便會立即察覺，從而冷靜下來，面對學生問題時，便能給予學生理智的回應，而非情緒化的責罵，避免師生關係陷於惡性循環，心理放鬆一點。

## 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欠佳的事，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；觀察自心(觀察自己已擁有的一切，觀察他人的痛苦，生起慈悲心，達到自省、感恩和喜悅)，令心靈淨化，心理放鬆一點，家庭生活也變得更和諧。

## 校外課程，未完全配合在職教師

很多禪修訓練工作坊都不是為在職教師而設，若為老師而設的覺知訓練，往往以生活營的形式推出，教師實難安排時間參加。「靜 - 淨」計劃中的禪修課程是從教師本位出發，課程內容會與一般覺知訓練有所不同，我們明白到初學的教師，每當靜坐下來便胡思亂想，難以久坐，所以課程會先以行禪開始更為合適。行禪歷史悠久，早在二千多年前的印度古籍經典已有記載，讓我們重拾古代智慧，撫慰現代人的精神需要。

## 教師受惠，惠及學生

計劃的延伸，在佛學科課堂中指導禪修理論之外，亦會舉辦多元智能活動：禪修，使實踐和理論互相配合。多元智能活動內容，會介紹出入息念和慈心禪的不同禪修方法，還有坐禪和行禪等兩種禪修姿勢。

## 未有學校全面以「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，但所謂的為教師創造空間，如舉辦為教師身心健康的工作坊，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。翻查資料，未有學校真的全面以「禪修」去促進教師身心健康；另外，很多學校亦有「教員休憩室」，試想想教師真的能在休憩室當下放鬆？教師們在休憩室談談學生之事，談談教學之事，談談.....最後壓力由生。

「靜 - 淨」計劃的軟件是禪修課程，硬件是禪修中心的興建；兩者互相配合，教師於禪修中心進行禪修活動，自然能培育出安詳、平穩、清晰、積極等多種寶貴的質素。禪修不單為人帶來健康的心靈，助人舒緩及面對日益繁重的生活壓力。

### 以共修的方法，增加團隊精神，達到一共同感應的果效

爲什麼需要興建「禪修中心」？興建「禪修中心」，目的是使教師能一起進行靜修，達到共修的果效；營造非教學環境，脫離繁囂。

教師單獨禪修的確不容易，因爲單獨用功沒有鼓勵的力量，自己雖然知道要用功，但還是不及共修有力和有用。共修的目的不只是氣氛好和增加團隊精神，同時，在禪修時每個教師都有他們的人心力，這是一種安靜、清淨的力量，會彼此感應。如果全校教師同時進行靜修，則二十二人的心力會彼此助長。假以時日，在共修的過程中，必能體驗到身心的淨化。

## 7. 對象及預期受惠人數

### 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)

### 間接受惠

- 開放「禪修中心」，在不干擾學生的活動時間內，給予團體申請使用。
- 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。

## 8. 教師及校長參與計劃的角色 (專業發展)

本校將成立一個專責小組負責推行「靜 - 淨」計劃，成員名單如下：

成員	角色
校董	顧問
校董	顧問
校長	顧問
副校長	統籌
宗教事務	統籌
課程發展	成員
訓輔	成員
學生活動	成員
家校溝通	成員

## 9. 推行方案

計劃預計於 2010 年 3 月開始進行並於 2011 年 2 月完成。

為讓計劃得以順利推行，專責小組將定期對計劃進行檢討。以下乃專責小組草擬的推行計劃表：

## 整個計劃時間表 (大綱)

時期 (暫定)	階段	項目	整體內容
2009 年 9 月 至 2010 年 2 月	第一階段： 準備及試行	遞交計劃申請書 至 QEF 秘書處 秘書處通知校方	進行教師工作坊 資料準備 進行課程編寫及檢定 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 至 2010 年 8 月	第二階段： 實踐及檢討	進行「禪修中心」 工程 計劃資料完成	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 定期會議及檢討「禪修中心」
2010 年 9 月 至 2011 年 2 月	第三階段： 實踐、檢討 計劃延伸	「禪修中心」啓 用 計劃推廣 計劃延伸	「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

