

Accumulating
Kusala
Intentions

積

善

成

念

序



2023年是本學舍看到善念成長的重要時刻。我們在2023年8月獲得了香港特別行政區政府認可，成為可豁免繳稅的慈善機構。願我們繼續把經歷轉化，種下每一顆善念的種子，一起為這個世界帶來多一點光。

這一年來，我們有新的核心成員加入，同時與更多新合作夥伴研究如何增潤我們的服務，加強導師與義工的培訓，致力優化學舍的管理，為我們初心的種子，繼續提供適合的養份成長。

中國經典著作《易經》中提及：「**積善之家必有餘慶**」。傳統智慧提醒我們，保持善念的重要，指引我們即使在無常幻變的世態下，因著善念，必有福氣。感恩與祝福一切成就過我們的親朋好友，乃至一切大眾。

黃善彤

善念學舍 創辦人及董事





服務受眾：照顧者、更生人士、企業員工、親子團體、一般大眾

1.1 活動回顧

於2023年6月至8月期間，我們與深水埗地區康健中心合作，每月與照顧者舉行聚會，通過園藝活動，讓他們在繁忙的日常生活中找到片刻的寧靜和自我關顧的機會。



在利用園藝減壓方面，我們也不遺餘力。從2023年6月至9月，我們協助舉辦了五場園藝減壓小組。參與者在活動中學習製作水苔球和國畫盆景，還體驗了減壓瓶景和水耕農場的靜心之旅，藉此放鬆身心，紓解壓力。

另外，我們參與了由善導會舉辦的「甦機園藝工作坊」兩場活動。這些工作坊由經過培訓後的善導會會友獨立帶領，學舍的牛牛導師則擔任助手，協助活動順利進行。

此外，我們與不同的社會福利機構合作，包括香港小童群益會和香港青年協會，帶領小朋友及家庭參加田園活動。他們不僅親身體驗了農田生活的樂趣，還共同製作了聖誕主題的園藝作品，增添了節日的喜悅。

1.2 未來發展

與善導會及其他合作單位維持良好的合作關係，並拓展與其他合作單位的聯繫，尋找更多利用園藝的機會，讓大眾有所得益。





1.3 導師個人感受 (Karl 導師 - 農務園藝導師)

這一年與善導會的合作更進一步，會友在培訓之下已能獨當一面，我的角色由帶領者轉變成後勤支援及知識傳授，希望往後有更多機會以新的角色見證會友以及參加者的學習與得著。

每月園藝活動中，構思別開生面的活動，例如將國畫融合盆景，以及農耕結合正念等，增進了自己的經驗之餘，在過程中與不同的團體及導師合作，建立長遠的夥伴關係。

與社福機構以及地區康健中心合作讓我以服務提供者的身份，為不同的服務使用者構思及提供園藝體驗，每一次的經歷都令人難忘。尤其在與照顧者合作的小組中，聽到每一位照顧者利用種植分享自己照顧家人中的歷練與智慧，並在當中找到新的啟發，整個過程中不只滋養了參加者，更讓我有所成長。

1.4 參與者回饋

- 在種植的過程中，令我可以放鬆身心，感謝舉辦。
(每月園藝小組參加者回饋)
- 試食新奇的水耕菜原來跟正念可以有這樣的聯繫，在活動過程中亦可以跟新朋友探索味覺與感受，十分有趣！
(每月園藝小組參加者回饋)
- 感謝牛牛的帶領，利用種植分享自己作為照顧者的情緒是一個很好的方法，我會繼續從種植中放鬆～
(照顧者園藝小組參加者回饋)





服務受眾：長者、學生、聾人、新移民、低收入家庭及單親家庭

2.1 活動回顧

音樂與身心健康有密不可分的關係。故此，學舍提供正念音樂教育的機會，同時特別關注社會上相對缺乏音樂學習資源的群體，例如上述受眾和成人初學者，致力為他們提供平台，讓大眾在健康的狀況下享受音樂，推廣身心健康和多元共融。

學舍於2023年期間，總共舉辦了三項音樂工作坊，分別是5月中的「音樂工作坊：聾人為何不可玩音樂？」、5月至7月為期八星期的長者音樂班「音樂啟示錄 / 50+ 身心靈音樂工作坊」，以及7月至11月的「靜觀小提琴班」。此外，我們於8月中有幸獲邀於香港大學舉辦免費音樂會「Coalescence: A Harmonic Resolution 互助互補：人融聲和」，以音樂為媒介，包含不同風格、宗教、地方的音樂元素，藉此向大眾宣揚和推廣文化互通互融。

2.2 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，提升音樂人和大眾在音樂上身心健康的關注。

於2025年上半年舉辦慈善音樂會，並於音樂會中以造琴師的提琴演奏。音樂會會由駐團作曲家編製樂譜，包含多元民族的音樂，以音樂提倡共融文化。





2.3 導師個人感受 (胡廣明 - 小提琴家)

