

高主教書院

意識省察先導計劃 2024-2025

工作計劃

推行安排		
何時？	日期	<ul style="list-style-type: none"> 1/4/2025 - 28/5/2025 (5 循環周次，共 30 日上課天)
	時間 (例如：宗教課/班主任課/放學祈禱等)	<ul style="list-style-type: none"> 中一及中四級宗教教育課 初中及高中禮堂集會(Hall Assembly)開始前
多少次？	頻次	<ul style="list-style-type: none"> 中一及中四級各班(在宗教教育課內進行) <ul style="list-style-type: none"> - 中一：每循環周一次 - 中四：每兩循環週一次 (*如課堂時間許可，亦會在其他級別的宗教教育課內進行) 全校禮堂集會開始前進行 (初中及高中集會各一次)
	預計能進行意識省察之總次數	<ul style="list-style-type: none"> 中一(5 班) 宗教教育課 = 5 x 5 周次 = 25 次 中四(4 班) 宗教教育課 = 4 x 3 周次 = 12 次 中一至中三禮堂集會 = 1 次 中四至中五禮堂集會 = 1 次 合共：39 次 (每次 10 分鐘)
何人？	年級/班別	<ul style="list-style-type: none"> 在先導計劃期間，全校學生最少 1 次體驗 (*當中中一及中四級學生參與次數分別達 6 次及 4 次，其餘各級宗教教育科老師亦會在課堂時間許可下進行意識省察)
	負責老師	先導計劃核心小組成員及宗教教育科老師

檢討安排		
何人？	訪談對象及人數	中一及中四級學生共 8 人(每級 4 人，由宗教教育科老師邀請)
何時？	預計進行訪談日期	26-28/5/2025 其中一天的放學時間進行
何時？	預計填寫問卷日期	21-28/5/2025 中一及中四級其中一節宗教教育課內進行

事前準備工作：

1. 核心小組成立，成員包括：

T. O. Ho (校長), M. Yip (學生事務副校長及計劃負責人), C. S. Sin (宗教教育科主任), C. Y. Lo (輔導主任), K. Y. Liu (輔導老師及班主任), R. H. Law (公教老師及班主任), Angela Wong (教育心理學家)

2. 計劃目標

本校選擇於中一及中四級推行「意識省察先導計劃」，原因如下：

● 促進學生身心靈健康

中一是學生進入中學階段的第一年，而中四則是高中學習生活的第一年，對於這兩級的學生來說，都是一個關鍵的適應期，他們常常面對學業和社交壓力。透過意識省察，學校希望通過靜思和祈禱，增強學生與天主的關係，同時幫助他們更好地理解自己在一個新的學習階段中的學習習慣和情緒，從而更有效地幫助學生減輕壓力及提升情緒管理能力。

● 提升學習效果

通過反思自己的學習過程，讓學生能夠識別出有效的學習策略和需要改進的地方，從而提高學習成效。意識省察亦不僅限於學校的學習，學校希望可以培養學生在日常生活和工作中實踐靜思與省察，提升自我反思的能力，促進個人成長及終身學習。

3. 工作日程

日期	工作摘要	負責老師
13/2/2025	先導學校面談會	● M. Yip, C. S. Sin
25/2/2025	核心小組成立	● 核心小組成員
3/3/2025	核心小組培訓	● 核心小組成員
2 - 3/2025	於中一及中四級宗教教育課講解計劃的理念，讓學生懂得欣賞意識省察的益處，當中	● 中一及中四級宗教教育科老師

	<p>包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 減輕壓力 ● 更加專注 ● 更強的感恩之心 ● 自我理解 ● 自我關懷 ● 自我實現 ● 更好的情緒管理 ● 改善人際關係（例如同儕、朋友） ● 更好的睡眠質素 ● 提高學習效率 <p>(*取材自「意識省察先導計劃」先導學校手冊)</p>	
6/3/2025	於中一至中三禮堂集會前，由宗教教育科主任向中一至中三學生講解意識省察的背景及主要元素，並帶領中一至中三學生及老師在禮堂體驗意識省察。	● C. S. Sin
14/3/2025	完成意識省察先導計劃工作計劃書初稿	● M. Yip
17/3/2025	於第二次法團校董會會議中匯報工作日程	● T. O. Ho, M. Yip
17-21/3/2025	核心小組成員就工作計劃書初稿給予意見。	● 核心小組成員
24-25/3/2025	根據核心小組成員建議，修訂工作計劃書。	● M. Yip
24-31/3/2025	<i>第二學期統測</i>	
25/3/2025	第一次核心小組會議：於會議中，為工作計劃書進行最後定稿。	● 核心小組成員
28/3/2025 或以前	提交工作計劃書予天主教教育事務處	● M. Yip
1/4 – 28/5/2025 (*17-26/4/2025 學校復活節假期)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 按工作計劃實踐 <ul style="list-style-type: none"> ● 中一至中四級宗教教育課 ● 初中及高中禮堂集會(Hall Assembly) 2. 持續檢視及觀察學生表現，以撰寫計劃檢討報告 3. 為學生領袖(包括天主教同學會心靈大使、學長團 Prefect Body 及輔導學長團 Guidance Prefect)提供基礎培訓 	<ul style="list-style-type: none"> ● 中一及中四級宗教教育科老師 ● 核心小組成員 ● 核心小組成員 ● 核心小組成員
19/5/2025	<p>教師發展日：教師培訓及實踐</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過專業培訓，讓教師掌握意識省察的理念及實踐技巧，為來年以全校參與模式推行意識省察作好準備。 	<ul style="list-style-type: none"> ● Angela Wong (教育心理學家) ● 核心小組成員
21-28/5/2025	1. 問卷調查（中一及中四級學生）	● 中一及中四級宗教教育科老師