## 評量參數

目標	評鑑項目	計劃內容	評估方法	成功指標及成效
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。 工作坊(一)： 禪修理論導、導師示範及學習觀察呼吸 工作坊(二)： 學習伸展運動和安坐(坐禪) 工作坊(三)： 學習伸展運動和慢步(行禪) 工作坊(四)： 學習觀察自心 工作坊(五)(六)： 伸展運動、安坐(坐禪)和慢步(行禪)、觀察呼吸及觀察自心等。	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。	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
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一次工作坊，另外，原有每天的「靜修課」改為「禪修課」，給予學生實踐時間。 講座： 禪修理論導、導師示範及學習觀察呼吸 工作坊： 學習伸展運動和安坐(坐禪)	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。	70%或以上參與學生表示活動達到有關目標

<p>家長透過「禪修」，學習身心放鬆，享受喜悅，促進和諧家庭。</p>		<p>進行一次家長講座及家長禪修班講座： 禪修理論導、導師示範及學習觀察呼吸 家長禪修班： 伸展運動、安坐(坐禪)和慢步(行禪)、觀察呼吸及觀察自心等。</p>	<p>問卷調查、觀察參與之家長的反應、參與家長之自我評估。</p>	<p>70%或以上參與家長表示活動達到有關目標</p>
<p>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</p>	<p>「禪修中心」應用</p>	<p>翻新七樓課室成為「禪修中心」。 「禪修中心」開放時間： 星期一至五 上午 6:45 至下午 7:00 星期六 上午 9:00 至下午 1:00</p>	<p>問卷調查</p>	<p>80%或以上使用者滿意中心的開放時間安排及中心的設備</p>
<p>實踐「禪修」活動，推廣覺知訓練，供學界分享。</p>	<p>《從靜到淨》冊子</p>	<p>《從靜到淨》冊子內容： 何謂禪修？禪修為何能導致放鬆？禪修的方法有多種，如何選擇禪修的方法？怎樣觀察自心？怎樣安排禪修的時間？…… 《從靜到淨》冊子是從教師出發，內容清晰簡潔(如口訣)，各種方便教師禪修的方法，包括正念的呼吸方法、安坐(坐禪)和慢步(行禪)的數息方法、觀察自心的方法，配合圖片注解，是一本促進教師身心健康的工具書。 《從靜到淨》冊子以宣揚計劃理念在校內的實踐，讓同業能分享心靈喜悅，讓更多學校及師生受惠。</p>	<p>郵寄至佛教中小學及幼稚園 郵寄至各教師組織及團體 網上版冊子電郵至各大、中、小學及幼稚園。</p>	<p>全港學校收到有關資訊</p>



## 10. 學校推行計劃的準備

### 預備七樓課室翻新成為「禪修中心」

學校爲了提供一個寧靜的環境及研習機會，供教師精進共修，預算將七樓空置的課室改建成爲「禪修中心」。

七樓的課室原爲空置的課室，於上課日學生亦不會到此樓層上課，絕對是一個寧靜的地方，這裡能讓老師好好的靜一靜。另外七樓的課室爲於本校最高樓層，校舍的四周亦沒有被其他的高樓大廈所圍繞，老師可倚窗眺望鄰近的沙田黃山，視野廣闊，令人心曠神怡。而老師亦可到七樓外的天台，在藍天白雲、溫暖的陽光下慢步(行禪)，藉此忘卻一切的煩惱。

### 全體教師期待「靜 - 淨」計劃申請成功

本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，而對「正念」的靜修放鬆方法和步驟亦有基本的掌握，當教師面對壓力，也懂得隨順自己的呼吸來培育並維持平靜的正念；但由於未有固定的靜修場地去實踐和練習，面對突發負面情緒湧現，往往未能當下實踐出來，要知從心出發的放鬆的訓練是需要持之以恆，才能達到果效，因此，本校全體教師期待「靜 - 淨」計劃申請成功，能有系統的推動從「靜」到「淨」的方法，促進教師身心健康。

