



香港中文大學香港教育研究所
香港學生能力國際評估中心
「啟·動·心靈」學校計劃
總結報告

計劃團隊

計劃總監及研究顧問	：何瑞珠教授（香港學生能力國際評估中心總監）
計劃顧問及資深培育導師	：關俊棠神父（計劃創始人）
計劃負責人及研究員	：楊國強教授
計劃統籌及聯絡人	：鄭綺信女士
計劃培育導師	：舒佩儀女士、魏紹彤女士、安中玉先生、 鄭綺信女士、游小允女士
計劃行政主任	：馮寶雯小姐
計劃研究助理	：胡燁小姐

致謝

本計劃得以從構思到開展，以至順利完成三年工作，實有賴陳廷驊董基金會的大力支持，在過程中為本計劃團隊提供寶貴意見和支援。各計劃學校校長亦在多方面作支持，讓本計劃的構思能藉學校的空間嘗試，共同尋找對師生身心靈更有裨益的培育方式。同時，本團隊感謝先導教師三年來的努力合作和信任，願意與我們一起作多方面的嘗試和交流意見。本計劃團隊衷心致謝！

報告涵蓋時段：2017 年 7 月至 2020 年 8 月
撰寫機構：「心靈教育——學與教的終極關懷」計劃
報告遞交日期：2020 年 10 月

目錄

一・	計劃概述	p. 3
二・	2019-20 年度工作報告	p. 5
三・	各項目三年總結報告	p. 7
四・	學生學習評估報告	p. 22
五・	計劃評估及建議	p. 31
六・	附件 〈附件一〉：各項目指標達成情況（計劃合約 Annex 2） 〈附件二〉：鳴謝計劃學校先導教師團隊	p. 36 p. 38

一・計劃概述

計劃目的及推行目標

「啟・動・心靈」學校計劃承蒙陳廷驊基金會資助，於 2017 年 7 月開展，至 2020 年 8 月完成。計劃開展目的是為向香港初中學生提供結合「心靈教育」的學生培育及學校文化支援服務，以促進青少年的心靈健康及正向成長。按此目的，本計劃訂立了四項目標，包括：

目標(1) 提升學生自我認識及自我管理的能力

目標(2) 培養學生尊重、關愛與服務他人的文化和能力

目標(3) 培養學生建立規劃目標與個人生涯的能力

目標(4) 協助學校建立能促進青少年學生身、心、靈正向和健康發展的校園文化

計劃目標(1)至(3)主要透過推動學校發展初中心靈教育課程來實踐，而目標(4)則通過各項教師培訓及校長關顧項目達成。

本計劃在過去三年共透過 13 項學生、教師及校長服務，在本地 6 所中學實踐以上各項目標。

計劃學校背景及受惠人數

•計劃學校

六所參與中學均位於本港社經指數較遜的社區，學生多來自經濟普通或基層家庭，一般對培育子女身心靈健康發展的認知較少，資源亦相對缺乏。本計劃更期望為有需要的學生和校方提供心靈正向培育支援服務。六所計劃學校分別為：

1. 寶血女子中學 (港島東，女校)
2. 天主教新民書院 (九龍中，男女校)
3. 聖言中學 (九龍東，男校)
4. 聖若瑟英文中學 (九龍東，男校)
5. 德貞女子中學 (九龍西，女校)
6. 荔景天主教中學 (新界南，男女校)

•受惠學生人數：

直接受惠學生——三年間曾接受本計劃直接服務的學生人次共 2218 名，詳情如下：

學校名稱	學年	學生人數	學生心靈大使人數
寶血女子中學	17-18	中一：3 班，共 60 人	6
	18-19	中二：3 班，共 61 人	5
	19-20	中三：3 班，共 61 人	-
天主教新民書院	17-18	中一：4 班，共 85 人	4
	18-19	中二：4 班，共 84 人	6

	19-20	中三：4 班，共 87 人	-
聖言中學	17-18	中一：5 班，共 165 人	6
	18-19	中二：5 班，共 173 人	6
	19-20	中三：5 班，165 人	-
聖若瑟英文中學	17-18	中一：5 班，共 128 人	4
	18-19	中二：5 班，共 128 人	5
	19-20	中三：5 班，126 人	-
德貞女子中學	17-18	中一：5 班，共 156 人	6
	18-19	中二：5 班，共 146 人	6
	19-20	中三：5 班，146 人	-
荔景天主教中學	17-18	中一：4 班，共 128 人	6
	18-19	中二：4 班，共 126 人	6
	19-20	中三：4 班，共 127 人	-
三年總人數		2152 人	66 人#

（#註：兩屆心靈大使共有六名學生轉校/退學，第三年餘下的心靈大使為 60 人。）

非直接受惠學生——由於計劃在首年推行後，六校先導教師都認同本計劃的初中心靈教育課程對學生有幫助，所以六校除在第二學年按原定規劃推行中二級課程外，在各校的中一級教學亦有重用（複製或經教師調適）本計劃的第一年教學課程。據了解，計劃學校本打算於第三學年亦會調適第二年的課程作中二級教學，惟因疫情停課，有關課堂亦要暫停。統計第二學年在計劃學校接受中一級「啟·動·心靈」課程的學生人數，本計劃間接服務的學生則有 722 人。

•受惠教師人數：

六所計劃學校各派 4 名教師組成「先導教師」團隊（名單見〈附件二〉），受接為期三年的心靈教育老師培訓。其中有計劃學校在首年參與後，因對本計劃有更詳盡了解，於第二年重整了先導教師團隊，加入更合適成員以助未來校本發展。本計劃於三年間曾為 31 位教師提供訓練，至計劃完結年度，六校先導教師合共 24 人。

本計劃亦於每年為學校舉行「全校教師發展日」培訓。

計劃期內受惠教師人數如下：

學校名稱	參與先導教師團隊／全校教師發展日之教師人數		
	2017-18 學年	2018-19 學年	2019-2020 學年
寶血女子中學	4/58 人	4/55 人	4/54 人
天主教新民書院	4/61 人	4/63 人	4/64 人
聖言中學	3/60 人	4/64 人	4/*
聖若瑟英文中學	4/58 人	4/61 人	4/*

德貞女子中學	4/61 人	4/75 人	4/-*
荔景天主教中學	4/54 人	4/60 人	4/60 人
總人數	23/352 人	24/378 人	24/178 人

(*註：因疫情關係，原定安排在 2020 年下學期舉行的全教教師發展日均告取消。)

二・2019-20 年度工作報告

本計劃按合作要求，已分別於 2018 及 2019 年 10 月向陳廷驊基金會提交第一及第二學年工作報告及財政報告，並獲基金會審核接納。

以下為「2019-20 學年工作報告」：

(i) 2019-20 年度工作簡報及項目內容變動

計劃第三年期間，本港學校遇上多項突發社會情況而兩度停課；而受疫情影響，教育局及校方在復課後須實行嚴格社交距離措施，大大限制了本計劃的到校服務和師生培訓活動。本計劃在停課期間一直與各校先導教師保持聯絡及商討，按疫情及復課進展不斷調適各項內容，期望在種種限制下仍可為師生提供有效培訓。陳廷驊基金會亦一直為本計劃提供意見和支援，讓本計劃在疫情中能夠繼續進展。

(ii) 對本年度工作及修訂後情況之觀察

本學年兩度停課令多校原定的中三級「自我探索的歷程」課堂、心靈大使活動和教師培訓被逼取消，計劃服務受到一定影響。本計劃團隊在停課期間和復課後，在校方可提供的最大條件和空間內將服務調適，以維持質素和效果。

相較於現場活動，網上 ZOOM 的效果十分受參與人數影響。與數十人同時出席的「聯校學生心靈大使 ZOOM 重聚」活動相比，學生較喜歡和投入參與人數較少的個別學校 ZOOM 聚會。亦因學生習慣在 ZOOM 中關閉螢幕（因私隱原因，學校平日都不會要求學生開啟螢幕），培育導師在數十人的 ZOOM 活動中就更難觀察得到個別學生的即時反應，亦不能跟每位參與學生頻密互動。在「聯校學生心靈大使重聚日」中，培育導師儘量安排一些即時網上問卷和互動遊戲提升參加學生的反應和興趣，亦有邀請先導教師一起帶領小組討論，務求加強互動。至於個別學校 ZOOM 重聚，因人數較少，學生之間也較相熟，導師就容易邀請到不同學生發言，表現也見投入。在個別學校活動中，培育導師和先導教師都做到了解和關顧學生大使在疫情期間的身心狀況。有關這些對 ZOOM 參與者互動模式的觀察，都為本計劃團隊在設計其後的網上活動提供了實用參考。

在五至八月份舉行的多個 ZOOM 活動亦啟發了先導教師，給他們帶來在網上進行心靈教育活動的點子和技巧參照。部份先導教師表示自己的網上教學模式仍屬「單向」為主，缺乏互動

技巧，他們更未曾想像在網上都可進行心靈教育活動。因此，有先導教師認為這次陪同學生一起參與心靈大使 ZOOM 聚會，讓教師都有機會體驗怎樣利用網上軟件和活動設計來促進學生分享，並從不同互動方式中了解學生的身心狀況。活動後，多校先導教師都有向計劃培育導師索取活動的設計和參考資料，可見這些網上聚會都幫助了先導教師，擴闊了他們在網上進行身心培育的想像並為他們帶來新經驗。

