

練習

而是缺少發現美的眼睛

—— 藝術家語

生活書院 2018-2019 年度報告

ANNUAL REPORT

思擇生活 永續視野





目錄

前言・總結	1-2
關於生活書院	3
我們的工作	7
1. 深化主題教學場域：田中、食物、感恩研習室	9-10
2. 實踐體驗生活學習：中小學生體驗式學習活動	11-12
3. 建構青年生命視野：生活行者系列	13-14
4. 培訓價值教育師資：教師、社工培訓系列	15-16
5. 實踐永續社區生活：市集、社區教育	17-18
未來展望	19-20
未來活動	21-24
生活書院這個地方 ...	25-26
媒體報導	27



園

前言・總結

生活書院六年多來努力建構了一個學習和分享生活的平台，在一個實體的空間，讓來自多元社區、不同年齡層的朋友透過體驗式的學習、發現和實踐，持續在日常生活中成長和創造。

二十一世紀的我們沒法逃避愈益嚴苛的社會和環境挑戰，要回應現實高速變動和對立的處境，我們必須以更長遠、廣闊的視野思考，誠實面對最根本的源頭，認知生活中每一項選擇、取捨：對個人、社會、環境於眼前、十年、百年後會產生什麼影響、帶來怎樣的後果？生活書院凝聚了一群希望為世界、為未來帶來改變的朋友，透過生活創造人文的意義，一起努力嘗試以良善、創意的方式改變生活的方向，在選擇中體現關懷、共享、永續的價值。

過去一年感恩生活書院的團隊、義工、導師及更多的社區單位共同把信念、價值付諸行動，未來我們將凝聚更多朋友在生活中學習和成長，連結自然；並將擴展與老師、學校、社會及政府組織的合作，在生命、文化及環境教育的形式、教材和培訓等各方面，開拓創新形式，同時把價值深刻於生活中。



關於生活書院

About School of Everyday Life

我們的願景

培育具智慧和視野的新一代。

我們的使命

為現在及未來建構新的生活概念，創造
善良、永續的環境。

我們的目標

- 策略性發展與生命及文化教育相關的跨界別協作、交流及倡導計劃。
- 推展互動、體驗式的生命、文化藝術及環境教育活動，為不同年齡及背景人士提供享受學習的機會。
- 倡議共生價值觀，培育懂得珍惜和尊重生命及自然環境的新一代，共同創造善良、平等的世界。
- 與本地學校、文化及社會服務團體合作，與他們分享實踐項目及培訓的資源。





我們關心、並致力推動…

We are concerned about and committed to promote…

生命教育

學習系統性的思考能力和整全的世界觀，從日常生活的每一個選擇和習慣開始，觀察個人與整體的連結，培養省思和發現美善的能力，主動創造美好的生命價值和意義，以感恩、謙虛的心建構善良、和平的世界。

文化藝術

文化和藝術創作承載了歷史和社會的價值，讓創作的過程成為探索真善美的經驗，在實驗、摸索、錯誤、想像的歷程中觀察內心和外在人事物，認識自己同時體悟生活的抉擇，透由創作，創造具意義的生活概念。

環境教育

生命與自然環境生息共存，城市生活的軌跡令人與自然變得疏遠，通過耕種、土壤、農作物、食物、昆蟲、走塑、節氣，從關注最微小瑣碎的存在和現象切入，從熟悉的生活習慣抽離，從寬廣的角度審察，重新定義生活的可能性，實踐愛物惜福的永續生活。



我們的工作

生活書院一直盡能提供恆常和有關聯的計劃，令參與者可經常與志同道合的人建立友誼和網絡，透過不同系列的活動共同成長。我們亦為不同年齡層設計適切的課程，費用大多免費，或維持在可負擔的水平，確保所有願意前來的人都可以參加。我們更努力與導師、專家、義工網絡及合作機構建立互信、互惠的長期關係，期望建構一個可交流知識、共同實踐和一同創造價值的平台。