### 本校一向爲學生推動「促進心靈健康」課程

2006年開始，本校增設「靜修課」課節，詳情如下：

- 時間：星期一至五，下午 3：10 - 3：20
- 地點：課室
- 方式：藉著練習觀察自然呼吸來鍛煉心的專注，使學生心境變得平靜。靜坐的同時，亦會有其他活動，例如聆聽故事和柔和的音樂等。
- 照顧：整個靜修課中，班主任全程陪伴和協助學生，以及於有需要時給予鼓勵和指導。

綜觀爲學生而設的「靜修課」課程內容設計，本校是從學生心靈出發，希望藉此讓學生知道如何運用呼吸，因「呼吸」是幫助他們克服負面情緒的工具，呼吸與身心狀況是相呼應的，它能統合身心，帶來安寧與平和。因此，教師對「靜 - 淨」計劃中的靜修活動設計和施行方法，能適切地爲自己帶來喜悅的果效。

### 擁有舉辦相關活動及工作坊經驗，有足夠的資源去推動計劃

學校一向關注教師的身心健康，於教師專業發展日中學辦正念瑜珈工作坊，讓教師體驗動中之靜，和諧之美，是抒壓妙方。配合正念之禪修，開拓及培養向內觀察身心活動的潛能。另外，本校是一所佛教小學，直屬慈航淨院(慈航淨院於1963年已註冊爲慈善機構)，校董都是推動佛化教育的法師、心靈教育導師和禪修導師，常於各區大會堂和各佛教學校爲市民和教職員進行開示，讓大眾學習放鬆，積極面對人生，所以學校有足夠的資源去推動「靜 - 淨」計劃。

### 計劃統籌老師具備所需的專業知識

何應倫老師，慈航學校佛學科科主任、香港教育學院教育(特殊教育)碩士、香港中文大學體

計劃編號：2008/0655 (修訂版)

育運動科學學士後文憑、香港城市大學電腦教育榮譽理學士；九二年，發心皈依三寶，於菩提堂上恭請永惺老和尚為三皈本師，賜法名智倫。

何老師多年學習禪修方法，曾到菩提學會和弘法精舍學習禪修，隨法護法師習禪修的法門，修習「慈心禪」，對於坐禪、行禪、觀呼吸和伸展活動等有一定認識，對負責和推行此計劃充滿信心。

何老師視佛學為生活學，致力推動佛教應用於日常生活的方法，2003年，製作「小菩提」佛學網站，網站的目的希望學生能學到佛法的智慧和生活藝術。2007年，「小菩提」獲教統局邀請登錄於「具成效的資訊科技教育案例互動平台」；2009年，網站榮獲香港教育城主辦的「數碼教學資源獎勵計劃」優異獎殊榮，網站至今已越過十八萬瀏覽人次。

### 本校致力推廣敬師精神

學校每年會舉辦「家長也敬師」活動，向家長推廣敬師文化；另外，學生會在活動中寫上敬師卡，藉此表揚老師的辛勤工作。此等敬師的文化，有助建立和諧校園文化，紓緩教師的工作壓力，促進教師身心健康。

## 11. 「靜 - 淨」計劃預算

### 申請撥款的項目

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

### 工程及設備：

項目	數量	金額(元)
<b>改建七樓課室成為「禪修中心」</b>		
1. 翻新工程： 天花、間牆、地板……	1	50,000
2. 設備：		
更換光管(能調較光暗)	1	3,000
電腦	1	4,000 (由校方承擔)
投影機	1	5,000 (由校方承擔)
擴音設備	1	5,000
窗簾、書櫃、坐軟氈、壁畫……	1	5,000
總計		\$ 63,000

### 服務：

項目	數量	金額(元)
全校老師培訓 (邀請導師)	5	(由校方承擔)
總計		\$ 0

### 一般開支：

《從靜到淨》冊子：促進教師身心健康冊子	300	7,000
參考書	-	1,000

計劃編號：2008/0655 (修訂版)

