



KUSALA EDUCATION

# 善念學舍 年度報告

2021-2023

透過各式各樣的身心靈綜合課程促進  
「正念無所不在」 --- 善念學舍  
| 醫學、藝術與音樂、語言與文化、體育 |

+852 9461 4188

info@kusalaedu.org

<https://kusalaedu.org>

# 目錄

## 01 序

第3頁

## 02 活動回顧

第4-13頁

## 03 財政報告

第14-15頁

## 04 鳴謝

第16頁

## 05 結語

第17頁

# 序

## 始於善念

2021年8月，是善念成立的日子，一班朋友柴娃娃的滿懷一腔熱血，以服務社群為目標，這就是善念學舍的濫觴——這是官方的開場白。事實的另一端是，善念是因為兩個受到失戀重創的人類（其中一個是我）加一個善良的人類而開始。正所謂「人生不如意事十常八九」，這麼老掉牙的台詞總是要經歷過好幾回不如意的痛，才能自然地說出。正因為深深體會了「苦」，我們才有機會學習和改善。

我們這一班小夥子，認為很多「苦」的出現是因為傷人和被傷害的，可能是在身心教育中缺少了一塊。本人更是因情緒創傷後出現種種的身體問題，發覺以正念靜觀配合醫學，能使治療事半功倍，甚至以幾何級數增長。

所以，本學舍是以正念靜觀為主導，融合醫學、藝術、體育、語文等範疇，到中小學、高等學府、慈善機構、非政府組織等不同機構，提供各類紓緩壓力、身心靈自救的課程，以提升對身心社靈全人健康的關注。本人感恩各位導師與義工的付出，以及合作機構們的信任，願大家能堅守善念的初心。

黃善彤  
善念學舍 創辦人及董事



# 農務園藝

**服務受眾：長者、照顧者、更生人士、特殊學習需要學生、新移民、低收入家庭及單親家庭**

## 1.1 活動回顧

學舍在這段期間舉辦了苔球和瓶景栽種工作坊，亦提供了農務體驗活動，與大家一同感受種植的樂趣。除了身體力行外，我們更與社區服務中心一同開設了生命年輪活動，與參與者一同透過認識自然探討生命課題。

## 1.2 未來發展

學舍會一直與善導會以及其他友好團體保持良好的合作關係，繼續推展農務園藝或其他主題的工作，服務社區人士。除園藝體驗外，我們希望專注於更多具主題性的活動，例如環保、園藝治療、企業培訓及退修活動等。



## 導師個人感受

我有幸能在學舍活動獲得來自不同團體的邀請及合作機會，向大眾推廣園藝及種植的美好。無論參加者是來自學校、企業或者不同的家庭，他們都能夠在大自然的懷抱中找到了共同的語言，分享著種植的美好，這在城市生活中是一件難能可貴的事。

透過種植這個橋樑，我能夠與許多不同背景的人士交流，這無疑是一件賞心樂事。每當看到參與者們享受活動過程，聆聽他們分享自己的故事，這種心靈的交流讓我倍感快樂。當中更令我難忘的是，在這段期間我能與更生人士一同為企業員工帶領園藝活動。這些更生人士透過種植找到自信與希望，與企業員工們的互動不僅豐富了他們的生活，也讓我看到了園藝治癒心靈的力量。

另外，與照顧者們一起通過種植分享照顧經驗和個人感受，也是一段深刻的經歷。這些照顧者平時默默付出，透過園藝活動，他們得以放鬆身心，並在彼此的分享中找到共鳴和支持。同樣，與不同家庭在自然環境中一同遊玩，孩子們的笑聲和家長們的交流，使得每次活動都成為難忘的回憶。

在這些活動中，我自己也獲益良多。不僅學會了更多的園藝知識，更在與人的互動中，深深體會到人與自然和諧共處的美好。感恩過去一年中，有許多有心人提供機會和資源，讓這些大大小小的活動得以順利進行。我期待在往後的日子能夠繼續以園藝導師的身份服務大家，與大家一同享受種植的樂趣。



## 參與者回饋

- 提供機會建立大自然與人的關係
- 可以有放空的時間，[心靈]得到滿足
- 認識大自然，並享受到專注放鬆
- 認識如何製作水苔球 多一點時間可以慢慢享受過程
- 動手做很療癒，簡單易做，[成品]優美，有成功感



