

意識省察先導計劃 2024-2025

檢討報告

一、基本資料

日期	1/4/2025 - 28/5/2025 (5 循環周次，共 30 日上課天)
時間	<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 • 教師會議
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(5 班): 每循環周一次(5 x 5 周次 = 25 次) - 中四(4 班): 每兩循環週一次(4 x 3 周次 = 12 次) • 全校禮堂集會開始前進行 (初中及高中集會各一次)(共 2 次) • 家長教師會親子意識省察及減壓活動 (1 次) • 教師專業發展日(1 次) • 學生領袖訓練(1 次) • 教師會議完結前(2 次)
對象	全校師生
負責老師 (例如: 班主任/宗教科老師)	先導計劃核心小組成員(包括校長、學生支援副校長、宗教科主任、輔導主任、公教老師代表、班主任代表及宗教教育科老師)

二、檢討

	學生	老師
<p>2.1 觀察:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 投入/專注/認真程度 (使用預製錄音 [有音樂還是沒有音樂] ? /由老師親自帶領?) 	<ul style="list-style-type: none"> • 學生於活動進行中的表現理想，課堂氣氛平靜，學生表現專注認真，可見老師在推行省察前已好好準備他們。 • 學校設計校本感恩心意咭，鼓勵學生在學年結束前，回顧自己在這學年的生活，並透過心意咭對曾幫助他們的人表示感謝。學生投入活動，透過心意 	<ul style="list-style-type: none"> • 建基於學校過往推行靜觀的經驗，老師在開始省察時先敲磬一下，能有效地讓學生集中及專注，效果理想。 • 學生在省察過程中，大部份學生表現專注投入，整體運作過程順暢，學生亦願意透過反思日記寫出個人感受，學生亦願意與班內同學口頭分享。

	<p>咭對父母、老師、職工、同學甚至天主的感恩之情，部份學生更索取更多心意咭，藉此表達對身邊不同人士的感謝。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 個別學生在初期未有太多相關經驗，需要較多時間準備及培養反思的習慣。 • 課堂時間也是影響學生表現的因素之一，如該課堂在全日最後一節，學生比較疲倦，亦會較難集中。 • 老師認為中一同學年紀較小，亦比較活躍、好動，學生在觀察自己呼吸時有時會欠專心，老師需在反思工作紙或帶領省察時有更多指導，讓學生有更深入及更正面的反思。 • 負責中四級的老師指導同學使用記錄表記下感想和生活小事，從觀察及學生反思記錄可見，學生比以往更感開心。在面對困難時，亦觀察到學生能以正面感恩的心態去面對，他們在過程中都能保持安靜，嘗試思考。
<p>2.2 反思¹及建議：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 有何得著？ （例如情緒控制/反思的程度/靈性上的成長/自我覺察能力等） • 對整體學校文化有多大影響？有沒有明顯的改變？ • 有甚麼挑戰/困難？（例如：推行前的準備/實際推行的過程） 	<ul style="list-style-type: none"> • 學生在焦點訪談中表示，意識省察對個人情緒管理、處理壓力及專注力方面均有正面影響。他們認為活動能幫助自己的情緒管理，控制大上大落及負面的情緒（如不安、焦慮、不開心），也幫助自己提升專注度，能更快的回復狀態。 • 省察過程讓他們放空，學生認為即使自己沒有反思，亦可在甚麼都不想的情況下休息及放鬆，讓生活的節奏放慢，有助自己頭腦清晰，令自己可以更安靜及專注上課。 	<ul style="list-style-type: none"> • 於過程中，老師以帶領者的角色提出問題引導學生思考，讓學生省察一日自己內在的情況，著重他們對自我情緒及感受的察覺，感恩身邊的人和事。 • 工作計劃涵蓋「策劃—推行—評估／檢討」（PIE）模式，確保每個階段均能有效執行並進行持續改進，以達成預期目標。負責老師能夠掌握意識省察的要點，在過程中引導學生察覺及了解自己的情緒，並鼓勵他們以感恩的態度面對生