有關年度教師交流活動，各校先導教師因三年間都建立了一定合作和互信關係，是次雖只透過 ZOOM 交流，但都沒影響討論和分享的質素。本學年已完成課堂教學的兩所學校（寶血及聖若瑟）先導教師，皆非常盡力向其他老師講解其教學發現和心得，並詳細分享學生參與本年課堂的狀況。他們的分享應能大大幫助了未能試用課程的老師對本年教學有進一步理解。而校長們在網上交流聚會中，亦坦誠分享了在本學年多變的學校處境中作為學校領導者的心路歷程。在本計劃最後的一次校長交流會中，我們觀察得到計劃學校校長們對自我心靈關顧和彼此支持的意識較前增多。其中有校長更提出希望在本計劃完結後，各計劃學校校長仍能保持聯繫，成為一個可以互相支援、關懷身心靈教育的校長群體。我們樂見「啟·動·心靈」學校計劃在推動學校領導者對身心靈健康的關注方面，能做到一定效果。

至於第三年主題課程，除本年已完成教學的兩所學校會於 2010-21 學年再於中三級教授此課程外，其餘四校先導教師都表示 20-21 學年會繼續教授本年未完成的課程。故六校所有一直學習「啟·動·心靈」三年課程的學生，都有機會完成整套課程。

本計劃的總結分享會暨論壇，雖因疫情轉為網上舉行，報名時間亦縮短至半個月，但公眾報名仍然踴躍，可見教育界對當下如何照顧學生的身心靈健康及需要仍然關注。本計劃在總結會分享會後收到不同參與者的回饋，認為當日播放關於本計劃的三年活動短片和師生分享，讓參加人士能具體了解學生心靈培育的實踐方式和其對身心發展的幫助。參加者亦有表示論壇分享帶來思考和啟迪。整體來說，是次總結分享會應能有助推廣心靈教育、提升公眾對校園心靈培育的關注。

三·各項目三年總結報告

中大「心靈教育」計劃團隊於 2017-2020 三個學年內，按本計劃目標(1)至(4)，已完成以下 13 項工作，簡報如下：

1. 「啟·動·心靈」學校計劃開展禮

「啟·動·心靈」學校計劃開展禮於 2017 年 7 月 15 日假香港中文大學康本國際學術園舉行，由陳廷驊基金會時任執行董事鄒秉基先生及香港中文大學教育學院時任院長梁湘明教授擔任主禮嘉賓。當日出席者除有主辦單位及友好、陳廷驊基金會代表及六所計劃學校校長及先導教師，亦邀請了傳媒採訪，以向公眾推廣青少年心身心靈培育的重要性。



2. 學生培育—初中心靈教育課程及體驗學習

「啟·動·心靈」學校計劃三年初中課程，乃以中大「心靈教育」計劃的「自處教育」、「人生教育」及「大愛教育」三個心靈培育範疇為理念基礎發展，並針對本計劃的推行目標編寫而成。於 2017-2020 推行的三年課程簡列如下：

對應的計劃目標	目標培養的內在能力	課程主題	實踐級別(推行學年)	學習目標
目標(1)： 提升學生自我認識及自我管理的能力	專注力、 覺察力	自我覺察 的培養	中一級 (2017-18 學年)	<ul style="list-style-type: none">➤ 學習專注於身體及呼吸的練習，提升專注力➤ 透過各種專注的練習 (mindfulness exercises)，加強對「我」的身體、感官、思想及情緒之覺察和認識➤ 學習在面對情緒壓力的處境下，透過專注練習幫助自己減少受思緒、情緒或外界的干擾，從而能安頓身心靈➤ 培養自我接納的能力和對生命欣賞與珍惜的態度

目標(2)： 培養學生尊重、 關愛與服務他人 的文化和能力	連結力、 利他力	貢獻自己 的體驗— 創意改變 之旅	中二級 (2018-19 學年)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 探視自己跟眾生建立關係的能力——即瞭解他們對世界的看法、覺察他們的感受之能力 ➤ 發掘和體驗貢獻自己造福眾生的能力——即認識並體驗自己有能力為他們改善生活而貢獻自己
目標(3)： 培養學生建立規 劃目標與個人生 涯的能力	獨處力、 定位力	自我探索 的歷程	中三級 (2019-20 學年)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 藉心靈修習活動，體驗和培養個人在獨處中感到平靜及專注於自己的狀態 ➤ 聚焦於反思個人的美好特質、重要身分及心裡願望，加深在這三方面的自我認識及對生活目標的關注 ➤ 透過連串自我探索和聆聽的學習活動，將個人既有的條件陳列和排序，以增加對內心喜惡的瞭解及優次選擇的辨識，從而提升自我連繫感和認同感

每年課程共 4 課節，三節為 80-90 分鐘的課堂，一節為 3 小時體驗課，課堂主題及教授內容如下：

	課程主題	課堂主題	學習內容/活動
中一級	自我覺察的培養	課堂一：與身體做朋友 課堂二：與思緒做朋友 課堂三（體驗課）： 與四感做朋友 課堂四：與情緒做朋友	<ul style="list-style-type: none"> • 正念呼吸、身體鬆緊練習 • 覺察思緒的呼吸練習 • 於香港公園透過觀察植物、雀鳥、聆聽都市的聲音等，學習運用四感作覺察和安頓身心的訓練 • 身體掃描練習



中一級課堂學習情境

學生於香港公園溫室進行覺察活動

中二級

貢獻自己的體驗
—創意改變之旅

課堂一（體驗課）：
穿上體驗衣

• 「模擬高齡體驗衣」社區體驗，親身以長者身體狀況使用社區設施的感受（本課堂與「歷耆者」(Eldpathy)合作）



學生穿著「模擬高齡體驗衣」作社區體驗

課堂二：定下最痛點

• 設計思考方法（Design Thinking Method）



• 訪問社區長者，確認長者痛點和需要



「創意思維」助學生找出長者痛點及需要



學生到學校社區訪問長者對社區生活的感受並確認痛點

		<p>課堂三：開創新計劃</p> <p>課堂四：分享告天下</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 構思「創意改變行動」方案，助長者改善社區中的生活  <p>學生分組為長者想出改善社區生活的點子方案</p> <ul style="list-style-type: none"> • 公開報告創意方案，分享「貢獻自己的體驗」（感受和發現）  <p>中二級學生在課堂上報告改善長者社區生活的「創意改變行動」方案</p>
中三級	自我探索的歷程	<p>課堂一（體驗課）：肯定美好特質</p> <p>課堂二：檢視重要身份</p> <p>課堂三：呈現心裡願望</p> <p>課堂四：發現未來可能</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 於校內舉行，藉心靈修習活動，體驗和培養個人在獨處中的平靜及專注於自己內在的狀態 ➢ 「我」的美好特質探索活動 ➢ 透過幫助探尋個人的重要身分及心裡願望的工具(SQUID)，加深自我認識 ➢ 藉 SQUID 尋索內心的未來願望，提升對未來生活的關注和期盼 ➢ 透過連串自我探索和聆聽的學習活動，將個人既有的條件陳列和排序，以增加對內心喜惡的瞭解及優次選擇的辨識

	 <p>學生於最後一課分享對未來的自我期望</p>	 <p>先導教師指導學生運用學習工具 SQUID 及學生在課堂中分享情況</p>	 <p>中三級學生在校內體驗課中作獨處和安頓內心的練習</p>
--	--	---	---

為更了解學生使用課程的情況和學習需要，本計劃培育導師每年均有參與和協助示範班級的課堂教學。培育導師於每節課後，按學生學習情況調適教學方法和進度，並向先導教師講解調適內容，以助學生更容易掌握學習內容和實踐方法。

計劃研究成員亦於每年課堂完成後，邀請每校約 10% 學生作學習評估訪談，並每年作學習前、後測問卷調查，了解學生學習情況(有關學習評估報告詳見本報告「四. 學生學習評估報告」。)計劃團隊每年向先導教師及校長簡報學生的學習情況及評估分析；團隊亦於編寫下學年課程時按評估分析調整課程，以增加學生的學習效果。

2. 聯校學生心靈大使培訓

本計劃為協助學校「推動身心健康校園的文化」，並培養學生領袖的內在能力，於首兩年，共培訓了 66 名學生心靈大使。培訓形式為每年三次全日工作坊及一次兩日一夜的密集式學生訓練營會。每校須另派一名教師全程參與，以構思學校如何長遠發展學生心靈大使的培育。



學校先導教師在心靈大使培訓活動中聆聽學生分享

學生參與培訓後，須在校內帶領同學進行安頓身心的練習/活動作為實踐任務。計劃培育導師會到校觀察實習情況，並即時與學生心靈大使作檢討，及就實習給予意見和鼓勵。六所學校心靈大使於學期末舉行的「聯校學生心靈大使重聚日」中，向計劃培育導師、老師及友校同學分享實習成果。本計劃亦向心靈大使頒發學生畢業證書，以作鼓勵和肯定。



計劃培育導師在觀察心靈大使校內實習後與學生檢視活動情況



心靈大使向友校同學分享在校內帶領覺察步行情況



學生心靈大使在培訓結業禮中獲頒畢業證書

兩屆「聯校學生心靈大使培訓」內容：

第一屆（2017-18 學年）		
參與學生人數	培訓主題及內容	學生心靈大使校內實習內容
32 人	<p>主題：「我『感』、『敢』、『咁』」</p> <p>培訓內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 自我覺察訓練 • 如何帶領同學參與不同的靜觀練習 • 了解自我及別人的感受和需要 • 學習成為具備心靈素養的校園領袖 <p>學生心靈大使學習覺察身體感受</p> 	<p>學生心靈大使於課堂/課外活動小組中帶領同學進行：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 靜觀呼吸 • 覺察進食 • 覺察步行  <p>聖言中學心靈大使帶領同學在學校附近作覺察步行</p>   <p>寶血女子中學及聖若瑟英文中學心靈大使在課堂中帶領同學嘗試覺察呼吸和覺察進食</p>

