

## 法相山 99 年教師心靈成長營自我評核—學員問卷回饋統計報告 99/7/27

一、本次教師營參加人數：242 人，問卷回收：228 份，文字回饋以多數老師提及的意見作簡化統整。

### 二、學員問卷回饋統計報告：

#### (一)、對本次教師營整體性的回饋統計：

1. 97.9%學員覺得營隊課程對「教學」上有幫助，其中 65.8%覺得非常有幫助。
2. 97.9%學員覺得營隊課程對「生活、家庭」上有幫助，其中 68.4%覺得非常有幫助。
3. 97.9%學員覺得營隊課程對「生命價值」的認識上有幫助，其中 68.4%覺得非常有幫助。
4. 99.5%學員對「義工服務」滿意，其中 98.7%非常滿意。
5. 90.8%學員願意將教師營活動訊息告知其他未參加過的老師，其中 63.6%非常願意。

#### (二)、學員問卷回饋單統計報告：

1. 您對 7/19(一)上午「情緒開講」課程滿意程度：(98.3%滿意，其中 68.5%非常滿意)

選項	票數	百分比(%)
非常滿意	156	68.5
滿意	68	29.8
還好	1	0.4
尚須改進	0	0.0
未填	3	1.3
合計	228	100

#### ◎對您的幫助是什麼？

- (1) 影片加座談令人印象深刻、很棒，這樣的開講非常特別，對老師有助益。透過情境影片中的角色扮演看到了自己、親子、同事之間的微妙關係，與生活結合能做深刻的反省自心。
- (2) 影片的內容很能切合老師的情況，感同身受，頗能引起學習動機。對惡劣的學生我學會用觀功念恩的方法，轉化自己的情緒。
- (3) 對於自己的情緒管理有較深入的掌控，了解自己的煩惱，轉換看待事情的角度，做好情緒管理，才能讓一切處理事項圓滿。釐清情緒，全面瞭解愛他執，讓校務順利。
- (4) 師長要能先調適情緒，才能帶領學生適當的情緒管理。正確觀念的引導是幫助孩子向善的最佳道路。
- (5) 看清楚平日的我居多在「觀過念怨」的心態 / 自我期許：多以「觀功念恩」之心去感恩他人，成就他人。
- (6) 無論家庭、學校所招來煩惱的痛苦都來自自我，學習如何控制-轉念。
- (7) 走出自我快樂無限，身教為重，以身作則。過失看自己，優點看別人。
- (8) 學習觀無常，觀待他人與恩德，正向思考，讓人生可以有向上向善的機會。
- (9) 了解引發不佳情緒的四大主因，看見情緒升起來皆來自緣自己，是煩惱生起所致，能在往後多提醒自己，在煩惱中學習轉念，讓心回復平靜，減少無謂的痛苦。
- (10) EQ 增進許多，控制情緒化的脾氣。多觀待，多觀功念恩，快樂的生活離你不遠喔！

#### ◎對本課程有何建議？

四部短片可廣為推廣到各校，讓更多人能透過短片，觀心、修心。  
例子的分享可更多一些，讓大家有更多的學習。

2. 您對 7/19(一)下午「LIFE DISCOVERY」課程滿意程度：(90.9%滿意，其中 51.3%非常滿意)

選項	票數	百分比(%)
非常滿意	117	51.3
滿意	90	39.6
還好	17	7.5
尚須改進	2	0.8
未填	2	0.8
合計	228	100

◎ 對您的幫助是什麼？

- (1) 師資養成教育無相對應的課程！本課程受益良多。
- (2) 省思自己對家人，對學生的愛，思索如何以珍愛為基礎成為真正的愛。
- (3) 了解珍愛與真愛的差別，讓自己願意努力破除貪愛的迷思，也更確認教職不只是職業，更應提昇到志業的層次。
- (4) 釐清「珍愛」和「真愛」的差別，往後與人相處時應考量自己的作為是否符合對方的「實際利益」。
- (5) 找到長久以來不快樂的源頭。快樂是可透過訓練來提升的，減少「愛我執」便可減少痛苦，愛他心的增上，能消除煩惱產生快樂。
- (6) 只踩一步是腳印，多踩幾步就是路，這句話要拿來多提醒自己，不要忘記這次學到的許多善念，正向思考，利己利他。
- (7) 我發現自己對家人的愛是強烈的佔有，所以愈愛愈苦，它應該轉成真愛，才有喜樂，用真愛來觀待，會讓孩子擁有自己的一片天。
- (8) 大手牽小手的引領，培養孩子善妙的習性是最棒的禮物。
- (9) 真正地關心他人愛他人，他人獲利，然最直接獲利者是自己。
- (10) 了解真正的快樂是心的快樂，也了解真正的愛應是無私的心不佔有。