¹ 配合問卷調查及焦點小組訪談結果進行反思

<ul style="list-style-type: none"> • 可以做得更好？如何回應挑戰/困難？有甚麼具體建議？ 	<ul style="list-style-type: none"> • 學生認同活動能隨時隨地做，自己亦可因應情況縮短過程，讓自己放鬆。 • 高中學生認為進入高中的學習階段，課業繁重加上課外活動的職務，都需要時間靜思，意識省察能讓自己停一停、想一想，以減輕壓力。此外，一年內亦發生不同的事情，在適當的時候進行省察，可幫助自己反思，加深記憶。 • 學生亦表示意識省察有助個人反思，大部份學生同意在忙碌中靜下來的重要性，讓自己有空間反思自己不足的地方及加以改善，檢討自己待人接物中做得好與不好的地方。特別在工作量大的時候，腦海容易混亂，他們可藉著合上雙眼感受自己當刻的感受，幫助個人反思，以便重整及提升自己。 • 個別學生表示，有時候會因意見不同，和家人有衝突，透過靜思，能覺察父母話中的道理，以及自己的固執，在適當的時候要退一步。 • 大部份學生認為現今安排的時間合適，活動能幫助自己在上課忙碌的時候有空間和時間讓自己想一想生活中的片段，進行反思。特別在學期結束前進行意識省察，讓他們可以反思自己過去一年的成績、行為，以及改善方法。 • 學生認為活動值得花時間進行，因活動可以幫助自己在忙碌中整理思緒，感受到自己成 	<p>活的挑戰，讓學生更能珍惜生活中的每一刻，從而增強他們的心理韌性。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 學校安排核心小組成員觀察不同班別的學生在意識省察時的表現，能透過同儕的回饋，互相學習及提點，學校亦更能分析成效，優化未來的工作流程。 • 反思日記有助學生在意識省察後更了解自己的情緒，並以圖像或文字記錄下來。宗教科老師於第一次進行意識省察後，因應學生在反思日記的回饋調整內容，並於課堂中以問題引發學生思考，可見老師在推行過程中持續反思成效及不斷改善推行策略。宗教科老師因應學生在反思日記撰寫的內容作回應，一方面對學生的情緒狀況有進一步了解，同時老師亦能透過文字鼓勵學生以正面態度面對生活中的逆境和挑戰，就個別同學的狀況，老師更會進行個別輔導及跟進，及早介入，有助提升學生心理健康。 • 計劃中，全體老師及學生亦有機會初嘗意識省察的整個過程，此外，透過教師專業發展及學生領袖培訓，學校讓教師團隊及學生領袖初步掌握意識省察的重點及實踐，有助提升他們對活動的接受程度。特別是教育心理學家在教師培訓方面的專業支援，有助學校更有效地推行計劃。
---	---	--

	<p>長，感恩幫過自己的人。學生認同意識省察可提醒他們要感恩已有的東西，接納自己的情緒和狀態，以樂觀的心態應對生活。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 學校重視此計劃，嘗試以不同評估方式持續檢視推行成效，並透過核心小組會議作更深入的檢討，為來年的工作計劃作好準備。 ● 在學期末進行，有助學生回顧學期初訂立的目標，感恩天主、身邊的老師及同學一直給予的支持及幫助。 ● 學生需要循序漸進地建立意識省察的習慣，培養成習慣的話，有助促進同學心靈健康。 ● 意識省察提供機會讓老師和學生靜一靜，反思一些生活小事，並覺察自己內心心情的變化，在忙碌中提醒自己需要放鬆和反思，在當刻讓自己保持平靜。
--	--	---

改善建議：

1. 老師可以同行者的角色與學生一同經歷反思過程，由此，老師更能掌握思考各問題所需的時間，適時調整省察的步伐及節奏。觀察員建議老師可以坐下但打開雙眼，一方面讓學生感受到老師與他們同行，另一方面亦能觀察學生在活動過程中的狀況。
2. 引導學生思考的問題可以從簡，讓學生有更多留白的空間思考。思考問題亦可不只局限於與學校有關的人和事，可引導學生對天地萬物的感恩之情。
3. 過程中可逐步引導學生回顧過去，清楚目前的狀況，並為明日做好準備，同時，鼓勵學生在 日常生活中，覺察到在一天中如何回應天主的臨在，為所獲得的恩惠感謝天主，並與主日益親密。
4. 在過程中，除了引導學生察覺自己的情緒外，亦需讓學生了解如何以正向思維的方式面對及處理因不同人或事而衍生的負面情緒，強調感恩的重要性。
5. 於省察結束時，老師可以先讓學生慢慢放鬆並回復上課狀態，透過提問鼓勵學生口頭分

享感受，再給予時間撰寫反思日記。

6. 帶領者宜給予參加者在活動中適量的自由及彈性 (如開眼*/閉眼、以文字/圖像/口頭報告等方式表達個人情緒或感受等),讓參與者在沒有壓力及感覺自在的狀態下進行省察。如選擇打開雙眼進行意識省察,須提醒參加者應把視線聚焦某一位置,如課室內的十字架,避免東張西望。同時需給予足夠留白時間,讓參與者能更投入思考過程。
7. 帶領者宜在省察過程中坐在前方,打開雙眼,以同行者角色與參加者一同經歷反思過程,並於省察後樂於分享當中的感受,這樣可令帶領者與參加者建立連繫感,亦有助鼓勵學生分享他們的感受。同時,亦需注意在過程中給予指示時的聲線、節奏及語調。
8. 反思日記有助學生記錄自己的情緒狀態,讓老師適時為有需要的學生進行輔導,調節學生撰寫反思日記的頻次,達致更理想的效能。