第二屆（2018-19 學年）

34 人

主題：自我領導與領導他人

培訓內容：

- 自我覺察與靜觀練習體驗
- 學習「專注覺察自己和他人」的情緒、感受和需要
- 成為具備有「自我領導」內在能力的校園領袖



學生心靈大使於香港中文大學參與培訓和體驗活動的情況

第二屆的實習主題為「健康心靈校園分享計劃」：

- 心靈大使選取自己「最喜愛/最容易實踐的心靈健康活動」，先嘗試一週，然後再於校內和同學分享實踐心得
- 帶領同學嘗試有關活動

第二屆的實習活動包括：

- 禪繞畫
- 覺察靜行、
- 覺察進食
- 覺察呼吸



寶血心靈大使在課堂上帶領同學作禪繞畫學習安頓身心





聖言中學心靈大使構思校內實習活動

3. 心靈教育先導教師培訓

計劃培育導師為協助先導教師掌握本計劃學生課程及了解心靈教育的本質及培育模式，在過去三年為先導教師提供了十二次中央教育培訓及學與教體驗活動，並每年為先導教師作到校培訓。中央教師培訓以認識課程理念和相關教學模式為主，到校培訓則主要幫助教師深入理解課程內容及掌握所需教學方法。

(i) 中央教師培訓——內容環繞初中學生課程的三個主題來設計，並每年按教師學習進展加深內容程度，提供教師機會複習各項心靈練習與進行跨校教學交流。三年培訓內容如下：

學年	中央教師培訓主題	地點	
2017-18	第一次	計劃起動工作坊：闡釋計劃理念、培訓目標、內容和實踐模式等	香港中文大學
	第二次	自我覺察的培養—靜觀體驗及培訓日營	上水聖保祿樂靜院
	第三次	自我覺察的培養—靜觀與身心培育	香港中文大學
	第四次	貢獻自己的體驗—服務學習的學與教及服務體驗（與生活書院合辦，世界自然基金會協辦）  世界自然基金會導師帶領先導教師體驗淨灘服務學習	大埔生活書院
	第五次	自我探索的歷程—從「對話」開展自我探索	香港中文大學
2018-19	第一次	貢獻自己的體驗—認識設計思考（Design Thinking Model）	香港中文大學
	第二次	貢獻自己的體驗—模擬長者社區體驗（與「歷耆者 Eldpathy」合辦）  歷耆者長者導師帶領先導教師作體驗活動  先導教師穿上模擬長者體衣參與體驗活動	聖若瑟英文中學

		 <p>先導教師參與學生學習活動以進一步了解課程</p>	
	第三次	自我覺察的培養—教師的自我覺察與自我關懷	香港中文大學
	第四次	自我探索的歷程—冰山練習：探索內在需要	香港中文大學
2019-20	第一次	自我探索的歷程—透過「敘事三維法 SQUID」作自我探索	香港中文大學
	第二次	自我探索的歷程—教學體驗日營	香港中文大學
		 <p>先導教師在中央教育培訓中參與體驗教學活動，並聆聽學生課程理念講解</p> 	
	第三次	貢獻自己的體驗—如何策劃更具心靈教育元素的服務學習課程	德貞女子中學
	第四次	自我覺察的培養（取消）	—

(ii) 到校教師培訓——培育導師每年兩次到個別學校為先導教師作校本培訓，內容包括：

- 課程主題及教學內容的進深學習
- 教師覺察靜觀訓練，鞏固教師帶領青少年進行靜觀練習的技巧和信心
- 心靈教育學與教模式的掌握
- 討論如何調適課程以切合校本情況和學生所需

4. 教學示範

計劃培育導師二人一組，於每一學年分三段時期（10-12月，1-3月，4-5月）到各計劃學校任教示範班，向先導教師展示心靈教育課堂的教學方法。先導教師同時觀察學生學習情況，課後再與示範導師進行教學討論和交流。

三年期間，計劃培育導師因應先導教師對心靈教育課堂的掌握程度增加，而調節示範教學時數：

第一學年 教學示範四節（包括校外舉行的體驗學習課堂）

第二學年 教學示範兩節（體驗課及總結課堂）

第三學年 教學示範不多於一節（按需要與任教老師合作帶領體驗課）



計劃培育導師進行課堂示範及教授校外體驗課。

5. 教學實踐支援

三年間，計劃培育導師為協助教師精準地實踐課程目標，並為不同學習能力和身心需要的學生調適課程和學習方法，提供了三方面的到校教學支援服務，包括：

- (i) 備課：培育導師在每年課堂開始前，兩次到校與先導教師共同備課，包括練習課程中的各項靜觀活動及活動帶領技巧，亦依據校情調整教學內容。培育導師與先導教師在備課時進行試教（micro-teaching），並作即時檢討。
- (ii) 觀課：為減輕先導教師的壓力，本計劃原將觀課列作「教師可按需要自由選擇」的支援項目。然而在計劃期間，先導教師每年均有邀請培育導師到校觀課以優化教學。三年期間，計劃培育導師的觀課時數共 48 小時（有關時數未有包括在計劃書的指定工作項目及時數之內）。
- (iii) 課後檢討：培育導師於每年為先導教師提供不少於兩小時的教學檢討支援（兩至四次）。培育導師除與任教老師回顧課堂上需要注意及調整的教學部份，亦著重幫助教師將心靈教育元素延伸至日後的課堂和日常教學之中。



培育導師與先導教師作課後檢討情形

6. 初中心靈教育課程教學資源

(i) 初中心靈教育課程

本計劃為每學年的教學課程編寫、製作及出版學生學習資源套（內含課堂工作紙、學習內容說明、心靈札記等）及教師教學資源套（內含教學主題闡釋、教學要點、課堂教案、教學參考資料和各項心靈練習指引等），印製詳情如下：

課程級別／主題	學生學習資源	頁數	印製數量 (冊)	教師教學資源	頁數	印製數量 (冊)
中一級 主題： 自我覺察的培養	i. 《學生課業》 	11	800	《教師手冊》 	58	50
	ii. 《學生心靈札記》 	14	800			
中二級 主題： 貢獻自己的體驗 —創意改變之旅	i. 《體驗學習歷程 手冊》 	33	800	《教師手冊》 	48	50
中三級 主題： 自我探索的歷程	i. 《自我探索的歷程 作業》 	7	800	《教師手冊》 	60	50
	ii. 《學生心靈札記》 	13	800			

(ii) 網上教學資源分享台（計劃專頁）

本計劃於首學年設立了「啟·動·心靈」學校計劃網頁，提供本計劃課程的教學案例及教材、有關心靈教育的最新資料及計劃內教師培訓的參考資源。先導教師於計劃期間可隨時登入查看活動照片，亦可下載學生學習資源套及教師教學資源套內容的電子檔案，以供推行本課程時及日後使用。



「啟·動·心靈」學校計劃專頁網址：

<http://inspired-hkier.fed.cuhk.edu.hk/schoolproject/projectbrief.php>

（註：網頁將於計劃完結後停用，早前已通知所有先導教師於指定日期前下載各項學習及教學資源）

7. 心靈教育延伸學習資源

為促進學生在課堂後延續自我覺察的練習，本計劃於首年製作一套名為《你估我唔到——認識感受遊戲》的心靈教育卡牌，供學生在課餘活動中使用。每套卡牌有 100 張，包括「情境卡」及「感受卡」各 50 張。遊戲卡之目的為幫助學生瞭解、辨悉及學習表達個人情緒感受。在遊戲過程中，學生亦有機會按遊戲規則作靜觀練習，並與玩伴分享生活體驗。

製作之 1,400 套《你估我唔到——認識感受遊戲》卡牌已派送至計劃學校，每位先導教師、參與課程的學生及心靈大使各獲發 1 套。有先導教師表示遊戲卡有助學生深化相關主題的學習，表示會於其後課堂及課外活動小組中使用。



8. 到校計劃發展會議

培育導師為保持與計劃學校有良好溝通並詳細了解學校情況，每年於上、下學期分別到校與先導教師團隊進行發展會議：

- (i) 計劃會議（學期初）——商討每年教學課程、全校教師發展日的籌備工作及學生心靈大使的執行細節，並為學校提供與心靈教育相關活動的意見。
- (ii) 檢討會議（學期終）——每年與先導教師團隊檢討教學和教師培訓工作的成效，並為學校策劃來年課程和心靈教育活動作準備。

9. 先導教師年度交流會

本計劃團隊於每年學期完結前舉行教師年度交流聚會，以促進計劃先導教師之間的跨校交流、總結並整理每年的教學實踐經驗、及收集先導教師對本計劃推行情況的意見。

除與各先導教師作年度課程回顧和檢討，計劃團隊每年均邀請不同計劃學校分享該年教學實踐經驗，三年分別為：

第一年：聖若瑟英文中學、天主教新民書院；

第二年：荔景天主教中學、聖言中學；

第三年：寶血女子中學、聖若瑟英文中學。



荔景天主教中學教師分享



聖若瑟英文中學教師分享



先導教師參與教學處境活動及分組交流

計劃培育團隊又以該學年課堂觀察的個案設計處境活動，與先導教師一起探討學生的學習和成長需要，從中優化下年度的課堂教學。計劃研究團隊亦向先導教師簡介每年參與課程及心靈大使培訓的學生評估問卷及訪談結果，讓教師了解整體學生學習情況及意見。

於計劃第三年交流會中，計劃團隊協助先導教師整理「啟·動·心靈」學校計劃三年推行情況和進展，讓教師更清晰總結心靈教育在其學校實踐的現況，以助各校教師團隊在本計劃結束後延續校本身心靈培育的項目。同時，每位先導教師均獲邀分享三年期間的參與感受和發現，為本計劃帶來豐富的回饋。