◎ 對本課程有何建議？

- 請再增加案例分享會更容易吸收、了解。  
影帶播放太久，可剪輯影片分段討論，使講課效果提升。

3. 您對 7/19(一)晚上「釋說心語」課程滿意程度：(92.1%滿意，其中 67.5%非常滿意)

選項	票數	百分比(%)
非常滿意	154	67.5
滿意	56	24.6
還好	14	6.2
尚須改進	1	0.4
未填	3	1.3
合計	228	100

◎ 對您的幫助是什麼？

- (1) 『心靈法布』學習單有助於省思自己的心的煩惱，讓煩惱平息。
- (2) 雖然不是佛教徒，但感受到“心”放下的重要性。
- (3) 肯定「因果」的價值，感恩別人，服務他人，是提升生命的良方。

- (4) 第一次對念頭、因果、心靈法布、轉念有深刻的印象。
- (5) 智果師父深入淺出，令人法喜。感恩。
- (6) 學到如何轉念，要多觀功念恩，心靈法布很棒。
- (7) 沒有可以傷害自己，是自己的念頭、愛我執，對那個傷我的人，似乎可以釋懷了。
- (8) 轉念的學習，以正向看待每一個情境。
- (9) 假裝沒事不能解決問題，該轉念正視問題。
- (10) 有因有果，我得自於社會眾生者，遠遠多於自己的付出，未來要加緊服務眾生。

◎ 對本課程有何建議？

聽智師父開示如沐春風，獲益良多。師父可以多說一些，時間可以更加長。  
心靈法布這個方法非常實用，智師父講說時能否有多些互動的機會。

4. 您對 7/20(二)上午「智慧心藥舖」課程滿意程度：(96%滿意，其中 73.2%非常滿意)

選項	票數	百分比(%)
非常滿意	167	73.2
滿意	52	22.8
還好	5	2.2
尚須改進	0	0.0
未填	4	1.8
合計	228	100

◎ 對您的幫助是什麼？

- (1) 該時刻的檢查自己的心相，種善因結善果來成就教學上好的緣念。
- (2) 有快樂的老師才有快樂的孩子。
- (3) 師父說得淺顯易懂；且林靜芳老師分享的經驗讓我很感動！另外，素珍和雪琦師姐的愛和善的循環真的讓我學習很多！透過他人所分享的生命故事，再回頭檢視自己。
- (4) 建立生命正向的態度及價值觀「活在當下，當下圓滿」。
- (5) 圓滿當下是當頭棒喝，我的生命中錯過了太多，在夢境（昨日）與幻境（明日）虛擲光陰。
- (6) 很棒的片子及回饋，當下「做」與「改」是最好又最重要的，胡思亂想是毒藥，侵蝕心靈的敗方。
- (7) 知道逃避現實不是最好的辦法，唯有面對問題，解決問題才是根本之道。
- (8) 課程內容會使自己重新改變想法。了解作繭自縛的羈絆，對自身帶來的影響。
- (9) 生命不該浪費在無聊的期待和回憶，應該看清問題的核心，做有意義的事。
- (10) 把「我要我要」化成「我給我給」，也許就不太會執著，幸福快樂是自給的。

◎ 對本課程有何建議？

想了解住家附近有哪些 MOD 研修點，影帶內容深入淺出風趣，發人深省。  
可以多以短劇方式呈現理念，很棒的講座。

5. 您對 7/20(二)下午「無盡的愛」課程滿意程度：(93.9%滿意，其中 63.6%非常滿意)