宣傳 (banner)	-	500
郵費 (冊子郵寄至各小學)	-	5,000
一般開支	-	500
總計		\$ 14,000

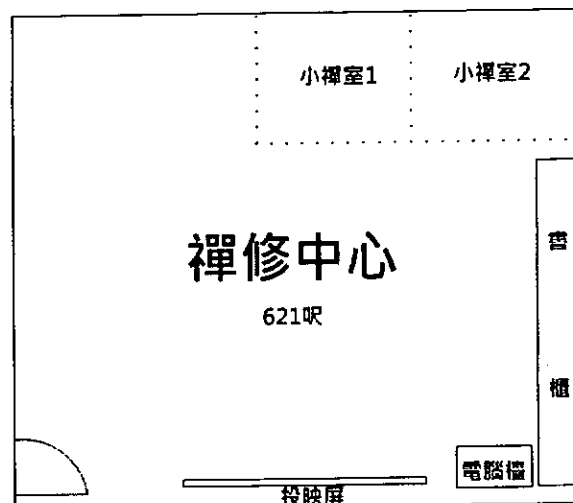
合計:

「靜 - 淨」計劃		\$ 77,000
-----------	--	-----------

## 12. 申請撥款的項目理據

### 1. 興建「禪修中心」(翻新七樓課室成為「禪修中心」)

- 學校以「關愛」文化為校本發展項目，而「關愛」不單指關愛學生，我們秉承「明、智、顯、悲」的校訓，愛的顯現，是包括教師、家長和工友等；所以需要一個特為教師而設的放鬆地方，促進教師身心健康。
- 提供一個寧靜的環境及研習機會，以健康、安全、實用的靜修觀念和方法，供教師精進共修。
- 教師能一起進行靜修，達到共修的果效。
- 當負面情緒出現的時候，教師可「當下」到「禪修中心」進行放鬆活動。
- 學習安坐(坐禪)和慢步(行禪)等需要一個平靜的地方，因為誰也不想引來他人的異樣眼光。
- 學習安坐(坐禪)和慢步(行禪)，需透過重複練習才能掌握；有一個好場地的提供，便能持之以恆專心練習，那很快便感到，活在當下那份輕安、自在和放鬆的感覺。
- 翻新工程預期約\$50,000，最大的支出是鋪柚木地板，報價約\$30,000 (\$50一呎，面積：621呎)，因為舊地板是膠地板，日久失修，地板已凹凸不平。而選柚木為地板的材料，原因是柚木是天然的材料，教師在學習安坐(坐禪)和慢步(行禪)時，像輕觸大自然一樣，心情更安穩。
- 「禪修中心」預設了兩個「小禪室」(推板間房形式)，報價約\$6,000。(設「小禪室」的目的是方便個別教師不以共修形式進行靜修活動。)
- 其他的工程，如設備的撥款和建議項目，都是合理價格，而校方亦會承擔部份開支。



禪修中心平面圖

## 2. 《從靜到淨》冊子：促進教師身心健康

- 《從靜到淨》冊子內容：何謂禪修？禪修為何能導致放鬆？禪修的方法有多種，如何選擇禪修的方法？怎樣觀察自心？怎樣安排禪修的時間？……
- 《從靜到淨》冊子是從教師出發，內容清晰簡潔，各種方便教師禪修的方法，包括正念的呼吸方法、安坐(坐禪)和慢步(行禪)的數息方法、觀察自心的方法，配合圖片注解，是一本促進教師身心健康的工具書。
- 《從靜到淨》冊子以宣揚計劃理念在校內的實踐經驗和方法，讓同業能分享心靈喜悅，讓更多學校及師生受惠。
- 因此，《從靜到淨》冊子是有價值和值得向其他學校分享的。