先導教師於最後一次的年度教師交流會中分享參與本計劃的感受和深刻發現

10.全校教師發展日

計劃團隊每年為計劃學校舉辦全校教師發展日，以增強各計劃學校全體教職員關顧自身和學生身心靈健康的意識，及對本計劃每年的學生培育主題的了解。全校教師發展日的主題與每年課程內容配合，現列如下：

年度	主題	內容	參與教師人數
2017-18	定與靜的力量 (於靜修營地舉行)	<ul style="list-style-type: none"> • 介紹靜觀、覺察與身心健康的關係 • 靜觀體驗工作坊 • 自我覺察訓練 • 簡介第一年「自我覺察的體驗」課程內容及各校學生學習活動 	352 人
2018-19	「貢獻自己的體驗—教育與社區的連結與互助」 (與聖雅各福群會「WE 嘩藍屋」—藍屋建築群活化計劃合辦)	<ul style="list-style-type: none"> • 介紹各校學生在第二年課程中走進社區進行學習體驗的情況 • 社區體驗工作坊 • 小組整理及分享社區體驗 • 講座：「從藍屋建築群活化計劃的經驗了解社區作為教育資源的可能性」 • 社區與學校互助發展工作坊 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p style="text-align: right; margin-right: 20px;">計劃學校教師跟隨社區導師體驗社區考察和特色社區手藝創作</p>	378 人

教師分組報告學校與社區互惠貢獻的方案

2019-20	重尋教者的力量 (於計劃學校內舉行)	<ul style="list-style-type: none"> 簡介第三年「自我探索的歷程」學習主題 透過觀察和探索活動，讓教師從學校環境及教師群體的關係，重新思考和體驗教師能為自己身心加添力量的途徑和重要性。 	178 人★ (三間學校)
---------	-----------------------	--	------------------

(註★：原定在下學期舉行的三場全校教師發展日，均受疫情影響無法舉行。本年度只有天主教新民書院、荔景天主教中學及寶血女子中學完成全校教師發展日。)

11. 計劃學校校長交流會

資深培育導師關俊棠神父負責帶領計劃學校校長作退修交流，每年均以關顧校長的身心靈健康為主題：

第一年主題：心靈教育帶領者的自我覺察

第二年主題：學校領導者的心靈省思與自我關懷

第三年主題：校長，這一年你安好嗎？

本計劃成員亦在校長交流會上向校長簡報每年計劃的推行情況，並分享學生參與課堂和心靈大使的活動片段和學習評估（問卷及訪談）報告。會上亦有與校長交流環節，以收集校方對本計劃的意見，促進溝通。



計劃學校校長在校長交流會中合照

12. 校長心靈訪談

本計劃非常著重學校領導者的身心靈照護，本計劃資深心靈培育導師關俊棠神父每年逐一探訪計劃學校校長，與校長作心靈訪談，同時亦與校長交流師生心靈培育的意見。

13. 學生學習成效評估調查及訪談

為了解本計劃的推行成效，並清楚掌握學生在本計劃中的學習進展和需要，本計劃每年在學校進行課堂教學前、後皆派發前測及後測問卷；同時，亦有每年訪談約 10% 的學生，了解其學習情況及對課堂活動的意見。此外，研究團隊邀請部份參與心靈大使培訓的學生作面談訪問，以進一步了解計劃培育的成效。每年調查及訪談學生人數如下：

學年	受訪學生— 課堂參與者	受訪學生— 心靈大使參與者	男	女	總人數	佔總人數 (%)
2017-18	56	17	39	34	73	10.1%
2018-19	47	24	46	25	71	9.8%
2019-20	是年度學生評估問卷調查及訪談因疫情取消					

有關整個計劃的學生學習成效評估報告詳見下部。

四. 學生學習評估報告

本計劃每年向計劃學校參與課堂的全體學生派發前測及後測問卷進行學習成效研究分析。計劃學校教師並每年按照學生的課堂表現、表達能力、個人意願和家長允準等準則邀請約 10% 的學生（包括課堂及心靈大使參與者）作訪談，以更詳情了解計劃項目的成效和參與者的意見。小組訪談由計劃研究員及研究助理分批在各學校進行。

《學習成效評估》

本計劃分別就首兩年的學生學習成效進行了評估。¹研究對象分為一般學生及聯校學生心靈大使（以下簡稱「心靈大使」）兩個組別。一般學生以學生問卷和學生訪談方式評估，心靈大使則單以學生訪談方式評估。

1】一般學生的學習成效——第一年「自我覺察的培養」課程

1.1 學生問卷

本計劃研究人員第一年採用了〈注意力覺察性問卷〉（Mindfulness Attention Awareness Scale, MAAS）來量度學生參與計劃課堂前後的變化。問卷評估的是個人在日常生活中注意和覺察當下經驗的程度。²下圖顯示前後兩次測試的各題平均分數：

	前測 平均分數		後測 平均分數
01) 我不會察覺到自己正在經歷一些情緒，直至經過一段時間後，才能意識到自己的感受。	4.23	>	4.17
02) 我會因為不小心、不留神或心不在焉，而打爛或撞翻東西。	4.29	>	4.26
03) 我覺得很難專注於在眼前發生的事情。	4.32	>	4.24
04) 為了盡快到達目的地，我會加快步伐而沒有留意到沿途發生的經歷。	3.54	>*	3.38
05) 我傾向忽略自己身體有緊張或不舒服的感覺，直至它們抓住我的注意力。	4.17	>*	3.99
06) 我很快便忘記初次認識的人的名字。	4.28	>	4.19
07) 我好像處於“自動波模式”一樣，完全沒有察覺到自己正在做甚麼。	4.47	>	4.39
08) 我匆匆完成我的活動，沒有真正用心關注它們。	3.97	>	3.85
09) 我專注在我想要的目標，而忘卻我現在的工作如何能達到目標。	3.93	<	4.06
10) 我沒有意識地工作或做事，並不察覺自己在做甚麼。	4.47	>	4.35
11) 我發覺自己可以一邊做事一邊聽到其他人的說話。	2.95	<	3.09

¹ 第三年課程的課堂活動因新冠肺炎疫情導致無法完成，計劃沒有對學生的學習成效作評估。

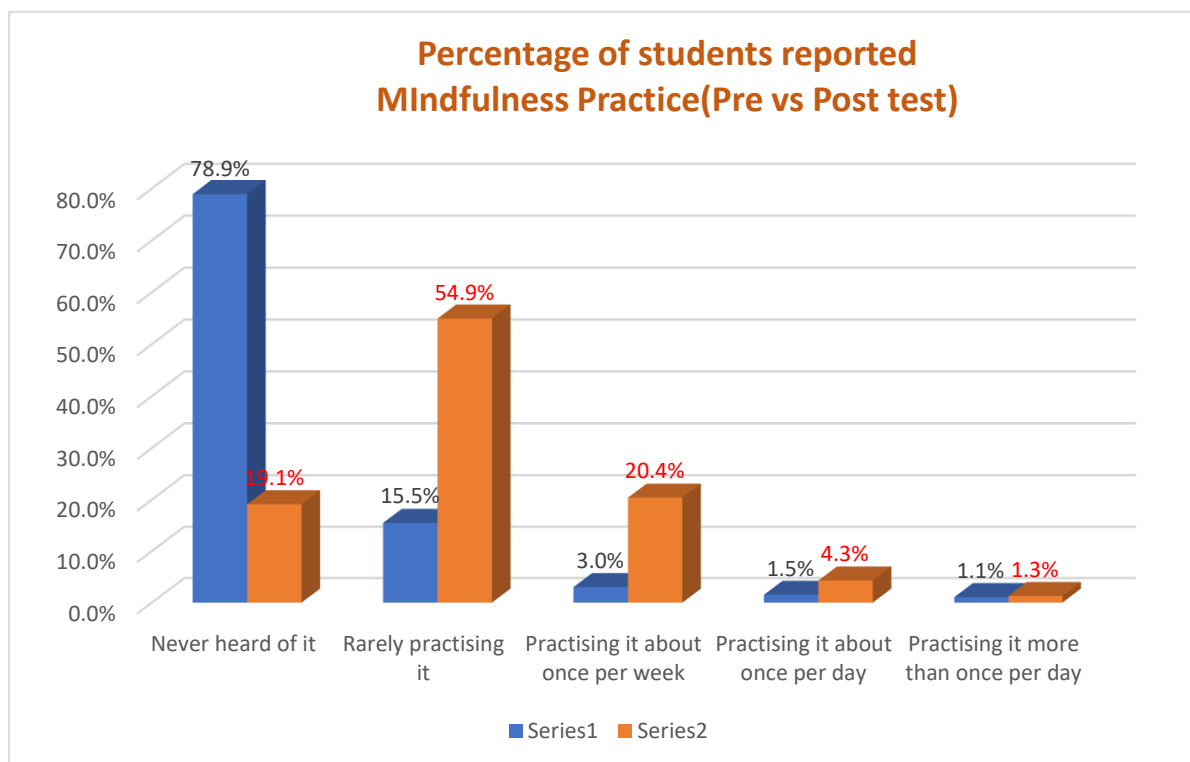
² 學生於四節課前和後，均獲派發問卷作前測和後測。其中前測收回 706 份，有效問卷為 696 份，後測收回 716 份，有效問卷為 704 份。

12) 我會沒有意識地去某些地方，而不明白為何我到這些地方去。	4.73	>*	4.49
13) 我腦海中充斥著許多有關未來或過去的事情。	3.10	<	3.19
14) 我發現自己在工作但卻沒有集中精神。	3.98	<	4.00
15) 我吃零食時沒有意識到自己在吃東西。	5.26	>*	4.99
總平均分數	4.10	>	4.03