選項	票數	百分比(%)
非常滿意	145	63.6
滿意	69	30.3
還好	9	3.9
尚須改進	1	0.4
未填	4	1.8
合計	228	100

◎對您的幫助是什麼？

- (1) 了解憂鬱症的引發來自於錯誤的概念，屬於「我」的概念，把自己放到無限大，而愛他心是治癒憂鬱症的良藥。
- (2) 憂鬱症是現代文明病，解決之道：平日會心靈法布、觀功念恩，走出樂活。
- (3) 憂鬱的惡魔可以透過控制心來驅走，凡事正向用光亮的心來檢視自己，可以讓自己有活力。
- (4) 協助親眷要及時，不可用輕忽懈怠的心，去看待別人的問題。
- (5) 憂鬱轉個身，快樂就出現。苦與樂取決每個當下。提醒自己平常就要養成念正知的習慣。
- (6) 從多位師姐所分享的實例，讓我更清楚憂鬱症的心理想法，更能有同理心。
- (7) 心結解不開就會發生問題，所以每個「境」都要面對。
- (8) 煩惱是憂鬱的根源，應該當下做你該做，改你該改的。
- (9) 凡事做正向思考，自己的責任要盡心力去圓滿，若有障礙，要把障礙做自己的增上緣，這樣不但能提昇自己的能力，也才能肯定自己。
- (10) 親友中皆有憂鬱症患者，耐心的陪伴，鼓勵修心，是走出 blue 的良方良法。

◎對本課程有何建議？

現代社會壓力大，憂鬱症的人多，希望法相山能多辦幾場，能協助市井小民(社會階層較低)利益。希望能將此心靈良藥傳播給各個單位，尤其是醫院。

6. 您對 7/20(二)晚上「個案研討/心光大道」課程滿意程度：(95.7 滿意，其中 73.2%非常滿意)

選項	票數	百分比(%)
非常滿意	167	73.2
滿意	51	22.5
還好	2	0.8
尚須改進	0	0.0
未填	8	3.5
合計	228	100

◎對您的幫助是什麼？

- (1) 找回教學原始初衷。
- (2) 智果師父對分享學員的回饋受益良多。
- (3) 當點燃燈時也點燃了心燈，昇起一股暖意尋找對於教育的一份正見。
- (4) 很歡喜 智師父的開示，提綱契領，清楚剖析、幽默風趣。

- (5) 由個案分享中，知道吸取他人經驗，實現在自己的教學中。
- (6) 能發大願是很棒的事，我沒有這麼為他人發願過呢！
- (7) 傳家之寶：愛心細心用心。將孩子本身及孩子的煩惱分開，我們就不會把情緒放在孩子身上。
- (8) 有針對老師的工作講到重點，且很感動。
- (9) 減少了對問題學生與家長的怨懟，因為沒有問題老師，相對的就沒有問題學生或家長。
- (10) 看見學生個案的分享，更激勵我要將所學帶進生活中、教學中，並精進自勵、不退卻。

◎ 對本課程有何建議？

經過個案分享與智師父的對談讓觀念得以更加澄清，這是一個很棒的討論模式。以後可以多用這種方式進行研討，很棒！可以再〈安排〉多聽幾位老師的個案。

7. 您對 7/21(三)上午「綻放人生」課程滿意程度：(97.4%滿意，其中 83.3%非常滿意)

選項	票數	百分比(%)
非常滿意	190	83.3
滿意	32	14.1
還好	1	0.4
尚須改進	0	0.0
未填	5	2.2
合計	228	100

◎ 對您的幫助是什麼？

- (1) 發人深省的電影，主講者言簡意賅的重點提示及教學上的實例分享，使人受益良多。
- (2) 我們是教育園圃中的園丁，繼續充滿電回去耕耘自己的園圃。
- (3) 讓我重拾教學熱忱，遇到挫折，仍不放棄。只要盡心將善妙種子撒在孩子心田，等待其因緣。
- (4) 老師對學生的影響很深遠，更自知處理任何學生問題或事件都要三思嚴謹。追尋正知見，及時把善妙的習氣傳遞給我的學生。
- (5) 教育的重點在於個性的塑造與價值觀的引導，而教師是學生生命中重要的領航員，要看中這份重要深具意義的工作。
- (6) 影片介紹的故事就是我現在班上同學的現況，我正擔憂著如何教導，在這堂課中讓我找到答案，「天之驕子」值得再看，讚！
- (7) 人的品格確實會影響人的一生。教師不該因為某些學生的不當行為擺盪教師的教育熱忱。
- (8) 教育是播種的事業，要種下好的因，才能收好的果。影片非常棒，感受也特別深。
- (9) 感動到哭了！教育的確非收成事業，乃良心播種事業，回校後將摘取學生送給 Hunter 老師匾額上的話，在導師會報上期勉所有同仁。
- (10) 更加強我可以付出更多的愛與關懷的理念，可以為學生做得更多。