過去一年，生活書院推出了恆常及持續的計劃，其中包括：

1. 深化主題教學場域：田中、食物、感恩研習室
2. 實踐體驗生活學習：中小學生、團體體驗式學習活動
3. 建構青年生命視野：生活行者系列
4. 培訓價值教育師資：教師、社工培訓系列
5. 實踐永續社區生活：市集、社區教育



星期日實驗室 胚芽餅

除非有人做了好
曾經，在市面上找不到不含添
直至一個願意為大眾的健康及未來

正念
食堂

進行一場儀式，
讓食物歸到的心靈。

脫鞋！止語！後清潔食具

明此餅最大自然地產物也。
在陽春大地，雨水和泥土的氣息，
長發養育和滋養它的地方，
以時常變化它。
成為最自然身體的小精靈。
是餅的靈魂，它像微風的禮物，
地性最純淨的餅上。
最自然的餅，是自然之物。



曾老開以前以為添加
物只要符合政府規定
便是安全，原來食物
生產需要更嚴謹。

當時的台灣，在市場
上只有添加劑的餅乾，
為了大眾的健康，
食品開發人即出尋找
願意合作的廠商，好
不容易找到了願意嘗
試的聯華餅乾。

造餅前

我要開發出一塊
純淨、不含添加劑
和健康的餅乾！



與開發人員共同聯誼只
為了外觀、豐富口感的
化學添加劑。



由沒有添加劑開始不斷
試製改良，歷時半年實
驗，還原餅乾的本質。



老開扭轉自利觀念，
為消費者健康盡一份力。



改變焙烤時間
及溫度 製作新模具

我最中意食又香
又好味的餅！





1

開拓深化主題視野： 田中、食物、感恩研習室

為拓闊大眾對生命、環境的認知和視野，生活書院設置了 3 個互動體驗學習展館：感恩研習室、食物研習室、田中研習室，透過趣味、創新的設計，切入正規教育中不被重視，但人類日常生活必須面對的議題，並且需要我們從更宏觀性和系統性的視野，瞭解人類與世界的關係。

參加者感想

「感恩你們提供了一個讓我反思的機會，選擇怎樣去過另一個更美好的人生，保護地球！」 - Martin



「真正有機的意義，不單是無農藥，也是與世界共有大自然的一切」 - diana chu



感恩研習室
OMAK PRACTICE

香港首個以感恩為主題的體驗式學習展館，透過觀察和思考日常生活實例，扭轉習慣性的角度，培養我們發現美的眼睛，重新學習連結人和人，探尋溫暖，抵擋冷漠時代。



田中研習室
FARM FOR LIFE

追蹤食物的源頭，發掘泥土內的生命力，聆聽有機農夫與其他物種相處的故事，認識節氣運作和我們生活的緊密關係，從而理解：可持續發展是謙卑地與大自然合作。

(獲陳廷驊基金會贊助)



從種、養、製、買賣到煮食，與食物一起經歷它的旅程。仔細檢視加工「食物」的內涵，探索每天吃進肚子的是不是食物；一起學習「如何食」，令「食」不只是一個消耗的動作。

(獲陳廷驊基金會贊助)

2

實踐體驗生活學習： 中小學生、團體體驗式學習活動



B組 OYAK

幫媽洗衫
多謝同學陪玩
媽媽洗碗
爸爸幫洗衫

生活書院目標成為新世紀生活價值的學習平台，在現有學制以外，提供以生命、文化及環境教育為本的學習和實驗。書院一直以來為團體、學生提供半日或一日的專題學習及退修活動，期望推廣正念及永續生活的實踐，透過「觀察、體驗、實踐」，以富趣味的形式切入身邊環境和社會現況，拓展視野和價值。

參加者感想

「增加對食物與全球暖化的認識」 - 中學生 / Explore 1.5 學校工作坊



「擴闊我對食物的想像和認知，學習了認真看待食物的態度」 - 大專生 / 青年實習生 1.5



生命教育

實踐「教育即生活」，從日復日的規律中打開一個窗口，抽離慣常，觀察和傾聽內在的聲音、情感，透過認識自己、思考生命的目的和價值，確立志向，從「做中學」，建構生活的概念，學習掌握快樂的能力。