註: 問卷評估個人在日常生活中注意和覺察當下經驗的程度，由十五條問題組成，答案是李克特量表：1「恆常」；2「十分多」；3「比較多」；4「比較少」；5「十分少」；6「從不」

十五個問題項目的總平均分數從 4.10 改善至 4.03，改變並不顯著。這可能反映四節課程時間短促，未能造成明顯改變。在十五個問題項目之中，其中四個（項目 04, 05, 12, 15）的前後測平均分差異在統計學上有顯著分別，四個項目的後測比起前測的得分為低。這改變可理解為學生在完成本計劃課程後，認識到的自己對事物的覺察力，並沒有原先理解的高。換句話說，學生對自己日常生活中「不在心」情況的覺知提高了（higher awareness of mindlessness）。這個理解能從學生訪談分析結果得到支持。（下詳）

儘管如此，從下圖顯示的統計可見，經過課堂的學習，學生實踐靜觀的次數有所改善：



1.2 學生訪談：

本計劃研究人員於每一年，在每校課程結束後，都對學生進行了訪談，研究他們的學習成效。

³以下說明從第一年訪談內容，分析得出的正面學習成效及困難和限制。

訪談內容分析——正面學習成效

透過對第一年課程的一般學生訪談，研究員分析出以下幾個關於學習成效的主題：增加對身邊事物、身體狀況和情緒感受的覺察，認識和學習應用控制情緒、放鬆自己的方法

•**增加覺察身邊事物**：學生指出課程鼓勵他們放下對事物的成見，學習用自己的感觀，專注於觀察事物本身的真實狀況。他們因此認識到，自己一直受限於紛擾的環境、自己的思緒，及對事物的既有想法，平時自己會錯過了身邊事物，很少從事物獲得直接感受。學生領略到，如能多用五感留意身邊事物，會豐富自己的生活體驗。

•**覺察身體狀況、了解身體的需要**：學生表示，在課堂學習用呼吸去安靜下來，專注身體感覺，又用手接觸自己的身體，他們才留意到自己身體的疲累，並發現自己一直習慣忽略自己身體的狀況。他們體會到要覺察自己身體需要，才能更好照顧自己的身體。

•**覺察感受、學習控制情緒**：學生表示，自己平時較少專注自己的情緒和感受，即使知道也少有刻意去深入了解；過去的學習也少有提供這樣接觸自己情感的機會。他們在課堂中學習覺察自己感受，並嘗試控制自己的情緒。

•**學習讓自己冷靜、放鬆**：學生認為用課程教授的呼吸練習，可以幫助自己在遇到情緒困擾時，學習冷靜下來、減少壓力，並在之後有能力面對自己的困難。也有學生嘗試用學到的呼吸方法，應用在應付比賽或學業等情境，能幫助自己於緊張和壓力大時，嘗試用學習到的呼吸方法，讓自己緩解壓力、放鬆身心。

訪談內容分析——困難和限制

學生也就第一年課程，提出了自己對課程感到的困難和限制，包括：難以做到活動要求、活動含意不清楚、不認同活動目的，及不合適的學習時間和環境

•**難以做到活動要求**：一些學生表示自己難以做到活動的要求，如要身體坐直、不思考、安靜下來等。也有學生覺得課堂靜觀的時間沉悶、很漫長。這些學生遇到的困難，或許反映了學生的生活習慣，與靜觀活動要求的覺察自己身心實況有頗遠距離，短時間無法適應。

•**活動含意不清楚**：有學生表示不明白有些活動內容的含意，只跟從教師指示完成課堂任務，

³ 第一年接受訪談的一般學生共有 56 名，其中女學生 24 人、男學生 32 人。第二年接受訪談的一般學生共有 47 名，其中女學生 13 人、男學生 34 人。

致令學生覺得內容太過抽象或是根本不清楚活動的意義所在。這樣的情況，可能因為教師沒有講解清楚，也有可能本課程對學習能力較遜的學生來說會過於抽象難懂。

•**不認同活動目的：**有少數學生表示，自己不認同靜觀的目的，例如要刻意留意自己的狀況，注意到自己的痛楚，反而令自己要面對痛苦；又如要用覺察的方式進食，太奇怪，也沒有必要。這反映每位學生因個人差異，對靜觀活動的接受情度不同。

•**不合適的學習時間和環境：**學生提出另外一個課程困難之處，是上課的時間、環境和秩序。也許因為部分學校只能把課堂安排在最後課節，甚或延伸至放學後時間，導致學生感到疲累。除了外出到香港公園的課節外，課堂一般都在普通課室中進行，座位都按照傳統的直橫行列式分佈。有學生提出在課室也有很大的壓迫感，亦有學生不滿老師沒有維持同學在課堂中安靜，並投訴在靜觀時受到鄰座同學騷擾。這些意見確是反映了學校環境的不同限制。

1.3 第一年總結

學生問卷結果顯示，學生的注意力和覺察力改善並不顯著。鑑於靜觀需要較長期修習，課堂只有短短的四節，這結果或可以理解。儘管如此，課程確能增加學生練習靜觀的次數。

訪談研究則說明了，課堂能讓受訪學生開始體驗覺察身邊的事物、自己身體狀況和需要、自己的情緒和感受。學生表示，平日生活較少這些方面的覺察，學校從前也沒有提供這方面的學習機會。部分學生也會在生活中實踐學習到的方法，去多留意自己和身邊事物、關心自己，及更好的控制情緒和紓緩壓力。學生從短短的課程中，能得到這些體會，也反映學生在認識自我、控制情緒和減壓課程等方面，一直存在需求。

另一方面，部分受訪學生也表達難以適應靜觀活動，原因包括覺得活動抽象、沉悶、含意不清、奇怪等。這反映了不同學生對靜觀活動接受程度上的差異，也提醒我們日後在修訂課程時，應把靜觀解釋得更具體、更貼近學生的生活經驗，也應把活動設計得更生動有趣。此外，也有學生指出學習時間和環境欠佳，這也是未來改進課程時的重要參考。

2】一般學生的學習成效——第二年「貢獻自己的體驗」課程

2.1 學生問卷

本計劃研究人員第二年採用了〈社區服務自我效能感量表〉(The community service self-efficacy scale, CSSES)來量度學生參與計劃課堂前後的變化。CSSES 量度個人對自己通過服務來對社區作出實際重要貢獻的能力的信心 (the individual's confidence in his or her own ability to make clinically significant contributions to the community through service)。下圖顯示前後兩次測試的各題平均分數：

		N	Mean	S.D.	Diff. 前測 – 後測	p-value	
1. 如果我將來選擇參加社區服務，我能夠做出有意義的貢獻。	前測	695	5.71	2.34	-0.40	0.000	***
	後測	695	6.11	2.04			
2. 將來，我能夠找到與我的興趣和能力相關的社區服務機會。	前測	696	5.69	2.20	-0.33	0.000	***
	後測	696	6.01	1.97			
3. 我有信心透過社區服務，我可以幫助促進社會正義。	前測	694	5.71	2.23	-0.45	0.000	***
	後測	694	6.16	1.99			
4. 我有信心透過社區服務，我可以對我的社區作出貢獻。	前測	692	5.89	2.21	-0.31	0.000	***
	後測	692	6.20	1.99			
5. 我有信心我可以通過參與社區服務活動，去幫助有需要的人。	前測	695	6.18	2.25	-0.15	0.088	
	後測	695	6.34	2.00			
6. 我有信心在未來的社區服務活動中，我能夠與相關專業人員，作出有意義和有效的互動。	前測	692	5.78	2.13	-0.36	0.000	***
	後測	692	6.13	1.88			
7. 我有信心通過社區服務，我可以幫助促進公民的平等機會。	前測	693	5.60	2.19	-0.42	0.000	***
	後測	693	6.02	1.92			
8. 我通過社區服務，可以運用我的知識解決「實際生活」中的問題。	前測	691	5.87	2.17	-0.42	0.000	***
	後測	691	6.29	1.88			
9. 我通過參與社區服務，可以幫助他人自助。	前測	693	6.02	2.24	-0.30	0.002	**
	後測	693	6.32	1.99			
10. 我有信心我將來會參加社區服務活動。	前測	694	5.62	2.36	-0.39	0.000	***
	後測	694	6.01	2.15			

註：量表由十條問題組成，答案是李克特量表，由「1」（「不太肯定」）至「10」（「非常肯定」）。

參照上述問卷統計資料，在十項社區服務自我效能感的指標中，所有項目均有改進，其中九項（項目 1-4, 6-10）更達統計學上的顯著程度。這結果顯示，學生經過本年度的課程學習，對自己透過社區服務作貢獻的能力更有信心，相信自己能通過參與社區服務去促社區向善、運用知識解決實際生活問題，及助人自助。

2.2 學生訪談

與第一年相同，本計劃研究人員於第二年每校課程結束後，都進行了學生訪談，研究他們的學習成效。以下說明從第二年訪談內容，分析得出的正面學習成效及困難和限制。

訪談內容分析——正面學習成效

透過對第二年課程的一般學生訪談，研究員分析出以下幾個關於學習成效的主題：親身認識長者的機會、改變對長者的認識和態度、確認幫助長者的能力、體會長者生活需要

•**親身認識長者的機會**：大部分受訪學生都認同，課程中穿著體驗衣及訪問長者等學習活動，給他們非常深刻的印象，提供了直接認識長者的機會。

受訪學生表示，穿著體驗衣活動既新奇又辛苦。部分學生指出自己是被活動本身的創新性質吸引，更多學生則是提及活動給予他們身體的痛苦經驗，從中深刻體會到長者因為身體各種限制而承受的生活艱難。