# 音樂

服務受眾：新移民、低收入家庭及單親家庭

## 活動回顧

學舍在2022年5月舉辦了兩個音樂活動，分別是音樂 Café：親子音樂分享會，以及Zoom音樂講座：作曲家陪你吹下。

## 導師個人感受 (Sunny)

這一年，很高興能加入善念學舍這個家庭，讓我和大家一起付出、學習和成長，以音樂的形式服務大眾。雖然很多事情才剛起步，目前只舉辦了兩場活動，但這些經驗對我來說都十分新鮮，有別於以往所參與過的服務。我也十分慶幸能夠認識學舍的各位同事，期望在未來日子可以繼續於善念學舍以音樂造福大眾。

## 未來發展

成立善念室樂團，以西洋弦樂為發展基調，與一眾友好音樂人保持合作關係，持續推動正念音樂教育，提高音樂人 and 大眾在音樂上對身心健康的關注。



## 參與者回饋

- 01 原來嬰孩也可以玩樂器！（親子音樂分享會參加者）
- 02 用音樂做親子活動可以好好玩。（親子音樂分享會參加者）
- 03 可以與作曲家們對談，是很有趣的經歷（Zoom音樂講座參加者）



# 靜觀

服務受眾：長者、照顧者、學生、聾人、新移民、低收入人士、單親家庭



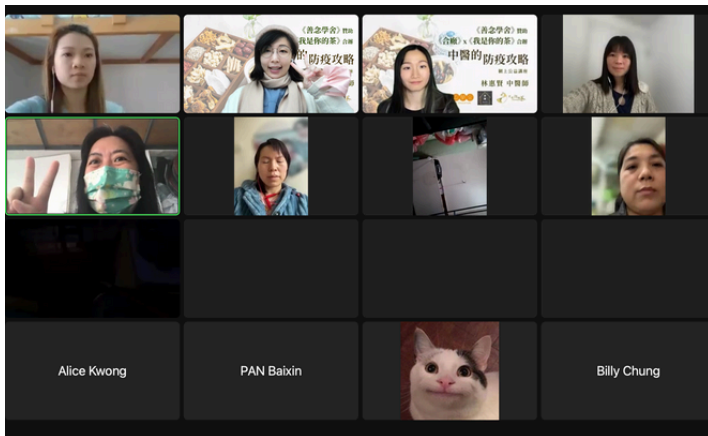
## 活動回顧

由2021年開始，本學舍為大專院校師生、照顧者、老人及聾人群體提供中醫與靜觀的體驗課程。2021年底至2022年期間，全港仍活在新冠疫情陰霾下，人心惶惶，市民更是飽受與親友隔離之痛、新冠及長新冠的疾病之苦，以及對未來不確定因素引起的種種身心困苦。

本學舍發起跨專業和學科照顧的模式，以中醫身心緊扣的概念，融合靜觀練習，增強受眾身心健康的認知。通過覺察環境與自身的變化，增強身心抵抗力，建立更完整的身心社靈狀態。其中包括為香港大學法律學院的教職員及學生舉辦「港大法律學院WISE工作坊－中醫與靜觀體驗」，及為醫療及家務助理提供「初嚐行、茶禪及八段錦體驗」和「線上和諧粉彩體驗班」。學舍的註冊社工及頌鉢治療師更在疫情相對穩定後，為一眾長者提供頌鉢聲頻浴，以紓緩他們的壓力。

## 未來發展

本學舍致力推動「覺察，就在生活中」的理念，並希望在未來能把理念融入到更多學科範疇，為義工、導師及同工提供更全面及系統的靜觀訓練，希望讓大家做到「助人自助」，建立更健康的身心社靈關係。

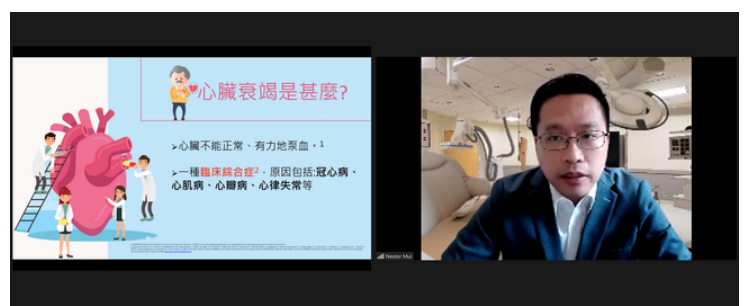


## 導師個人感受

面對疫情期間艱難的情況，每位導師都盡心盡力，突破疫情的阻隔，將溫暖人心的身心照顧方法與大眾分享。當中有很多中醫師在忙得不可開交時，仍願意參與其中。大家的善念和慈愛真的令人十分敬佩。