文化藝術

學習觀察身邊微不足道的事物，專注身體五感如何回應外在的事物，在創作過程中發掘物料、工具的質感和視覺獨特性，學習愛物惜福，以想像力 DIY 生活的趣味。



環境教育

我們的生活與環境息息相關，在活動的過程中親身體驗、實地行動，引領大家一同發現與外在世界的連結，尊重物種的多元，學習謙卑地與所有生命一起永續共生。

3

建構青年生命視野： 生活行者系列



生活行者系列的課程和活動，目的為香港的年青一代提供持續學習的空間，從學員到義工到成為策劃者，讓一群人在知識和經驗的交流中，總結出能夠完善個人、利益世界的生命實踐。

參加者感想

「以前沒有特別思考目標背後的信念如何幫助我面對失敗，今天有機會去特別思考這方面，有信念更堅定的感覺。」 Candance / 生活行者班



「日常生活中看似只有很少選擇，只要透過自我覺察，其實要滿足心靈需要還有很多選擇。」 彭秋蓉 / 生活行者班



對應這世代幻變迅速，社會的資訊紛亂，生活行者系列結集一群願意學習的年輕人，共同開辦主題導向的體驗課程、專題研修小組、探索感知活動、社區實踐計劃等，從各個具體議題開展，建立理解世態萬象的整體觀，從物質至心靈兩大面向，層層深入探討人類需要的生命方向，學習完整而幸福的人格素養。



生活行者班

透過一群人共同成長，堅持學習的勇氣，長養感知萬物的情感與關係，領悟生命之間共通的根本需要；啟發一套願意理解世界的整體視野，並能夠實踐於生活。



已讀不回讀書組

自 2017 年開始，凝聚了一群願意從閱讀中叩問本質和真相的朋友，隔個星期六的上午，團隊嚴選好書共讀，與前人對話，同時交換彼此想法，分享和總結群體的經驗，一起在洪流中站穩腳，找出眼前可行的一小步。



生活行者退修營

抽離日復日重覆的生活節奏，三日兩夜的生活體驗學習，一起審視自身、世界，重新認識個人與外在人事物的關係，尋回溫熱生命的養份。每年暑假，生活書院都會舉辦三天的生活行者退修營，透過不同的主題體驗，讓參加者重新整理生活脈搏，思考未來的方向。

4

培訓價值教育師資： 教師、社工培訓系列



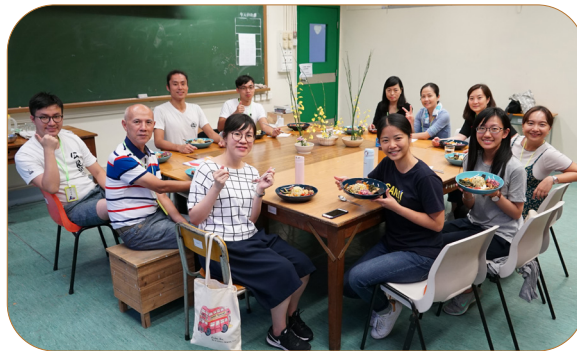
生活書院關心本地教育工作者的學習和專業培訓，希望以價值教育為學與教的核心，透過「觀察、體驗、實踐」的框架，找出價值教學和具體實踐的深廣度，研習議題包括感恩教育、美感教育、正念生活、食農教育、共生環境，邀請教師或社工團隊來到生活書院或於自己機構內進行體驗活動。

參加者感想

「透過環節能體現與大自然共生共存的親密關係，
有助參加者反思生命的本質及與人類的關聯性」
- 柯美紫老師 / 看不看見教師體驗活動



「當面對困難及痛苦時，學懂讓自己思考的方法，
幫助自己心靈健康。」 - 關日軒 / 香港教師營



香港教師營

面對日復日的教學、行政壓力，教師可以如何自處？生活書院自 2015 年起與福智慈善基金會、香港教育大學宗教教育與心靈教育中心等推動教師生命成長營，為本地的教師提供深入探究教育使命和價值的平台，互相策勵、反思、成長，重拾教學力量，傳遞對美好人生及社會價值的探求。