對受訪學生而言，雖然要訪問陌生的長者是一項挑戰，但也是真實認識長者的機會。他們從訪問中了解到，長者和青少年也有可溝通的課題，長者也很願意分享自己。另一方面，有學生提及遭到長者拒絕訪問，而明白真實現況的另一面。也有學生從訪問活動中，學習到說話技巧和同理心的重要。

•**體會長者生活需要**：學生透過課堂接觸長者，認識到長者在不同方面的需要。最多學生觀察到的長者生活困難，主要有身體痛苦及生活孤獨。例如，很多受訪學生都在訪問長者時留意他們身體的痛苦和限制，以及長者所處社區的設施是否適合長者。例如，他們發現平時沒有留意到巴士站牌字體太小、樓梯不方便，現在明白到這些對長者來說都是生活障礙。

同時，也有不少受訪學生認識到長者處於生活孤獨的情況，需要社交和關懷，也明白到這些需要與社區設施的關係。學生從長者口中知道他們缺乏子女的探望，也因此更需要朋友交往，而社區設施是否充足和恰當，也會直接影響長者的社交生活。

•**改變對長者的認識和態度**：很多受訪學生進一步指出，課堂的經驗改變了他們一直對長者的認識。學生解釋說，他們在課堂之前，從與家中長者相處及日常對長者的觀察中，得到一些負面的印象：囉唆、難以溝通、粗魯、固執、嚴肅、說教、思想保守，甚至倚老賣老等。然而，他們從課堂的經驗，在親自與長者接觸和傾談後，得出了不一樣的印象：平易近人、開朗活潑、溫柔、風趣、博學、願意聆聽等。

學生提及以往他們或會嫌棄長者手腳慢或倚老賣老，但現在明白到長者的日常表現，其實是受到他們身體限制所影響，所以更能體諒他們。部分學生更會反思與家中長者的相處情況，甚至嘗試改變自己對待他們的態度。例如，自己更願意滿足家中長者的要求，也更多與他們溝通。

•**確認幫助長者的能力**：學生在本年課程最後部分，按照對長者需要的認識，嘗試運用創意，大膽構思能改善長者生活困難的行動計劃。大部分受訪學生都能說明自己的計劃與長者需要的關係，而且他們大都認為自己所屬組別提出的都是良好計劃，只要在適當條件下實踐，都能幫助長者。此外，學生也大都認為自己有能力在日常生活的小事上幫助長者，而部分人更

表示課程強化了這種想法，例如可以摻扶長者過馬路或陪伴長者傾談。

訪談內容分析——困難和限制

受訪學生大致滿意第二年課程內容，少部分受訪學生亦提出了自己對課程感到的困難和限制，包括課堂時間不足、學生工作冊繁複和教師指導過多：

- 課堂時間不足**：有學生認為課堂的時間不足，導致未有足夠時間籌備和安排訪問長者活動，及分組匯報時間短促。學生建議可增加課堂節數。
- 學生工作冊繁複**：有學生認為學生工作冊繁複、步驟太多、部分提問不清楚，並建議調整和減省內容。
- 教師指導過多**：有學生表示在構思改變行動計劃時，教師過份指導，甚至主導了學生創意改變行動計劃的內容，導致他們感到參與感降低。

2.3 第二年總結

學生問卷結果顯示，學生完成課程後，利他力（社區服務自我效能感）有顯著改善，叫人鼓舞。

訪談研究則說明了，穿著體驗衣和訪問社區長者的活動，給予學生理解長者身心狀況的深刻經驗。與純粹從書本中獲得的資訊不同，這種認識過程較為具體真實，也因此往往能引發學生與長者的情感連結，以至推動學生嘗試轉變自己的態度和行為。同時，學生也能按自己的探索，認識到社區設施和服務與長者生活需要的密切關係。部分學生更能發現長者的心靈需要，明白長者因為缺乏子女探望及社交活動，而感到生活孤單。

因為學生是從體驗和傾談中發現長者需要，而非接受單純的道德說教，他們也更有動力去體諒長者的需要，及主動改善與自己家中長者的關係。

課程鼓勵學生創想改善長者生活狀況的方法，雖然沒有實踐機會，但也讓他們展現了自己的理解和創意。一些學生相信自己構思的計劃可以實行，另一些則領略到只要微小的行動已能幫助長者。

部分受訪學生提出了課堂時間不足和學生工作冊繁複，確是點出了課程的內容要在短促時間內完成的限制。事實上，教師和學生對本年課程學習模式較為陌生，特別是學生在戶外訪問和進行創意思維活動，都需要比預期更多時間適應和預備。這方面的限制也反映在學生認為教師指導過多的意見上。教師擔心學生交出計劃未如理想而給予的指導，反倒限制了學生的天馬行空創意。因此，日後同類活動必要給予師生更多時間熟習新的學與教模式。

3】一般學生的學習成效——首兩年課程總結

總的來說，綜合兩年的學習成效分析，我們可以得到以下的觀察：

- (i) **學生有心靈教育的需要**：學生表示一直缺乏覺察自我和事物的學習，也少有主動接觸長者的機會，因此忽略了自己的狀況，也對長者感到陌生和心存誤解。然而受訪學生大都樂意嘗試這些心靈教育學習，而且也能發現學到的方法和體會，更願意應用到生活上，改善自己既有的生活習慣及對長者的態度。
- (ii) **學生喜歡體驗式學習**：受訪學生大都表示喜歡體驗式學習。第一年課程安排到香港公園活動，固然得到學生歡迎。即使第二年穿著長者體驗衣的活動相當辛苦，學生也強調從中獲得非常深刻的體驗和反思；他們對訪問陌生長者固然有擔心，但也對完成了訪問滿有欣喜。再者，一般的德育往往限於課室內的說教和被動式學習，少有走出課室、走進社區去認識自己、他人和世界。相比之下，體驗式學習更能給予學生深刻感受，也能推動學生行動。
- (iii) **探索個人內心的課程相較困難**：比較兩年的課程成效，第二年的課程明顯有較大的定量成效。引致此差異結果因素眾多，其一可能是因為探索個人內心需要，相對於探索他人需要，是比較困難的任務。相對於認識長者的狀況，學生似乎更難面對自己內心的狀況。日後自我探索課程如作修訂，或編製類似課程時，宜採用更多具體例子說明，要求也宜更淺白，內容也要更簡單，且應維持較長期的學習。
- (iv) **學習環境的重要**：最後，學習環境對心靈教育的成效有很大的影響。在校內進行心靈教育，特別是靜觀活動，拘謹甚至充滿騷擾的學習環境明顯阻礙了學生的投入。課程如能安排在活動室等更寬闊的空間，應能為學生營造更佳自我探索環境。

4】心靈大使的學習成效——第一及第二屆聯校學生心靈大使培訓

本計劃研究人員於每屆「聯校學生心靈大使」培訓完成後，都以訪談方式研究參與學生的學習成效。⁴以下為從每屆受訓心靈大使的訪談內容，分析得出的正面學習成效及可改善之處：

4.1 心靈大使訪談——第一屆聯校學生心靈大使培訓

訪談內容分析——正面學習成效

受訪學生心靈大使回顧第一屆培訓，談及以下方面的正面成效，包括意識自己幸福、欣賞自己及他人、平靜自己和調整情緒、深度聆聽自己和他人：

- **意識自己幸福**：受訪學生表示，通過心靈大使培訓，他們更能發現日常生活中容易被忽略的點滴小事，意識到自己是幸福的，從而珍惜現在所有。

⁴ 第一年接受訪談的心靈大使共有 17 名，其中女學生 10 人、男學生 7 人。第二年受訪談的心靈大使共有 24 名，其中女學生 12 人、男學生 12 人。

•**欣賞自己及他人**：受訪學生指出，他們以前並不習慣、甚至羞於讚賞自己的優點。通過心靈大使培訓，他們更加欣賞自己及他人，能發現和面對不同個體的優缺點，並取長補短，從而逐漸提升自己。

•**平靜自己和調整情緒**：受訪學生在訓練中，學會了不同的心靈調適技巧。例如，有學生提及，在瑜伽墊上的深度放鬆活動令他們印象深刻，可以讓他們感受靜下來的身體放鬆，這樣的深度放鬆能幫助睡眠。在日常生活中，呼吸練習可以幫助自己冷靜下來、處理好情緒、了解自己的需要及用理智處理問題。

•**深度聆聽自己和他人**：受訪學生表示，參加完心靈大使培訓後，他們比之前更懂得為他人著想，能夠換位思考，而不是只會以自己的角度去看問題。他們領略到明白凡事都有兩面，要學習深入了解導致問題的原因。他們表示，懂得聆聽自己和他人的感受和需要是作為領袖的重要能力之一。

訪談內容分析——可改善之處

有受訪學生表示希望可以安排更多自由時間，增加戶外活動、遊戲等。

4.2 心靈大使訪談——第二屆聯校學生心靈大使培訓

訪談內容分析——正面學習成效

受訪學生心靈大使回顧第二屆心靈大使培訓，談及以下方面的正面成效，包括：覺察自己和事物、平靜自己和調整情緒及深度聆聽自己和他人：

•**覺察自己和事物**：不少受訪學生表示，心靈大使培訓中的覺察活動為他們提供與平日生活不同的體驗，他們因而學到覺察自己的狀況及身邊的事物，例如，學生提及自己性格活潑，培訓中的緩慢的活動節奏，反而讓自己感覺到自己平時察覺不了的事物和環境。

•**平靜自己和調整情緒**：不少受訪學生提到自己從培訓中，學習了平靜自己和調整情緒的方法，而且他們會嘗試在生活中應用，例如放鬆緊張、調整情緒等。有學生提到學會覺察和調整自己的情緒，因此反思自己與家人相處時的習慣反應。也有學生提及在培訓營後經常以覺察呼吸方法，做到平靜自己。