## 受服務者回饋

- 幸好在疫情中遇上你們，我們一家才不至於這般徬徨。（安所 - 長新冠7天 challenge 參加者）
- 聆聽聲音原來可以如此平靜，沒想到中醫對情緒靜心是有幫助的。（港大法律學院WISE工作坊 - 中醫與靜觀體驗參加者）
- 很久沒有這樣放鬆過了！（長者頌鉢聲頻浴體驗參加者）





# 醫學

服務受眾：對健康養生有興趣的街坊、長期病患照顧者

## 活動回顧

身心健康是幸福生活的重要一環。有見及此，學舍開辦了一系列健康講座，涵蓋不同主題，目的是提升香港人對自身健康狀況的認知，掌握改善健康的生活習慣，從而邁向更健康的人生。

學舍自2022年起已舉辦七場講座及工作坊，從2022年3月的「心臟衰竭的照顧講座」，至同年9月至12月先後舉辦「M到唔舒服，可以點算好？醫師Easy Talk中醫講座」，「秋冬·補寶 醫師Easy Talk中醫講座」，「痛症攻略 醫師Easy Talk中醫講座」及「醫師到底望啲乜 醫師Easy Talk中醫講座」。2023年2月至3月則舉辦「咳到甩肺點算好 醫師Easy Talk中醫講座」及「春季養生講座」。



## 展望

轉眼間，學舍已舉辦多場健康講座，我們希望往後仍能堅守初心，繼續為大眾的健康出一分力。學舍未來希望舉辦更多健康講座和工作坊，以及與更多不同類型機構合作，建立更健康的社會。

## 導師感想 (Billy)

很高興可以透過善念學舍向聽障人士、婦女、照顧者、長者及低收入家庭提供中醫知識上的支持，讓他們學會照顧自己及身邊的人。講座的參加者有不少都飽受疾病煎熬，他們往往不知道身體的真正問題所在，誤以為身體的問題無法解決，因此而陷入痛苦之中。

其實，我們並不真正認識我們的身體，所以並無處理病痛的根源，導致病程反覆難愈。希望透過普及醫學教育，讓更多人掌握正確的健康知識，知道身體問題的正确處理方法，配合健康的生活習慣，重拾健康。

我相信教學相長，我在講座的過程中鞏固了自己的知識結構，也更懂得如何去回應提問。講座是對表達的一種磨練，我希望讓觀眾覺得中醫知識是有趣、易學，而我已朝着這個目標不斷努力。

## 參與者回饋

- 有幸能夠參加你的中醫講座，使我獲益良多，可以學到很多疾病的預防方法、食療及常用穴位，謝謝你！（痛症攻略講座參加者）
- 多謝你在百忙中抽時間提供中醫講座，內容豐富，實用，易懂，大家反應熱烈。對我而言，聽完講座受益匪淺。（咳到甩肺點算好講座參加者）
- 多謝指點保養健康之道，並指點應用穴道之妙方。（春季養生講座參加者）
- 多謝醫師的授課，解答所有人士的疑問，又能滿足我學會醫學知識的渴望，我們獲益良多，真心多謝！（春季養生講座參加者）

# 語文及文化

**服務受眾：香港學生、對粵語有興趣的國際朋友**

## 活動回顧

在今年四月至六月期間，我們舉辦了網上粵語體驗班，為在香港讀書的國際學生和對粵語有興趣的國際朋友提供一個認識粵語及香港文化的寶貴學習機會。值得特別一提的是，來自德國的Carolyn（嘉羅琳）同學在完成課程後對中文文化產生了更深的興趣，目前正跟隨阿聲老師學習普通話。

六月份，學舍舉辦了內部的線上德語入門班。這次德語班的內容主要著重於基本的日常對話。德語訓練特別為音樂部同事而設，因為學舍相信，了解德語及德國文化有助於更深入地理解歐洲古典音樂文化。在古典音樂歷史中，眾多著名的音樂家都以德語為母語，如巴赫、莫扎特、貝多芬等。原本由語文部主任阿聲負責的網上德語入門班，後來由正在學舍學習中文的學員嘉羅琳接手，現在嘉羅琳和善彤、Sunny兩位同學正定期進行德文中文的語言交換（language exchange）。

