

# 「推動正向教育，邁向全人發展計劃」 正向教育校本發展經驗

基督教樂道幼稚園  
(2019-2020)

# 主題：靜觀

- 目標：  
透過靜觀學習有意識地、不加批判地、留心當下此刻而升起的覺察力  
(卡巴金，2013)。
- 目的：  
透過一種有系統的自我認識及培育生活智慧的過程。
- 對象：全體教職員

# 策略

- 全園參與  
全體教職員身體力行地參與。

# 內容

- 「靜觀」簡介及注意事項
- 靜觀練習—靜坐及呼吸
- 靜觀練習—靜觀品嚐
- 靜觀練習—身體掃描
- 靜觀練習—靜觀步行
- 靜觀練習—站立伸展
- 中期檢討及總結

# 推展情況



# 成效檢討

- 95% 教職員表示靜觀練習，有助提升覺察力。
- 95% 教職員表示靜觀練習，有助個人穩定情緒。
- 85% 教職員表示會繼續每天進行靜觀練習，以保持身心社靈健康。
- 100%教師表示靜觀練習可在課堂與幼兒一起進行練習，以助幼兒正向情緒的建立。
- 100%教職員表示計劃有助學校建立一個正向教育的文化。
  
- 得著/感受
  1. 透過靜觀感受到活在當下的快樂及滿足。
  2. 接納自己、寬恕別人就是對自己仁慈。
  3. 心靈瓶很有趣，對個人的情緒抒發很有幫助。
  4. 感恩每天透過靜觀均得著不一樣的感覺，善待自己、肯定及欣賞自己，從而得到新的啟發。

# 反思

- 透過靜觀是心靈提升的方法
- 活在當下、活出美好
- 「仁慈」讓世界多一點愛
- 感恩、珍惜、積極、樂觀