《看不看見》感恩教育體驗學習計劃

(7/2019-8/2020)

項目期間舉辦兩次感恩教育的師資體驗交流日，讓教育工作者先學習「感恩」概念，透過一系列的交流和體驗活動，立定教學及個人成長的目標。感恩教育活動分為「自我情緒觀察 — 認知拓展」兩部分，包括自我情緒觀察工作坊：由五感觀察活動（繪畫、正念飲食、音樂、身體覺察等形式），鍛鍊內在的觀察力及檢視自己的思路和感覺，以討論及導賞展品等方式擴闊觀察人事物的闊度、深度和習慣，反思生命態度。



5

實踐永續社區生活： 市集、社區教育

我們每年舉辦兩次關於永續生活的社區市集，主題包括「感恩」、「良食」、及「走塑」，藉市集凝聚社區內關注環境保育及身心靈健康的朋友，希望與跨界別的朋友一起整理經驗、交流實踐，為社區的創新和永續發展提供平台。

參加者感想

「感受到大家的用心和在社區中放膽嘗試的勇氣。更可貴的是有機會實踐以同理心角度對應社會同環保問題。」



「a place full of positive energy and love! it's not just a market exchange goods or service, it is a market, a place to exchange trust and thought!」



「走塑市集之 走塑辦年貨」

2019 年 1 月 26-27 日 (六至日)

由生活書院主辦，世界自然基金會香港分會合辦，推出「大埔社區走塑獎勵計畫」，邀請商戶一起走塑。趁農曆新年辦年貨，培養良好的消費習慣，一起減輕海洋污染及保護海洋生命。市集現場各有主題攤檔，包括「Pop up 走塑概念館」由導賞員帶領，體驗塑膠對環境和海洋生物的影響，從教育入手提出走塑的原因；市集另有超過五十檔手作及有機農產品攤檔，現場實踐零即棄餐具和包裝。



其他社區活動

日常中我們圍繞生命、文化及環境教育，舉辦了各種工作坊、講座、靜心活動。當中包括 - 沃土麵包工作坊、岸本太太食養料理工作坊、玻璃切割班、十種師徒講座、思生活一日營等等。



未來展望

面對日漸失序的生態、氣候和社會議題，生活書院也在準備遷離大埔的校舍。在尋找新的空間同時，我們也在思考一個可以讓這個時代透由生活和學習，能改善世界的地方。感謝過去在生活書院投入每一份努力和分享。未來，新的生活書院更需要義工及社區夥伴們的參與和構想，共同營造一個時空，能讓大家投入生活的細節、專注與他人的互動、關懷其他生命及所共存的环境。我們與大家一同期許這樣的一個空間。

2020 年迎來了意料之外的疫情，在被安排的靜謐期間，我們也深入未來一年的項目中探尋和思索，包括延續環境保育、美感生活、感恩教育等相關議題項目；也開展了新的《慈悲為本》生命教育先導計劃。未來的歲月，對應變動急速的世紀，我們必須在意義和價值上作更深刻思考以及勇於行動和實踐。



A top-down view of a person's hands using chopsticks to shape white rice on a light-colored wooden tray. The tray is placed on a darker wooden table. The person's left hand is on the left side of the tray, and their right hand is on the right side, holding the chopsticks. There are two distinct piles of rice on the tray, one on the left and one on the right. The person is wearing a dark red long-sleeved shirt. A blue speech bubble with white text is overlaid on the right side of the image.