很高興能加入善念學舍這個家庭，在這兩年間和大家一起付出、學習和成長。在參與大大小小的活動的途中，我們不斷突破許多原先固有的框架，讓我明白到世間有無限的可能，燃亮自己的同時，更能夠為社會大眾帶來裨益。

印象最深刻的，莫過於與聾耳合作的聾人朋友音樂工作坊。起初，連我自己都疑惑究竟這個活動能否辦得成，但最後他們的出色表現印證了活動的成功。見到大家都能夠一同拍拍子、感受音樂，甚至隨着音樂跳舞、嘗試唱一些歌詞，至最後唱到一模一樣的音高！這些經歷都令我無比震驚，原來他們都能夠享受音樂，只是社會對這方面的關注較少，容易忽略他們接受音樂教育的需要，而這個工作坊正正是一個很好的啟發和開始。

我在音樂啟示錄的課程中，與一眾50歲以上的老友記一同填補了他們小時候礙於條件限制，而未能學音樂的遺憾。由起初不敢接觸，到後期勇於嘗試，到最後第八堂完成一個小型音樂分享會。看着大家慢慢建立自信，圓滿學習音樂的夢想，甚至「玩到唔捨得走」。看見他們對本學舍由衷的感謝，我作為導師都非常感恩能夠與他們在學習音樂的路上同行。他們亦教曉了我很多事情，例如如何與他們相處、明白那份單純的喜悅……

在這兩年間，透過音樂，我獲得了許多機會接觸社會上不同背景的人士，包括幼兒、成人、聾人朋友、老友記等，並更貼切地明白每個人背後都有各自的經歷和需要。完成一個又一個活動，讓我明白許多東西都得來不易，要順利舉辦每個活動，背後都要付出不少心力。

再次感恩這兩年間能夠在善念學舍和大家一起工作，不斷完善自我，發揮更大力量幫助有需要的人，互相學習，互相成就。





2.4 參與者回饋

- 每次做完靜觀，整個人都好平靜、好放鬆。（音樂啟示錄老友記）
- 好希望能夠再次舉辦音樂啟示錄，完全沒想過八堂就可以演出，還可以玩那麼多樂器！（音樂啟示錄老友記）
- 整個過程好開心，沒想過自己能夠與大家一同「夾歌」、玩音樂、感受音樂，希望可以學習更多不同類型的音樂！（聾耳朋友）
- 感謝過去一年善念學舍教導我熱身運動及持琴糾正，減少受傷的機會；在靜觀練習下，我對自己的提琴發出的聲音有嶄新的認知，也產生了一份對自己提琴的接納和理解。（靜觀小提琴班學員）
- 在特別課堂（小提琴工匠工作坊）中，解開了我對小提琴結構的多年疑問。（靜觀小提琴班學員）
- 感謝你們昨晚的演出，演出很成功，期待在不久的將來再次聽到你們的演出！（某觀眾*的電郵來信）

*2023年4月26日 RTHK 傳媒





服務受眾：長者、學生、新移民、低收入家庭及單親家庭

3.1 活動回顧

學舍於2023年期間，與各區不同康健組織合作，為大眾舉辦了一系列中醫健康講座，內容涵蓋中醫藥知識、日常養生調理、精神健康等不同層面，滿足了不同人士的需要。

健康是人類福祉的重要一環，亦是學舍非常重視的一部份。展望將來，學舍會繼續不遺餘力地推廣健康知識。現時基層醫療供不應求，普及醫學教育能幫助公眾掌握基礎醫學知識。透過改善生活及飲食習慣，以及正視情緒對健康的影響，大眾能建立更健康的生活模式，減少生病及患上各類型慢性病的機會。無論是小童、中小學生、長者、身體殘障人士，學舍都希望他們能有學習醫學知識的機會。我們希望透過舉辦不同主題講座，工作坊以及使用社交媒體作宣傳媒介，為普及教育不斷努力。

我們亦希望將醫學教育國際化。學舍擁有優秀的語言及翻譯人才，我們希望藉此讓傳統醫學踏上國際舞台，透過翻譯和利用現代語言重新演繹，讓普及醫學教育可以不分地域和種族。我們深信，只要願意學習，任何人皆有能力透過學習正確的醫學知識，改善健康。學舍會為此不斷努力。

3.2 未來發展

未來的日子，我們希望把中醫及其他醫學知識更簡潔易明教導大眾，讓公眾獲得更多關於身心健康的資訊。另外，我們也繼續促進不同醫療、心靈健康的專業交流，甚至並同義診，讓各階層的受眾也能享受更全面的身心社靈健康照顧。



3.3 導師個人感受

(馮家俊 - 中醫師)