•**深度聆聽自己和他人**：部分受訪學生指出，他們在培訓中學習的一些技巧，如深度聆聽和調整情緒，有助他們改善與他人的相處。他們表示，懂得聆聽自己和他人的感受也是作為領袖的重要能力之一。

訪談內容分析——可改善之處

受訪學生提出的改善意見，主要集中在培訓的日期、時間和地點方面。學生提出培訓日期要避免太接近考試，也最好不要在星期六，甚至最好選在暑假，避免與其他課外活動日期交疊。也有少數學生認為舉行活動的香港中文大學位置偏遠。

4.3 心靈大使學習成效——兩屆培訓總結

綜合兩屆心靈大使培訓的學習成效分析顯示，受訪學生都認同學到的平靜情緒、聆聽自己和他人的觀念和技巧，能幫助他們在日常生活中，處理自己的身心狀況、改善人際關係。因為兩屆培訓的不同側重，第一屆學生也提及自己的覺察自己幸福，及更欣賞自己和別人；第二屆學生則對覺察自己和事物的經驗印象深刻。

總的來說，學生能掌握以覺察、情緒調適、聆聽和欣賞為本的心靈大使領袖訓練的意義，部分受訪學生更嘗試在日常生活中實踐。至於學生提出關於地點和時間安排的改善意見，都值得日後舉辦同類活動時參考。

五·計劃評估及建議

如報告始段所述，「啟·動·心靈」學校計劃的推展目的是為向香港初中學生提供結合「心靈教育」的學生培育及學校文化支援服務，以促進青少年的心靈健康及正向成長。按此目的作評估，計劃團隊對計劃於三年期內的工作成果有如下總結：

(i) 就「促進青少年的心靈健康及正向成長的學生培育服務」方面

在學生培育方面，本計劃主要以初中心靈教育課程來促進計劃目的。透過三年課程培訓，計劃竭力達至(1)提升學生自我認識及自我管理的能力、(2)培養學生尊重、關愛與服務他人的文化和能力及(3)培養學生建立規劃目標與個人生涯的能力三項培育目標。總評目標成效，從上一部份的學生學習評估報告中已可見本計劃於「提升學生自我認識及自我管理的能力」和「培養學生尊重、關愛與服務他人的文化和能力」兩方面都分別做到一定果效，以後者成效更為滿意。

對目標(1)的評估意見

從評估問卷和訪談中發現，學生在「自我管理」方面仍較難做到「專注」，但課程和心靈大使培訓對學生的「自我覺察」和「自我認識」則有實質幫助，所教授有關覺察情緒、感受和安頓身心的技巧的確可以為學生在生活中應用。先導校長和教師都表示，培養「專注力」和「安

住身心」對處於高速網絡世界成長的青少年尤其重要。但正如評估分析所言，四課節的課堂學習實未有足夠時間培養青少年安頓身心的習慣——尤因靜觀是一種「經驗學習」，要經一定時間的重覆訓練和體驗才能較明顯覺察它對自我身心帶來的變化和好處。但本計劃已經為學校提供培育學生關顧自我身心的起步點，亦幫助學生加添了對這方面的認識和意識。然而能否持之以恆，則在乎學生本人的動力，以及他們是否得到教師鼓勵、甚至安排時間作恆常實踐。

至於「自我認識」方面，在自我探尋階段的初中學生一般對了解自己的課題和活動都會感到興趣，所以在學習覺察自己的情緒、感受方面都較有動力和容易投入，如能提供引導，學生也願意代入處境探索了解自己更深入的需要和感受。因此，我們建議日後課程和學生培訓可以「增進『自我認識』」為出發點（第一學習目標），再引入「如要加深自我了解，擁有『安頓下來靜觀自己內心』」的能力就變得具意義和重要」（第二學習目標）。我們建議課程進路將專注的學習和自我認識的課題作更多連繫，增加對青少年學生的吸引力。我們亦建議在課程加入更多生活學習和應用的元素，幫助學生從生活中經驗覺察的重要性，也將覺察練習應用在日常生活中。當然，課程和課時亦須因此而加長，但計劃團隊認為這會對鞏固學生自我管理學習相當有裨益。

對目標(2)的評估意見

培養學生尊重、關愛和服務他人的能力方面，本計劃認為效果理想。不論培育團隊的觀察或計劃評估結果都發現，只要讓學生看到他人的需要並提供合適機會，學生都有能力在學習過程中運用他們各種能力為對象作出貢獻。本計劃第二年的課程經驗清楚顯示，經驗學習（experiential learning）與服務學習（service learning）對培育青少年學生的內在能力的正面果效。由於心靈教育所涉及的心靈「知識」較為抽象，學生對內在能力的意思和本質也不容易明解，因此，通過觀察真實經驗並引導學生在情境中探索、思考和感受，對掌握這類抽象的學習相當重要。第二年的研究結果顯示學生在「經驗式服務學習」模式中覺察和感受得到自己有「同理別人」和「幫助他人」的能力，也願意在未來貢獻自己的能力幫助他人。此外，本計劃在服務學習中加入對內在能力學習和自我探索的心靈教育元素，也豐富了學校和教師對青少年心靈培育的想像和實際操作經驗。不少先導教師都表示「啟·動·心靈」第二年課程經驗讓他們得到啟法，並已計劃將有關經驗調整引進校本課程和其他學習經驗之中。

對目標(3)的評估意見

至於培養學生建立規劃目標與個人生涯的能力之目標，本計劃原訂透過第三年課程來推展。惟因疫情停課，其中四所學校本未能實踐有關課程，學生評估調查亦因而取消。不過，兩間能完成課程的計劃學校之先導老師都認為，第三年課程的內容和教學設計都能對應學生這階段的心靈發展和實際需要。任教老師認為「建立規劃個人目標和生涯」所需要的內在能力，實需要建基在自我認識和自我覺察的能力之基礎上，而本系統課程的總體設計方向和具體內容（尤其在首兩年課程中一直加強訓練學生的「自我覺察」能力），正正有助學生在中三課程內探索和規劃人生方向。兩校任教老師在年度交流會中都將中三學生從課堂中對自己人生想

望的發現與其他教師分享。教師的分享，都正面肯定了計劃的第三項目標能達至期望效果。

(ii) 就「促進青少年的心靈健康及正向成長的學校文化支援服務」方面

先導教師表示過往學校雖對學生的身心靈健康發展表示極為關注，也有舉辦不同類型活動和講座提升學生和教師相關方面的意識，但卻少有從不同面向打造重視師生身心靈健康的校園文化。先導校長及教師認為因參與本計劃，學校不但得到有利條件將心靈培育課程引進正規課程之中，同時藉這機會推動了學校營建關顧師生身心健康的校園氛圍及文化。計劃學校於三年期間，能在正規課程、學生課外活動（學生心靈大使）、教師心靈培育專業發展（先導教師培訓）、全體教師對身心健康發展的理解和體驗（全校教師發展日）和校長關顧（校長退修交流）等方面都作全方位的配合和實踐嘗試。不同的計劃學校校長和先導教師在第三年的交流分享會中，都有稱「啟·動·心靈」學校計劃為學校帶來新的教育經驗和具體示範，更讓教師看得見「心靈培育」在正規課程和非正規課程中的可行性和實踐度；計劃確實增加了校方和教師本身對未來推行心靈培育的認識和信心。本計劃團隊喜見「啟·動·心靈」學校計劃三年來工作累積的成果，能讓「心靈培育」在學界得到校長和教師的認同和參與，期望計劃為學校帶來的正面影響能在學校延續和優化。

據本計劃了解，六校在計劃完結後，都會延續本計劃的初中三年課程或結合校本課程再實踐，亦有學校將課程內容連結學校的「其他學習經驗」(Other Learning Experience) 項目中（如全級性學習服務日[荔天]、課外活動小組[聖若瑟、寶血、德貞、新民、聖言]、領袖訓練[聖言]等），以加強對學生的心靈培育果效。本計劃樂見教師能將三年的培訓和實踐經驗轉化，以調節最適合校本情境的方式持續規劃發展。

此外，因計劃團隊從首年與計劃學校的合作中觀察得到，部份教師團隊對心靈培育在校發展的意念和實行模式都較為單向和內聚，故計劃團隊刻意調整第二年項目內容，在學生課程（與「歷耆者」合作）、先導教師培訓（與「生活書院」及「世界自然基金會」合作）及全校教師發展日（與聖雅各福群會「WE 嘩藍屋」——藍屋建築群活化計劃）合作）中，都安排與外間非牟利社會機構（NGO）合作，透過連繫不同的社會/社區資源，向學校展示在營建校內心靈培育和關顧文化時，校外資源（特別是社區資源）及與不同團體交流合作可以發揮的作用和益處。從該年的教師會議、年度交流分享會中，培育團隊都觀察得到，這些「走出校園」與社會群體連結的經驗，確實擴闊了學校和教師對培育師生心靈方式的視野，亦進一步讓學校了解與社區群體實可以建立互相促進的關係。計劃團隊認為讓學校體驗自身能在社區中發揮的角色，也有助學校建立一種增加自信心的正向學校文化。

