

佛聯會廿一屆專業發展日

禪修·學習·體驗

- 學校經驗分享: 佛教何南金中學
- 主要參與學校: 佛聯會的學校



禪修室

佛教何南金中學
「禪修室」
承蒙 陳詒輝基金會慷慨支持
特鑄此吉金，以垂永紀
二零一七年九月
Buddhist Ho Nam Kan College
acknowledges with gratitude the generous support
given to the Meditation Room
by The I. M. Chen Foundation
September 2017



佛聯會廿一屆專業發展日

禪修·學習·體驗

分享目的:

互相學習,精益求精,達到教學相長的目的。

如有需要優化的地方,歡迎大家賜教。

如有值得借鏡的地方,歡迎大家試行。

佛聯會廿一屆專業發展日

禪修·學習·體驗

2017年10月, 教育局外評隊到訪本校3日, 我們會分享外評隊如何評價本校推行禪修工作, 例如透過與其他科組合作進行禪修減壓輔導、情緒教育、培養正能量等工作.....

3.4. 有效運用「知、情、行」策略培育價值觀

3.4.1

學校一向重視培養學生正面價值，深信「學生做個好人比做叻人更重要，如果做到叻人更應是個好人」。建基學生在行為態度發長潛能方面已具不俗的表現，學校本周期以深化價值觀培育……。在價值觀培育方面，學校設定六個價值觀重點，包括尊重和誠信、慈悲與堅毅、謙遜和承擔，在三年周期內逐年推行與之相關的工作。各學生成長支援組別圍繞有關主題，以成長課、班主任課及工作坊等培育學生正面價值觀。學生能藉有關活動加強對個人責任感、正面處事態度的認知和實踐。

3.4. 有效運用「知、情、行」策略培育價值觀

3.4.2

近年學校確立初中價值教育，並新設禪修室，把佛學課程、禪修、佛化活動等，結合生命教育，幫助學生學會抱持正面積極的態度面對生活上遇到的困難，而透過禪修練習，除能讓學生掌握情緒管理，更能幫助部份有特殊教育需要學生提升專注力。學生主動參與佛化活動，態度認真……整體而言，學校充份運用「知、情、行」策略，有效培養學生的正面價值觀。

佛聯會廿一屆專業發展日

禪修·學習·體驗

1. 認同及了解推行“禪修”的原因
2. 栽培佛化價值教育熱心份子
3. 發揮集體智慧, 集十方之力, 共同推行
4. 培養寧靜、集注有禪味環境
5. 創新精神, 邊學邊做

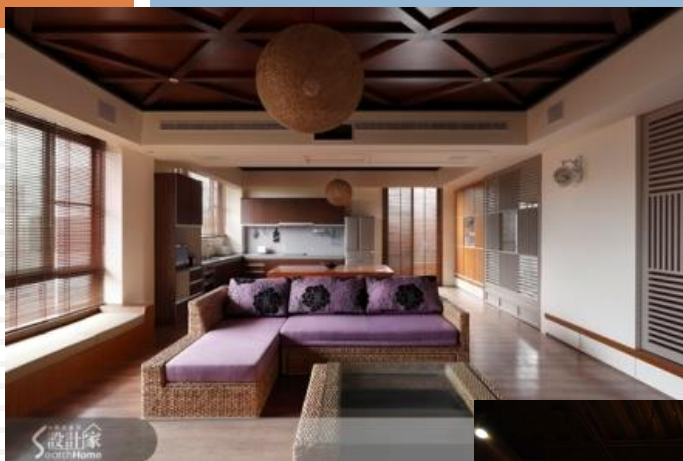
1. 認同及了解推行“禪修”的原因

- ▣ 佛學科 > 佛化德育與價值教育
信任/安全感; 信 - 解 - 行 - 證; 信 - 望 - 愛;
- ▣ 校本目標: 推行“禪修”的目標要集中
安靜、專注、減壓

2. 發揮集體智慧, 共同推行

- 佛學科(4人)或佛化組(4人)作為學校內的小型組別, 能力有限, 必須其他科組的合作, 及得到其他科組的支持才可以有效地推行各計劃內容。
- 科組內的同事協力
- 科組外同事協力

3. 培養寧靜、集注有禪味環境







3. 培養寧靜、集注有禪味環境

- 增加老師、學生學習集注、寧靜的機會



3. 培養寧靜、集注有禪味環境

- 每一堂佛化與價值教育堂需要
有5分鐘禪修
- 中一及中二級每一班最少都需要
入禪修室1次, 其他班可自行
決定進入與否



3. 培養寧靜、集注有禪味環境



覺醒禪修: 提升身心靈健康計劃

- 對於表現好的班別, 可試行於戶外, 室外的地方進行禪修
- 逢星期一、四早上集隊時, 進行正念修練習



覺醒禪修: 提升身心靈健康計劃

- 推行時面對的挑戰及解決方法
 - 部份學生 / 同工有不同的宗教背景
 - 價值教育, 不純是宗教教育 --- 傳統的智慧(默觀/默想/禪修/靜坐/正念)



覺醒禪修: 提升身心靈健康計劃

- 推行時面對的挑戰及解決方法
 - 不是一個行政工作, 是一項心靈培養的使命
 - 可持續性的發展: 與其他科組合作
 - 其他宗教信仰背景同事支持
 - 倫理與佛化教育組得3個組員, 相較於其他組別, 人力資源相對較少
 - 尋找外額資源
 - 選擇合適的負責人、團隊