過去一年，我以中醫師的身份，受邀參與了多場不同主題的中醫學講座，這些經驗都讓我獲益良多。



每次講座前，我總是抱著忐忑的心情，擔心自己的專業醫學知識能否被大眾理解，更擔心能否引起參與者的興趣。然而，每次講座的互動及參與者的真誠回饋，都深深地感動着我，也讓我感受到滿滿的正能量。

看到台下觀眾專注的眼神，聽到他們積極提問，感受到他們對中醫學的求知慾，我覺得一切的準備都是值得的。人們對中醫的興趣總是遠超我的預期。每次課後遇上蜂湧而至的問題，我都感恩參與者能抱著好奇心積極參與。

在講座中，我盡量用通俗易懂的語言，將深奧的中醫理論，轉化成生活化的知識和技巧，讓大家更容易理解和應用。我分享了許多中醫養生保健的秘訣，例如通過食療、穴位、功能鍛煉等方法來預防疾病，選擇適合自己的健康生活方式。

過去一年以來，我通過講座及工作坊的形式，將中醫的智慧傳播給更多人，過程中也讓我更加堅定了傳承和發展中醫的決心。

未來我將繼續努力，用更生動易懂的方式，讓醫學普及教育在社會中發揮更大的作用。



3.4 參與者回饋

- 「醫師講解清晰易懂，讓我對中醫治療濕疹有了更深入的了解，受益匪淺！」
- 「講座內容豐富實用，很多日常保健的小技巧，讓我學到不少，可以幫助自己在家調理身體。」
- 「醫師的分享讓我對中醫有了新的認識，以後會嘗試用中醫方法來調理身體。」
- 「講座氣氛輕鬆愉快，醫師風趣幽默，讓我了解到中醫知識不是枯燥乏味的。」
- 「醫師的案例分享很生動，讓我更直觀地了解中醫治療的效果，對中醫治療更有信心。」
- 「謝謝醫師的無私奉獻，讓更多人了解中醫，受益於中醫，希望以後能繼續舉辦更多講座。」



自二零二三年四月一日至二零二四年三月三十一日之收入及支出表

收入

	01.04.2023-31.03.2024 港元 (\$)	07.12.2021-31.03.2023 港元 (\$)
課堂收入	66,566	57,202
捐款收入	36,558	46,133
籌款收入	2,170	-
其他收入	800	-
總收入	106,094	103,335

行政及營運支出

會計費用	-	7,000
宣傳費用	2,137	1,867
核數費用	8,500	12,500
商業登記費	105	400
公司秘書費用	2,980	2,980
社區服務費用	8,743	-
課堂費用	37,020	32,825
向外捐款	-	4,530
保險費用	-	677
前期費用	-	305
印刷及文具費	-	360
專業費用	-	15,000
贊助費用	-	3,730
服務訂閱費用	1,169	3,392
雜項費用	175	14,443
總支出	60,829	100,009

稅前盈餘	445,265	3,326
利得稅支出	-	-
全期盈餘	45,265	3,326

從二零二三年四月一日至二零二四年三月三十一日之財務狀況表

流動資產

	01.04.2024	31.03.2023
現金及現金等價物	57,091	26,466

流動負債

應付帳款	8,500	23,140
------	-------	--------

淨資產	48,591	3,326
-----	--------	-------

權益

保留盈餘	3,326	-
全期盈餘	45,265	3,326
總權益	48,591	3,326

備註：以上摘要取自善念學舍有限公司至二零二四年三月三十一日止年度已經審核的綜合財務報告。



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。您們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
 - > 世界口琴大賽冠軍 口琴演奏家 李俊樂 先生
 - > 大埔林村科藝實驗農場
 - > 安所
 - > 宋和照蘭慈善基金
 - > 音樂教學家 何美茵 女士
 - > 佛教善德英文中學
 - > 香港大學
 - > 香港小童群益會
 - > 香港社會創投基金
 - > 香港青年協會
 - > 香港電台 香江暖流
 - > 註冊中醫師 余健楚 博士
 - > 註冊中醫師 胡佩珊 醫師
 - > 註冊中醫師 劉敏怡 醫師
 - > 註冊中醫師 鄭子蔚 醫師
 - > 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
 - > 黃超丹提琴工作室
 - > 善導會
 - > 愈建里中醫診所
 - > 圓通寺
 - > 賞學藝術
 - > 龍耳

善念學舍於2023年起逐漸得到社會各界肯定。感恩各方友好的信賴及支持，集腋成裘，讓學舍成為一個「善念銀行」，透過散播善念，為社會帶來更多希望和光芒，成就彼此，塑造更美好的自己和將來。



年度報告出版小組

翻譯及校對：Elaine, Ben, Kenny, Joanne Liu

排版與設計：Lok

總編輯：Ah Sing

