

結合社會資源辦理志願服務情形(引入政府部門、民間團體或企業資源辦理成果-一案一張)

辦理單位	紫竹林精舍 香光志願服務隊	參與人數	900
引入單位名稱	高雄市立國小(光武..等5所)	支援人數(經費)	55 人
活動名稱	校園弘化心智教學		
辦理日期	109 度	活動時數	35-40 分/次

辦理情形概述：

與高雄市國小合作，開設生命教育心智成長課程，由本隊校園弘化志工前進學校，每週 35-40 分推廣培養專注力，109 年因為新冠肺炎疫情影響，合作國小縮減為五所，計有班級數 29 班，學生約 900 人。

活動成效自評：

- 活動意義性： ☒優 ☐良好 ☐可 ☐尚可 ☐不佳
- 活動互動性： ☒優 ☐良好 ☐可 ☐尚可 ☐不佳
- 內容豐富度： ☒優 ☐良好 ☐可 ☐尚可 ☐不佳
- 整體評價： ☒優 ☐良好 ☐可 ☐尚可 ☐不佳

照片說明：校園弘化服務成果



紫竹林精舍

田 Ziyang Shi 發佈 · 3月26日 ·

【心智教學】分心與專注 多不如少/靜坐數息 提升專注力
人間三月天，紫竹林精舍在高雄市國小5校29個班級，香光志工隊老師，講授心智教學單元課程「專注力的培養」、「提升專注力」。
在班級裏，老師：一心一意，做事專注，效果較佳，容易成功，一心二用，分心做事，無法把事情做得好。
一位男同學挑戰老師：我可以一邊寫功課，一邊看電視；功課寫完了，也看到電視節目了，同時做完兩件事。
全班學生對著老師，得意的哈哈大笑！
老師：我們一起來探討。甲生專注做功課，不僅熟記，還發現有疑問，想辦法找人問清楚，且正確解題。乙生，一邊寫功課，一邊看電視，同時做完兩件事；功課雖然寫完了，但是無法記住內容，也弄不清楚理則，無法正確解題。當考試的時候，這兩個人，誰的成績比較高？
剎那間，全班學生，鴉雀無聲。突然明白，一心一意比一心二用的效率高、品質好，分心與專注是有差別的。原來專注力的培養，多不如少。
在另一個班級，單元主題「提升專注力」。老師讓學生體驗「翹翹子」活動，分為男生、女生兩隊接力賽。過程競爭激烈，男生落後女生，又不小心掉了幾個「翹翹子」，更加懊惱。
活動中，聚精會神專注在手上，又要不受外界干擾，考驗著學生的專注力。女生隊獲勝後，分享勝利的關鍵，是於靜坐數息中，學到將心靜下來，專注在手上的勾子動作。學生們，感受到靜坐數息，有助提升專注力，培育心智力量。



男方開始使出干攪戰術/



紫竹林精舍

田 Ziyang Shi 發佈 · 3月18日 ·

...

【心智教學】送給世界 快樂三部曲

國民小學於110年2月下旬開學，紫竹林精舍心智教學也陸續於2月底開始上課。有人說，對這個世界最好的貢獻，就是成為一個快樂的人；自己活在快樂中，同時照亮周遭環境，還鼓舞他人生命。

香光志工隊往教高雄市小學五校二十九班，推廣心智教學 - 戒、定、慧快樂三部曲，教者快樂，帶給學生也快樂，不亦樂乎！



男方開始使出干攪戰術/