未來活動



《少少生活運動》

2/2019-7/2020

2019-2020 生活書院舉辦「少少生活運動」系列活動，目標推廣「可持續發展」作為現代生活的標準和義務，項目嘗試與來自不同領域的朋友、插畫家、幼稚園師生協作，分享不同觀察生活的角度，瞭解眼前一小步對社會和環境未來的影響，透過工作坊、生活 DIY、繪本出版、市集等一起從觀念上、價值上省思可持續發展對自他的重要性 and 意義；少少地、更好地，從認識需要開始，過更良善的生活。

資助：可持續發展基金



《環保基金：食在1.5》

7/2019-12/2020

對應聯合國政府間氣候變化專門委員會 2018 年特別報告，指出全球暖化要控制在 1.5℃ 這個目標，人類需要做出前所未有的改變。是次計劃將從食物的不同面向，在日常飲食習慣實踐減碳減廢，包括：耕種的模式、食物里程、銷售和購買、少肉多菜等。計劃針對中小學生、年青人及第三齡人士，透過「知識、技術、態度」三方面的學習和體驗，瞭解全球暖化和個人日常生活習慣的緊密關係，作為參加者，同時成為低碳生活傳遞者，項目將一起認識並身體力行進行：固碳——向土壤學習 / 低碳——向植物學習 / 走碳——向環境學習

資助：環境運動委員會、環境及自然保育基金



《看不見》感恩教育體驗學習計劃

7/2019-8/2020

推動培育懂得珍惜和尊重生命及自然的新一代，啟發受眾於自身內在滋養感恩的種子，發現生活中的美善，成為改變社會的一股動力和希望。此教育項目與教育工作者把手推動，實踐生活化及多元的感恩教學活動和教案，包括針對學生的年齡、特質、合作科目及課程等的需要，透過體驗式的活動、遊戲、戲劇、繪本故事、手作……等更多的形式，為本地生命教育開拓更深刻和寬廣的教案參考。

贊助：田家炳基金會



《平常以上》美感生活教育計劃

8/2019-7/2020

以探索「平常以上」為主題觀察生活中的「美感」體驗、展現和教育可能性。計劃整合了4個主要發展階段及教育推展，藉著師徒制的共學，創作、展覽和教育分享，讓藝術家、年青創作人、教師和學生等從不同生活和經驗角度切入，同時在創作和學習上能共同建構可學習、分享和傳遞的美感經驗和體驗設計。

資助：香港藝術發展局



慈悲為本

Compassionate Children Pilot Program

《環保基金：走塑最前線》

3/2020 - 8/2021

是次計劃將從社區入手，連結社區內不同持分者的力量，包括：學生、老師、婦女、餐廳及商舖，連結彼此的家人及朋友圈，以輕鬆的體驗活動分享「走塑」理念；並透過串連地區餐廳及商舖，共同打造走塑友善的社區。

資助：環境運動委員會、環境及自然保育基金

《慈悲為本》生命教育先導計劃

1/2020-8/2021

由陳廷驊基金會倡議，生活書院作為計劃的策略夥伴，與兩間種子小學及四個體驗學習夥伴合作，為小一學生設計及推行以慈悲為核心價值的體驗課程，每位學生 70 小時的生命價值課程內容將融入常規課程內。「先導計劃」以老師、學生和家長為對象，透過扣連生活的體驗學習課程和活動設計，以具科學研究的實證為慈悲理念的基礎，培養學生內在的感受力、統整性的思考能力、以及具同理心的行動力。

計劃倡議者：陳廷驊基金會

生活書院這個地方 ...



李海欣

生活書院像是一個家，義工及工作人員都像家人一樣，溫暖、傻乎乎和正氣，而且總是喜歡鼓勵人。超級喜歡行者退修營及市集，讓人看到香港是有希望的，人心是可以很真誠，善良和可以互相幫助，人與人之間可以很靠近，沒有阻礙。



Shan Fung

每次市集都很期待，主題有心思，籌備很細心，講座也不錯，總覺得每一位參與者都是很有生活氣息的人，每次去都有收獲！



Tszying HO

一個充滿美食既地方，一個可以讓你「停下來」既地方，一個充滿慈悲、希望既地方，一個生於香港，慶幸會讓我們相遇既地方。



Helen Clara CHAN

很好的一次走塑活動！香港正需要一班有心人一起推動這個新的文化及習慣。昨日的感覺很奇妙，既夢幻又真實，當進入書院一刻，覺得去了另一個世界，但這個時空又實實在在的在香港！真希望在平日生活可以看到更多香港人加入走塑行動。