◎ 對本課程有何建議？

這是一部非常具有啟發性的影片，可以推薦給教師，並分享於學校老師傳承啟發。三人小組很棒，也許可換不同的組合(每節課)，可以和不同的老師交流經驗。

8、您覺得本營隊三天研習課程的內容對您在「教學」上是否有幫助？

(97.8%覺得有幫助，其中 65.8%覺得非常有幫助)

選項	票數	百分比(%)
非常有幫助	150	65.8
有幫助	73	32.0
還好	4	1.8
沒有幫助	0	0.0
沒填	1	0.4
合計	228	100

9、您覺得本營隊三天研習課程的內容對您在「生活、家庭」上是否有幫助？

(97.9%覺得有幫助，其中 68.4%覺得非常有幫助)

選項	票數	百分比(%)
非常有幫助	156	68.4
有幫助	67	29.5
還好	3	1.4
沒有幫助	0	0.0
未填	2	0.8
合計	228	100

10、您覺得本營隊三天研習課程的內容對您在「生命價值」的認識上是否有幫助？

(97.9%覺得有幫助，其中 68.4%覺得非常有幫助)

選項	票數	百分比(%)
非常有幫助	156	68.4
有幫助	67	29.5
還好	4	1.7
沒有幫助	0	0.0
未填	1	0.4
合計	228	100

◎ 在「教學」、「生活、家庭」、「生命價值」的認識上對您的幫助是什麼？

- (1) 三天的研修，開啓自己用更寬大的心量緣念他人，認識煩惱，學習轉念，運用在日常生活與教育場域，期望對自己和他人在知見和行事上有更多幫助。
- (2) 師生之間的相處、親師之間的溝通、同仁之間的互動、夫妻之間的面對、親子之間的成長。
- (3) 可以再次省思人我之間的關係，尤其是“心靈法布”很好用，天天用可以隨時檢視內心，修改念頭，讓自己煩憂減少，快樂多一點。
- (4) 在教學或家庭生活：會避免愛我執，多用觀功念恩的態度看待周圍的人。生命最有價值的投資在於做利他的事，希望我能更達觀的為人服務和奉獻。
- (5) 對治煩惱在於關照念頭，有越多的善念頭，煩惱就遠離，學生的問題不是人的問題，而是學生的煩惱，因此敵人是學生的煩惱，而非學生本人；因此要觀待學生，勿輕易給學生貼標籤。

- (6) 澄清自己為何面對活潑的孩子，無法付出愛他執的真愛。經過一番洗禮，我想將愛他執帶進教學現場，是刻不容緩的課題。(放大愛的思惟角度)
- (7) 性格決定命運，透過修心的課程來改變自己的性格、脾氣、毛病，讓生命迎向更美好的未來，綻放光明，真是太棒了。
- (8) 快樂內心找，種因得果，這兩項心要謹記在心，有利於日後的教學工作和家庭經營。
- (9) 用更多的愛心去面對衆生，用更多的感恩心去面對家人，深省用「轉念」去面對自己的情緒。
- (10) 提醒自己為師之道，宜先去除慢心、瞋心，以愛心面對學生，細心觀待前因後果，用心幫助學生真正的解決問題。
- (11) 老師改變，學生就會改變，心態改變，生活事事都會吉祥如意。
- (12) 對生命的省思，對自己的煩惱找到原因，對家人、工作態度的修正。經由轉念的練習，對我的生活、家庭、教學一定是有幫助的。
- (13) 生命的意義一定有其特殊的因果關係，洗淨自己心的塵埃，回職場繼續「利他」行。
- (14) 明白修心的重要，增長智慧與慈悲在教學中是必要的，放低身段、縮小自我。
- (15) 老師能引導出自我要求良好品格的人才能安定社會。
- (16) 應把每個人看做自己的貴人，更要努力當學生生命中的貴人，把擔憂化成對親友的祝福。