	2. 第二次核心小組會議：於會議中，檢討工作計劃成效。	● 核心小組成員
26-28/5/2025	進行焦點訪談 <ul style="list-style-type: none"> ● 8 位中一及中四學生 ● 核心小組成員及宗教教育科老師 *整理訪談記錄	<ul style="list-style-type: none"> ● M. Yip, C. S. Sin ● 核心小組成員 ● P. Ngai (牧民助理)
29/5 – 6/6/2025	撰寫檢討報告	● M. Yip
11/6/2025	天主教教育事務處「意識省察先導計劃」分享交流會及計劃檢討	● 核心小組成員
6/2025	於教師會議及第三次法團校董會會議中，報告計劃推行情況及分享實踐經驗和成果	● T. O. Ho, M. Yip

4. 實施內容

- 靜思與省察：引導學生進行個人反思，讓學生培養感恩的心和時常反省的習慣，增強學生與天主的關係，促進靈性成長
- 小組分享：鼓勵學生之間分享各自的反思與感受
- 學生領袖培訓：為學生領袖提供有關意識省察的培訓，為來年計劃的推行作好準備
- 教師培訓：為教師提供有關意識省察的培訓，為來年計劃的推行作好準備
- 評估機制：
 - 反思日記：鼓勵學生以日記方式記錄靜思與省察的經歷及自己的成長與變化
 - 感恩心意咭：於5月下旬(Hall Assembly後)，鼓勵全校學生以感恩心意咭方式，向他人表達對其支持、幫助或友誼的感激之情，使他們回憶起在本學年的美好時刻
 - 觀察：宗教教育科老師及核心小組成員觀察學生在活動進行中的表現，填寫校本評估表，持續檢視及優化程序及內容
 - 核心小組檢討會議
 - 問卷調查：由中一及中四級學生填寫(*問卷由天主教教育事務處提供)

<https://forms.gle/pV8soQvxis4GiB2g7>



- 焦點訪談：透過訪談，讓參與計劃的老師及學生可以提出意見與建議
(*訪談問題由天主教教育事務處提供)

焦點小組訪談問題

學生	老師
1. 學校推行意識省察後，你認為自己有沒有轉變？(例如比之前較能控制情緒？思想變得更正面？能凡事感恩？反思更深入？)	1. 從你的觀察，學校推行意識省察後，學生有沒有轉變？(例如比之前較能控制情緒？思想變得更正面？能凡事感恩？反思更深入)
2. 現時推行意識省察的時間及環境是否合適？有甚麼優點？有甚麼需要改善的地方？	2. 現時推行意識省察的時間及環境是否合適？有甚麼優點？有甚麼需要改善的地方？
3. 在參與意識省察的過程中有沒有遇到困難？	3. 老師帶領意識省察的過程中有沒有遇到困難？可以如何改善？
4. 比較錄音（有音樂或沒有音樂）檔案及現場由老師帶領意識省察，哪一個方式更令你投入/專注？	4. 老師在過程中有沒有得著？
5. 其他	5. 其他

(訪談內容作為檢討報告質性憑證)

5. 核心小組成員工作安排

先導計劃負責人：M. Yip

工作摘要	負責同事
• 顧問	T. O. Ho (校長)
• 教師培訓	Angela Wong (EP)
• 學生領袖培訓	C. S. Sin, C. Y. Lo, K. Y. Liu, R. H. Law
• 在課堂及集會中帶領學生進行意識省察	C. S. Sin 及宗教教育科老師
• 在意識省察進行期間觀察及作簡單記錄 (*核心小組於 1/4 – 28/5/2025 期間到訪其中一節宗教教育課，觀察學生在 10 分鐘意識省察的表現及課堂氣氛，並利用意識省察記錄表作簡單記錄。)	各核心小組成員
• 設計意識省察觀察記錄表(老師用)	M. Yip
• 設計意識省察反思日誌(學生於宗教教育課用)	C. S. Sin
• 中一及中四級問卷調查	宗教教育科老師
• 焦點訪談(學生)	M. Yip, C. S. Sin
• 焦點訪談(老師)	M. Yip
• 召開核心小組會議	M. Yip
• 文件撰寫、整理及提交	M. Yip
• 與天主教教育事務處的聯繫	M. Yip, C. S. Sin

6. 預期成效

- 通過推行意識省察，在學生心中播下信仰的種子，使他們在這 10 分鐘的反思過程中靈性上獲得成長，與天主日益親密。不僅是回顧過去、清楚目前的狀況，也能為明日做好準備。
- 學生在日常生活中，透過持續進行自我反省，回顧天主如何臨在他們生活的事件中，以及他們每日生活的感受，促進他們與天主、與別人、與自己的關係。