余妍

生活書院是一個世外桃源般的空間，最深刻是三日兩夜的山中方三日退修營，讓我整個人可以沉澱下來，更加清晰前方的人生道路應如何前行，心中多了一份愛和溫暖。



Lai Kuen To

一個充滿喜悅的地方，來到找到自然的生活氣息。



阿華

覺得書院有一股強烈的凝聚力，會吸引我去，同時裏面的氣氛令我感到好舒服。



Bobby Law

生活書院提供的空間及活動係香港少有的，書院環境清幽，舉辦關於自然、環保及生活意義的工作坊、市集及分享會等，實在係完美的結合。一進入生活書院，會令自己覺得離開了香港離地的生活，可以跟著世界走，提供令人自我反省的空間，學習基本生活及應有的待人接物方式，非常重要。



奇美

這裏很有人情味呀 XD！記得上一回擺走塑辦年貨市集的時候，我剛剛斷了 ACL，但難得活動時間合我，於是跛住都想慢慢走過來 >< 很多來到這裏的朋友，工作人員，見我狀況二話不說幫我把行李箱子搬上搬落彩虹梯（之前我好擔心呢）。此外，神奇地遇上了心靈交合一字之差的新朋友，也重遇了許多年沒見的友人，太神奇了，感謝生活書院這個好地方。



Caca

This is the most beautiful place I have ever seen- with awesome people with good heart and intention, dedicated loads of time and effort, observe merit and appreciate kindness. Keep it going and let's share love together



Connie Hon

我覺得在生活書院遇見的人很好，令我很開心，也給了我很多啟發。你們讓我知道，原來生活有很多可能，學習可以不在課室，工作也能愉快，素食可以很美味... 還有你們那潮爆的椰殼頭 / 光頭 etc

媒體報導

〈【專題籽】添加劑猜味遊戲 睇穿食物真面目〉

蘋果日報，2017-08-01

〈十種師徒對談〉

明報，2017-09-01

〈自然研習室見學〉

U Magazine，2017-09-01

〈Shop Naked，我為人人．裸買〉

TVB 周刊，2017-09-03

〈種下慈心〉

明報周刊，2017-10-21

〈中華智叻星：惜食小農夫〉

智叻中文 Smarties，2017-12-15

〈學習欣賞食物 關心他人關心世界〉

成報，2017-12-30

〈智慧擇食〉

星島日報，2018-01-03

〈良食市集 讓每一口都吃出良善〉

經濟日報，2018-01-03

〈主題市集推動良食風氣〉

東方日報，2018-01-05

〈【周末好去處】食物教育工作坊 教你用粟米鬚織杯墊〉

蘋果日報，2018-01-06

〈日作家研食物安全 尋添加劑真相〉

通通識，2018-02-01

〈認識食物背後 做良食有心人〉

都市日報，2018-03-28

〈香港故事 - 民間，集氣！：良食有心人〉

香港電台，2018-03-31

〈探尋食物由來 學懂尊重生命環境〉

通通識，2018-04-26

〈【不止買賣】市集設種子貨幣 以體驗換取貨物：望一起交流、學習〉

香港 01，2018-06-22

聯絡我們

地址 大埔錦山 178 號（前佛教大光中學）

電話 +852 2638 0053

傳真 +852 2638 0253

電郵 info@everydaylife.org.hk

網站 www.everydaylife.org.hk

Address 178 Kam Shan, Tai Po (Former Buddhist Tai Kwong College)

Phone +852 2603 0053

Fax +852 2603 0852

E-mail info@everydaylife.org.hk

Web www.everydaylife.org.hk

更多有關生活書院的活動請參考我們 Facebook 專頁：

生活書院：facebook.com/schoolofeverydaylife

生活書院研習室：facebook.com/SOELPractices/

生活行者：facebook.com/LifewalkerHongKong/