### 《從靜到淨》冊子內容舉隅：

行禪，可以減少雜念，專注當下。心情就如天上白雲一般，毫無壓力。行禪時，心念對象就是雙腳，每當想到有這麼健康的一雙腳，全身都感動了。

每天行禪30分鐘，可分段進行。上課前，行禪10分鐘，空堂時，行禪10分鐘，午飯後，行禪10分鐘。當你已掌握行禪方法，感到喜悅和鬆弛，可在一次過行禪30分鐘，效果更佳。

行禪練習，如何由粗至細，漸進解構，每步踏出時，循序或重複六種觀想：

- 1、右、左；
- 2、提起、放下；
- 3、提起、向前、放下；
- 4、提起、向前、落腳、觸地；
- 5、提起、向前、落腳、觸地、壓下；
- 6、提起、舉腳、向前、落腳、觸地、壓下。

我們要透過重複練習才能掌握。起初放慢腳步時，或會如小童學行般失重心，這是因為我們平日不習慣慢行。記着，不練習，就不能從中得到好處；相反，只要願意踏出第一步，持之以恆，專心練習，那很快便感到，活在當下那份輕安自在的感覺。

### 13. 成本效益

#### 低成本，高效益

計劃主要項目是翻新七樓課室成為「禪修中心」，而「禪修中心」的裝修，主要能做到「淨」的感覺便已足夠，不需投資任何昂貴設備；不過，若計劃撥款是成功向基金會申請得到的話，那意義就非常大了！首先，代表了教育當局是明白到教師需要；另外，給予本校一個機會向外界分享我們熟悉和能實踐的「有效促進教師身心健康」的方法！

**14. 評鑑：表現指標及成效衡量****評鑑方法**

評估過程共分兩個部份：第一階段為教師身心健康需要分析；第二階段為計劃推行評估和全面檢討成效。評鑑對象以2009-2010年全體教師為對象，據其計劃前後有關教師身心健康問卷調查數據作比較，瞭解受惠者對計劃的感受，務求數據資料能真實地反映計劃的成效。

**檢討方法**

- 問卷調查
- 觀察參與者的反應
- 計劃前後對參者轉變之評估
- 參與者之自我評估
- 參與者之出席率
- 參與者之回應

**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
- 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。

**15. 計劃延續****學校擴大計劃規模，惠及全校學生和家長**

校園毒禍來勢洶洶，家長、教師無不憂心忡忡。全港一致尋找方法去提高青少年對抗逆境能力，使他們不容易成為不良分子的「獵物」。學校有意提升心靈修為的禪修，舉辦以禪修為題的多元智能活動和親子禪修活動。將學生導向正軌的有力工具，為他們建立健康的生活方式，鍛煉心智。

**禪修活動融入正規的課程**

計劃的延伸，在佛學科課堂中指導禪修理論之外，亦會舉辦多元智能活動：禪修，使實踐和理論互相配合。多元智能活動內容，會介紹出入息念和慈心禪的不同禪修方法，還有坐禪和行禪等兩種禪修姿勢。

**開放「禪修中心」，給予團體申請使用**

「覺知」訓練現有不同形式進行，可稱各施各法，總括來說都是透過禪修進行，內容主要包

計劃編號：2008/0655 (修訂版)

括伸展運動、安坐(坐禪)和慢步(行禪)等，所以若推成功改建七樓課室成為「禪修中心」，學校會在不影響學生上課的情況下，開放「禪修中心」，給予團體申請使用，目的是了解各「覺知」訓練的特色，從而互指觀摩，有助「覺知」訓練的推廣。

## 16. 計劃推廣

### 基金舉辦的各種推廣活動

學校將參加優質教育基金舉辦的各種推廣活動，增加公眾對「促進教師身心健康」的了解。

### 開放「禪修中心」，給予團體/教師組職申請使用

開放「禪修中心」(有關訊息將會上載至學校網站)，給予團體或教師組職申請使用，目的是了解各「覺知」訓練的特色，從而互相觀摩，有助「覺知」訓練的推廣。

### 網站宣傳

計劃成果會上載至學校網站內，我們會把整個計劃及各有關資源上載至網站內，令到大眾可以透過互聯網得到最新的資訊。另外，我們會將透過電郵將計劃成果發放到各大學的師訓中心，相信成果能有助「準老師」裝備心靈。