(iii) 改進建議

以下為計劃團隊對就本計劃的招募和師生培育工作提出的改進要點簡表：

計劃項目/工作	宜改善的情況	改進建議§
1. 計劃學校招募	•部份參與教師未了解本計劃	•宜在招募計劃學校階段，除面見校長

	<p>的性質和目的，以至計劃團隊在最初培訓階段和合作中需花大量功夫溝通磨合</p>	<p>外，也邀請學校屬意派出參與計劃的老師見面，解釋計劃內容，期望老師在明白計劃性質和目的之情況下與校方共同決定是否參與</p>
<p>2. 初中心靈教育課程</p>	<ul style="list-style-type: none"> •有關內在能力的概念較抽象，學生不容易掌握 •靜態的靜觀練習對初中學生較沉悶，一般也較難專注跟隨老師練習 •先導教師對安排校外體驗學習感到困難和負擔 •學生課業和心靈札記的內容設計對文字表達能力較遜和有特殊學習需要(SEN)的學生不太合適 •部份學生對主動訪問/接觸長者感到尷尬和陌生，對課程要求到社區訪問長者感到困難 •部份學生未確定自己提出幫助改善長者社區生活的點子是否有效 •因第三年停課的關係，第三主題課程延後教授 	<ul style="list-style-type: none"> •加入更多與生活處境連繫的活動和例子，助學生從具體經驗中明白內在能力的含意和學習的重要性 •宜透過以不同觸感和動靜兼備的活動來學習，讓不同形態的學生都經驗得到覺察的好處和趣味，增進整體學習效果 •按學生學習情況調節靜觀/覺察練習的長度和難度，增加學習的成功感，逐步培育學生專注的能力 •提早於每年下學期向先導教師簡介來年體驗學習安排，讓教師可有充足時間預備各項協調工作 •在全校教師發展日中介紹學生課程與體驗學習，讓校內其他教師能認同此項目的意義和重要性，有助促進學校不同部門對學生出外作經驗學習的協調 •設計以不同方式（圖象、文字、聲音）表達學習發現和感受的課業和習作，讓善於以不同感官學習和表達的學生也可得益（這項已於第一年課程期間與各校先導教師作即時調整） •在課程中加入一些跨代溝通技巧的訓練活動 •可邀請長者進入課堂，聽取學生介紹改善長者社區生活的點子方案後給予回饋，有助令學習變得更真實和具體連結所關顧的對象 •因課程停頓期較長，學生可能已淡忘之前部份學習，建議教師於下學年先與學生重溫心靈教育課程的基礎練習和重點內容，再完成第三年課程
<p>3. 聯校學生心靈大使</p>	<ul style="list-style-type: none"> •教師最初對在校發展心靈大使未有清晰概念，沒有清楚解 	<ul style="list-style-type: none"> •培育團隊宜與先導教師作更多及更詳細的講解；除文字介紹外，可圖文並茂

	<p>釋活動便著學生參加，故部份學生在開始培訓後才知道自己回校要帶領活動，感到有壓力</p> <ul style="list-style-type: none"> •靜態的覺察練習對學生較為困難，初學者亦未能有信心作靜觀練習帶領者 	<p>分享更多過往學校培育學生心靈大使的例子和發展參考</p> <p>（註：有了首屆參與心靈大使培育的經驗，先導教師於第二年已掌握心靈大使的內容和在校內可作的發展，能派出有心的學生受訓，故第二屆參與培訓的學生表現投入和積極）</p> <ul style="list-style-type: none"> •在培訓中加入更多與學生生活連繫的活動，讓覺察訓練能融入學生個人和校園生活中 •讓學生從他們的經驗和生活角度，提出幫助同儕培養身心靈健康的活動，增加學生的動力和自主學習的機會
<p>4. 教師培訓</p>	<ul style="list-style-type: none"> •心靈教育的概念抽象，部份教師難以掌握 •靜觀/覺察本身亦不是先導教師的生活經驗，教師對在課堂中帶領學生作操練感到陌生和缺乏信心 •部份先導教師對推行心靈教育缺乏信心和投入較慢 	<ul style="list-style-type: none"> •將心靈培育涉及的概念與教育、科學、個人成長等範疇多加結合講解，讓教師從多角度了解心靈教育的涵意 •將課程內的心靈練習簡化，培育導師加強與先導教師於課前共同練習，增加教師帶領覺察訓練的信心 •在中央培訓和教師交流活動中安排更多跨校討論和教流，讓學習進度較快和對計劃積極投入的先導教師為同儕帶來正面影響和鼓勵 •藉邀請先導教師在不同交流場合中分享，助教師逐步建立其「心靈培育」教師的身分和專業教學信心

§註：計劃團隊發現部份上述宜改進要點後，已即時或在計劃期內調整改善。

七·附件

〈附件一〉：各項目指標達成情況（計劃合約 Annex 2）

工作項目 (計劃合約 Annex 2)			2017-18	2018-19	2019-20	
學生培育	1 初中心靈教育課程 及體驗學習 (每校每年 7 小時)	承諾指標	42 小時	42 小時	42 小時	
		實際工作	42 小時	42 小時	14 小時	
	2 學生心靈大使培訓	承諾指標	31 小時	31 小時	7.5 小時	
		實際工作	31 小時	31 小時	11.5 小時	
	學生心靈大使跟進	承諾指標		9 小時		
		實際工作		9 小時		
	3 心靈培育遊戲卡	承諾指標	1 套			
實際工作		1 套				
先導教師 培訓及學 與教支援	4 心靈教育教師培訓	承諾指標				
		實際工作				
	中央教師培訓	承諾指標	22.5 小時	19 小時	19 小時	
		實際工作	22.5 小時	19 小時	13 小時	
	到校教師培訓	承諾指標	18 小時	18 小時	18 小時	
		實際工作	18 小時	18 小時	9 小時	
	5 到校課堂教學示範 (每校第一年 7 小時， 其後按年遞減至 4.5 及 1.5 小時)	承諾指標	42 小時	27 小時	9 小時	
		實際工作	42 小時	28 小時	3 小時	
	6 到校教學實踐支援 (包括備課、觀課及課 後檢討) (每校每年 6 小時-)	承諾指標	36 小時	36 小時	36 小時	
		實際工作	65 小時	50 小時	16 小時	
	7 編寫初中心靈教育課程教學資源	學生學習資源套	承諾指標	1 套	1 套	1 套
			實際工作	1 套	1 套	1 套
		教師教學資源套	承諾指標	1 套	1 套	1 套
			實際工作	1 套	1 套	1 套
		網上教學資源分享平臺 (計劃專頁)	承諾指標	1 專頁		
實際工作			1 專頁			
8 到校計劃發展會議 (每校每年 3 小時)	承諾指標	18 小時	18 小時	18 小時		
	實際工作	18 小時	18 小時	9 小時		
9 先導教師年度交流會	承諾指標	6 小時	6 小時	6 小時		
	實際工作	6 小時	6 小時	3.5 小時		

全校教師培訓	10	全校教師發展日 (每校每年 6 小時)	承諾指標	36 小時	36 小時	36 小時
			實際工作	31 小時	33 小時	15.5▽小時
校長支援	11	計劃學校校長交流會	承諾指標	6 小時	6 小時	6 小時
			實際工作	6 小時	6 小時	2.5 小時
	12	校長心靈訪談 (每校每年 1.5 小時)	承諾指標	9 小時	9 小時	9 小時
			實際工作	9 小時	9 小時	9 小時
學習成效評估	13	學生問卷	承諾指標	810 人	810 人	810 人
			實際工作	711 人	718 人	取消
		學生訪談	承諾指標	81 人	81 人	81 人
			實際工作	73 人	71 人	取消
其他	14	學校計劃開展禮	承諾指標	1 次		
			實際工作	1 次		
	15	計劃成果分享會	承諾指標			1 次
			實際工作			1 次

註：有關受疫情停課影響而未能達成工作指標的項目，已採用其他方式替代完成。

註▽：寶血女子中學本年只能安排 3.5 小時作全教教師展日活動，天主教新民書院及荔景天主教中學的全校教師發展日則為 6 小時。

〈附件二〉：鳴謝計劃學校先導教師團隊

學校名稱	校長	先導教師團隊	任教科目（職位）
荔景天主教中學	劉廣業校長	顧嘉儀老師☆	宗教科（科主任）
		駱嘉恩老師#	宗教科（科老師）
		李佩嘉老師	宗教科（科老師）
		余均慧老師	宗教科（科老師）
		溫錦屏老師	宗教科（科老師）
天主教新民書院	許瀚賢校長	徐偉鴻老師☆	宗教科（科老師）
		楊展鵬老師*	宗教科（科主任）
		蔡素珊老師	宗教科（科老師）
		李翎鋒老師	宗教科（科老師）
		梁永立老師	宗教科（科老師）
聖若瑟英文中學	潘永強校長	曾啟賢老師☆	宗教科（科主任）
		林君謙副校長	宗教科（科老師）
		羅嘉信老師	宗教科（科老師）
		李仲安老師	宗教科（科老師）
聖言中學	黃志強校長	李中文老師☆	宗教倫理科（科老師）
		朱嘉祥老師	宗教倫理科（科老師）
		曾志堅老師	宗教倫理科（科老師）
		張興灝神父*	宗教倫理科（科老師）
		黃志強校長*	宗教倫理科（科老師）
		張凱翔老師	宗教倫理科（科老師）
德貞女子中學	許燕珊校長	葉麗敏老師☆	宗教倫理科（科老師）
		梁頌儀老師	宗教倫理科（科老師）
		徐淑敏老師#	宗教倫理科（科老師）
		黃穎琪老師	通識科（科老師）
		鄧婉薇女士#	駐校牧民助理
		賴曉敏小姐	駐校牧民助理
寶血女子中學	張淑婉校長 （2017-19 學年）	師欣欣老師☆	宗教倫理科（科主任）
	杜師正校長 （2019-20 學年）	黃淑燕老師	宗教輔導組（組長）
		阮可敬老師	宗教倫理科（科老師）
		盧淑媚女士#	駐校牧民助理
		陳惠琳小姐	駐校牧民助理

☆計劃學校聯絡人 #已離職

*因學校人手調配，參與首年教師培訓

- 完 -