◎ 其他有何建議？

持續辦理讓教育發光發亮。成功個案分享的部份可以增加內容。

11、您對義工服務的滿意程度：(99.6%滿意，其中 98.8%非常滿意)

選項	票數	百分比(%)
非常滿意	225	98.8
滿意	2	0.8
還好	0	0.0
尚須改進	0	0.0
未填	1	0.4
合計	228	100

12、您對食物餐點的滿意程度：(99.6%滿意，其中 97.4%非常滿意)

選項	票數	百分比(%)
非常滿意	222	97.4
滿意	5	2.2
還好	0	0.0
尚須改進	0	0.0
未填	1	0.4
合計	228	100

13、您對住宿服務的滿意程度：(98.8%滿意，其中 85.6%非常滿意)

選項	票數	百分比(%)
非常滿意	195	85.6
滿意	30	13.2
還好	2	0.8
尚須改進	0	0.0
未填	1	0.4
合計	228	100

◎在「義工服務」、「食物餐點」、「住宿服務」哪些令您滿意？

- (1) 熱誠感動人、笑容感動心、細膩看到團隊的用心，法相山團隊的愛，教導我真誠為別人付出，自己會更快樂、更幸福。
- (2) 義工們一早總是道早問好，精神奕奕，令人感受特別深刻；而食物、宿舍的規劃、整理更是義工們提早一星期精心設想而來。這份善心的原動力，真是令人不可思議啊！
- (3) 義工熱忱的態度，溫暖的笑臉，猶如灑在身上的陽光，如此美好，精緻的素食餐點，讓人體會食的美好，長養慈悲心，感恩！
- (4) 義工的態度讓我學會謙卑，美味的餐點讓我想好好做菜給孩子吃，乾淨的宿舍讓我看到別人為我的付出。
- (5) 義工服務熱忱，令人佩服，也覺自己的渺小，受不起。食物方面，質與量都很棒，更感受到義工們的真誠。住宿方面，整齊、清潔、舒適都感受到了，更能顯現義工的細心，感謝義工們如此的用心。
- (6) 對老師們尊敬的態度讓自己覺得教師的職責和使命感，亦感謝義工們用心的準備餐點及住宿，很舒適呢！
- (7) 義工們心甘情願地付出，不僅將環境整理得乾淨，佈置得漂亮，食物更是美味又豐富，心中非常感恩，感恩義工的愛很大。
- (8) 待我們像家人一樣親密，會珍惜您的愛也將其散播於周遭的人。
- (9) 體貼用心來服務並帶領我們學習轉念，感恩！
- (10) 燦爛的笑容與服務態度，健康有機的飲食，曬過陽光充滿愛的棉被，貼心的教室布置，尤其是小盆景和壁報設計。
- (11) 您們的貼心、細心、愛心、慈悲心、柔軟心，令人敬佩，我要向你們學習。
- (12) 無論義工、餐點；住宿…，諸服務都令個人非常感動。由此我會更加善用此恩，更發揮此精神。

◎其他有何建議？

義工在太陽下向我們問好會覺得很不好意思，義工的好和喜樂我們都感受到了，希望他們也別太辛苦。

14、明年度的教師營舉辦時，您是否願意將活動訊息告知其他未參加過的老師？  
(90.8%願意，其中 63.6%非常願意)

選項	票數	百分比(%)
非常願意	145	63.6
願意	62	27.2
沒意見	13	5.7
不願意	0	0.0
未填	8	3.5
合計	228	100

15、我願意推薦營隊訊息給以下老師：(共推薦 331 筆)

推薦給以下老師	筆數	百分比(%)
幼教老師	7	2.11
國小老師	203	61.33
國中老師	58	17.52
高中老師	11	3.32
高職老師	9	2.72
大學教授、講師	13	3.93
校長	11	3.32
特教老師	3	0.92
全校教師	5	1.51
其他(資料未齊)	11	3.32
合計	331	100