### 分享會

學校舉辦分享會，把本計劃獨特性和可行性向大眾推介。

### 宣傳橫額

我們在橫額宣傳中顯示此計劃的要旨，提起大眾對「禪修活動」的興趣。

### 家長禪修班

與家長教師會合作，定期舉辦家長禪修班，學習放鬆身體，心繫一處，享受活在當下的喜悅。

### 《從靜到淨》冊子

透過計劃之冊子，以宣揚計劃理念在校內的實踐經驗和方法，讓同業能參考，讓更多學校及師生受惠。

## 17. 往績

### 「電腦動畫校園」計劃，2006/0098

本校於2007年成功申請由優質教育基金贊助的「電腦動畫校園」計劃。「電腦動畫校園」計劃推行得非常理想，除了能依進度完成外，亦得到各界讚賞(附件：太陽報 13-11-08)，計劃目標是以電腦動畫製作為核心，培養學生對數碼藝術的創作，發揮其想像空間，以動態的畫面表達自己的感受，透過動畫製作，融合於各學科中，把數碼藝術的創作拓展至更廣的教育領域。

計劃成果更於香港資訊科技教育會議2009展示，推介給各教育界全工，舉辦電腦動畫校園計劃工作坊 - 「小學動畫創作網」及「跨學科電腦動畫創作課程」之應用。



附件：太陽報 13-11-08

### 18. 學校背景

本校創辦於1952年，直屬慈航淨院，是一所政府津貼小學。本校於2003年9月轉為全日制小學，為學生提供均衡課程和多元化學習活動。為裝備同學面對二十一世紀知識學習型社會的需要，本校以終身學習、全人發展為原則，設計均衡、靈活而富彈性的課程。我們採用正規、非正規及隱蔽課程，以不同的學習形式，把態度、知識和技能傳授給學生。課堂上透過學生為本的多元化研習活動，發展同學們的協作能力、溝通能力、創造能力及批判性思考。

此外，我校善用校內校外的資源，為同學組織不同類型的參觀、講座、工作坊、興趣小組、戶外學習日、義工服務學習及課外活動等，從而體現全方位的學與教。本年度共推行多個新計劃，在中英文語文學習方面，有與教育局語文教學支援組進行的一年級中文創意寫作課程設計、三至六年級中文寫作單元設計、二年級進行兒童文學單元教學設計；一至二年級英文科的拼音教學、一至六年級英文閱讀工作坊、英語活動日、推行趣味默書等。而數學科方面，進行了「數學比一比」及「數學挑戰站」。此外還有一連五天以跨學科形式進行的「健康校園」學習活動及一年級跨學科課程統整活動。

在發展同學們的協作、溝通、創造能力及批判性思考上，引入戲劇教育及公民教育融合課程，以互動形式，刺激思維，引領同學們關心社群。在照顧有不同學習需要的學生方面，除在早上設有四、五年級英文、數學輔導班外，早讀課設「晨光伴讀」活動；導修課有「手牽手功輔小導師」協助低年級同學做功課；放學後設有「讀書樂」學習小組、「新移民適應班」、「小一及小二托管輔導班」等。

為進一步提升教學效能，本校一直致力運用資訊科技於處理和提升教學和行政工作。自1998年政府首個資訊科技五年計劃開始，本校已積極發展學校的資訊科技配備，並於2005年起開始採用學校內聯網及網上學習平台，運用網絡進行教學和溝通。另外，本校於07年度9月成功申請優質教育基金撥款\$356,000推行「電腦動畫校園」，目的是透過創作動態的數碼藝術作品，提高學生對學科的興趣，以動態畫面表達情感，誘發其主動學習的精神；將電腦科技作為輔助藝術概念表達的工作，納入為教學方法；將跨學科電腦動畫應用課程推廣至全港小學，能在各科學習領域中配合數碼藝術創作。