雖然學舍的語言及文化部還處於初步階段，但成功進行語言夥伴配對是一個很好的起點。學舍希望，這些語言交流活動不僅是提升學員語言技能的課程，亦是一種建立文化交流的方式，促成國際友誼，使學舍與海外世界建立聯繫。未來，學舍將繼續提供粵語和其他語言的教育機會，幫助不同語言背景的人們搭建溝通橋樑。

## 未來發展

學舍計劃根據學員的需求和興趣持續設計及提供粵語、普通話、英語和德語課程。除了線上教學模式，我們亦會嘗試推廣線下工作坊，讓學習更立體和生動。另外，我們計劃完善語言夥伴計劃，根據學員的語言水平和學習目標匹配語言夥伴，提供語言交換的機會，並促進不同文化之間的交流和進步。未來，學舍將繼續努力，致力於成為一個多元文化交流平台。



# 導師個人感受

很高興看到學員們積極自發進行德中語言交換會面，勇於與來自不同語言背景的人互動，應用新知，建立跨文化友誼。這種主動投入實際溝通的方式，遠比被動接受教導更為理想。學舍提供的語言學習不是為了應付考試題目，而是與人交流的能力，無法單純以詞彙和語法的掌握程度來衡量。

學習語言是跨越文化舒適區的挑戰，進入未知領域的冒險。使用陌生語言時，我們可能會感到恐懼，但過程能使我們脫離習慣的溝通方式，從而了解他人的經驗和生活方式，變得開放和包容。這種體驗遠比單純掌握單詞和語法更為重要。

學習語言絕非易事，但只要鼓起勇氣，以友善態度待人，學習語言也絕非難事。

## 參與者回饋

- 語文交流是一件很美好的事，可以從當地人的眼光去看待語文，了解背後的文化 and 習慣，更全面理解該國語文的本身，是很值得保留和推薦的活動！（網上德語入門班同學）
- 這個粵語課程超級有趣、互動性強、切合個人需要，內容容易掌握。從來沒有這麼有趣地學習新東西！（網上粵語體驗班同學）
- 跟阿聲老師學習基本粵語非常有趣和輕鬆！課程組織得很好，有主題概述、全面的作業簿和精心設計的學習材料（詞彙表、對話、文本、說話練習等）。環境十分鼓勵學習，老師會回應每個人的個別需求，確保所有人都能學會。他的溫暖和耐心的態度讓我能我在課堂上自信地發言。我特別喜歡粵語／香港文化的部分！（網上粵語體驗班同學）

# 生命藝術

**服務受眾：公眾、基層家庭\*、兒童院舍\*、精神健康求助者\***

\*善念學舍將此計劃的一部份學費作為善款分別捐助惠家慈善基金、聖公會聖基道兒童院、撒瑪利亞防止自殺會。我們希望以愛傳愛，把我們得到的祝福化為溫暖，回饋大眾。

## 活動回顧

藝術的層面其實很廣，遠遠不只是拿着顏色碟填色這麼簡單。生活中有很多必須處理的事，但我們未必有機會靜下來學習箇中的藝術。學舍在2021-2022年一共舉辦四次生命藝術工作坊，從2021年12月慶祝聖誕佳節的「聖誕暖心－薑餅人烘焙工作坊」，至2022年2月至4月間先後舉辦「用心繪心－和諧粉彩工作坊」、「身心富足－疫情下的理財之道分享會」及「以筆脩心－書法概論示範」。透過在線與實體工作坊，我們希望在疫情中作出新嘗試，與大家從藝術的角度切入日常生活的事物。

## 未來展望

此系列之活動是本學舍的新嘗試，期待日後能繼續推展。我們志在與大眾以藝術角度切入生活大小事，靜下心探索生活的各種可能性。

比方說，人際關係的談吐禮儀和飯菜的咀嚼品味，也蘊含了無限的學問與藝術。只要我們願意慢活，從貼地的生活出發，便能擁抱內在小孩，關照自身內心真實需要。

## 參與者回饋

- 我同老公都好鐘意今次整嘅薑餅人，可愛又好味。簡簡單單嘅聖誕禮物都可以盛載滿滿嘅愛心，謝謝！（薑餅人烘焙工作坊參加者）
- 感恩呢次工作坊讓我得以喺在忙碌的生活中靜下來畫畫，領悟到途中留意一呼一吸，也是重拾內心自在的一大助力。（和諧粉彩工作坊參加者）
- 想不到理財也有不枯燥的一面，了解當中決策的邏輯也是藝術，真事與生活息息相關！（理財知識分享會觀眾）
- 隔着螢幕也感受到Arthur的巧手妙筆，一筆一劃均有講究...我也重拾了寫書法靜心的熱情。（書法概論示範參加者）

# 財政報告

收入及支出表  
從二零二一年十二月七日（註冊成立日）至二零二三年三月三十一日

| 收入   |           |
|------|-----------|
| 項目   | 港元 (\$)   |
| 課堂收入 | \$57,202  |
| 捐款收入 | \$46,133  |
| 總收入  | \$103,335 |

| 支出     |           |
|--------|-----------|
| 項目     | 港元 (\$)   |
| 課堂費用   | \$32,825  |
| 印刷及文具費 | \$360     |
| 宣傳費用   | \$1,867   |
| 保險費用   | \$677     |
| 服務訂閱費用 | \$3,392   |
| 對外捐款   | \$4,530   |
| 贊助費用   | \$3,730   |
| 會計費用   | \$7,000   |
| 核數費用   | \$12,500  |
| 商業登記費* | \$400     |
| 公司秘書費用 | \$2,989   |
| 前期費用   | \$305     |
| 專業費用   | \$15,000  |
| 雜項費用   | \$14,443  |
| 總支出    | \$100,009 |

\*未領取稅局發出受認可慈善機構資格前

|       |         |
|-------|---------|
| 稅前盈餘  | \$3,326 |
| 利得稅支出 | -       |
| 全期盈餘  | \$3,326 |



**財務狀況表**  
**從二零二一年十二月七日（註冊成立日）至二零二三年三月三十一日**

| 流動資產 |          |
|------|----------|
| 現金餘額 | \$26,466 |

| 流動負債 |          |
|------|----------|
| 應付帳款 | \$23,140 |
| 淨資產  | \$3,326  |

| 權益   |         |
|------|---------|
| 保留盈餘 | \$3,326 |

\*備註：以上摘要取自善念學舍有限公司至二零二三年三月三十一日止年度已審核的綜合財務報告。

| 物資捐贈         |     |              |
|--------------|-----|--------------|
| 捐贈物資名稱       | 數量  | 捐贈者          |
| 4/4 大提琴      | 1   | 冼小姐          |
| 非洲樂器 Asalato | 100 | 私人公司         |
| 響板           | 100 | 私人公司         |
| 三角鐵          | 88  | 私人公司         |
| 非洲鼓 Djembe   | 1   | 私人公司         |
| 刮瓜           | 30  | 私人公司         |
| 文具套裝         | 3   | 馮小姐          |
| 布            | 1   | 賽馬會創意藝術中心藝術家 |
| 裝飾手作文具       | 1 袋 | 賽馬會創意藝術中心藝術家 |

# 鳴謝

我們衷心感謝在過去一年慷慨伸出援手、給予支持的所有義工朋友、熱心人士和合作夥伴。您的無私奉獻和真誠協助，是本學舍得以成功推展各項計劃和服務，和持續惠澤社區的一大助力，成就了我們的種種成果。

我們謹此向所有選擇匿名捐款的善長仁翁，以及下列個人、機構和團體衷心致意（以筆劃數排序）：

- Agrician
- Orff4Kids 奧福音樂教室
- 安所
- 李俊樂先生
- 佛教善德英文中學
- 香港小童群益會
- 香港青年協會
- 香港電台 香江暖流
- 深水埗地區康健中心
- 黃憬珩老師
- 註冊中醫師 余健楚 博士
- 註冊中醫師 張恩霖 醫師
- 註冊中醫師 林惠賢 醫師
- 註冊中醫師 劉敏怡 醫師
- 註冊中醫師 盧穎鋒 醫師
- 註冊心臟科醫生 梅震宇醫生
- 循道衛理楊震社會服務處 彩虹長者綜合服務中心
- 循道衛理楊震社會服務處 彩虹長者綜合服務 – 嘉峰臺中心
- 善導會
- 龍耳



# 結語

2021-2023兩年的時間不長不短。過程雖然辛勞，但我們真摯付出的每一滴汗水和愛都沒有白費。全賴各位的信任和善心，才令我們繼續更有條件行善，自利利他，不負大眾對本學舍的信任。願我們繼續把經歷和痛苦轉化，種下善念的種子，一起為世界帶來多一點光。

善念學舍 全人 送上祝福



## 年度報告出版小組

### 翻譯與校對

Kenny, Elaine, Ben, Steffi



### 排版與設計

Ryan Lo



### 總編輯

阮顯昇（阿聲）





KUSALA EDUCATION