

法相山 100 年教師心靈成長營自我評核——學員問卷回饋統計報告

一、本次教師營參加人數：206 人，問卷回收：183 份。

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. 98.4%學員覺得營隊課程對「教學」上有幫助，其中 61.2%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 67.3%覺得非常有幫助。
3. 96.2%學員覺得營隊課程對「生命價值」的認識上有幫助，其中 58.5%覺得非常有幫助。
4. 100%學員對「義工服務」滿意，其中 97.8%非常滿意。

(二)、學員問卷回饋單統計報告：

1. 您對 7/18(一)上午「情緒開講」課程滿意程度(97.3%滿意，其中 57.4%非常滿意)

選項	票數	百分比(%)
非常滿意	105	57.4
滿意	73	39.9
尚可	4	2.2
不滿意	0	0
非常不滿意	0	0
未填	1	0.5
合計	183	100

◎ 對您的幫助是什麼？

- (1) 一開場的震撼教育，直接用生活實例說明各種情緒導致的問題。淺白易懂，對於生活中的煩惱提供更清楚的觀察方法。
- (2) 能有機會去明瞭自己的煩惱所在，及對各種煩惱行相之理解。
- (3) 不要隨著孩子的情緒起瞋心，要瞭解情緒的問題，當個「愛他普賢」較快樂。
- (4) 檢視自己情緒，更成熟、客觀看待問題。幫助孩子看見過錯，而不是發洩自己的情緒！
- (5) 了解情緒及煩惱是令我們當下失控的緣由，提醒我要多學習「調馭情緒」，觀心、調心、善用心。
- (6) 認識自己的瞋心易起，要不斷用正知見串習修和改。
- (7) 「愛他普賢」的方式正向思考，使情緒由負變正，利人又利己。
- (8) 幫助我遠離負面思考，貪心、瞋心；懷抱利他心、愛心及勇氣待人處事。
- (9) 清楚了解貪心 vs. 愛心，瞋心 vs. 勇氣，愛我執 vs. 愛他心及各項情緒，未來在生活、工作、家庭之處理會更細膩，也希望心能更平靜無波，免受外界干擾。
- (10) 有作為的人，都因愛他心、利他而得，深受感動。

◎ 對本課程有何建議？

- (1) 若能現場互動，效益更多。
- (2) 愛他心的立論可以再更深刻闡述。

2. 您對 7/18 (一)下午「LIFE DISCOVERY」課程滿意程度：(87.5%滿意，其中 44.3%非常滿意)

選項	票數	百分比(%)
非常滿意	81	44.3
滿意	79	43.2
尚可	21	11.4
不滿意	2	1.1
非常不滿意	0	0
未填	0	0
合計	183	100

◎對您的幫助是什麼？

- (1) 有正確的方法引導學生轉念，以及給予正知見。
- (2) 看到學生的不足與不能，能產生悲憫心，有更多關愛與包容，問題就顯得較容易解決了。
- (3) 教學情境的引導、案例分享，發人深省，也讓我可以去沉澱自己煩惱的現況，讓我更了解因果等觀念。
- (4) 對生命的態度可以更正向；對無限生命更了解。
- (5) 對負面情緒的轉念及情境處理。
- (6) 我很喜歡這位師長所講的課，多看幾次，體會能更深入。
- (7) 感受到應該放下我執，用柔軟心看清事實，才不會錯待他人。
- (8) 學會要常想「愛他」，而非「愛我」。
- (9) 認識因果，好好修行、好好觀待他人，勿執著、少煩惱。
- (10) 了解因果關係，事先預防，事後轉念，以因緣觀待角度去化解所有不如意的現象。

◎對本課程有何建議？

- (1) 小組有充分時間分享，在全組分享時較能掌握重點。
- (2) 是否針對影片內容開放提問與解答？

3. 您對 7/18(一)晚上「釋說心語」課程滿意程度：(98.4%滿意，其中 63.9%非常滿意)

選項	票數	百分比(%)
非常滿意	117	63.9
滿意	63	34.5
尚可	1	0.5
不滿意	0	0
非常不滿意	0	0
未填	2	1.1
合計	183	100

◎對您的幫助是什麼？

- (1) 一個正向的轉念，會讓自己的心變得溫暖、愉悅。
- (2) 瞭解如何在實際狀況中持有正向思考，反觀自己、觀功念恩。
- (3) 分享的個案讓自己站在不同的角度思惟，瞭解唯有轉念才能化干戈為玉帛。
- (4) 轉念可以看清事情真相，避免負面思考，苦了自己、也苦了別人。

- (5) 很喜歡「心靈畫像」觀照內心正、反面的情緒對照方式，未來可用在生活及教學上，「轉念」是情緒最佳的切換器。
- (6) 實作的課程「心靈畫像」很有趣，對教學很有幫助，尤其在轉念部分獲益良多。
- (7) 心靈畫像可以讓自己及學生都能觀功念恩，回去之後要把學校悔過書格式再加以調整變成心靈畫像。
- (8) 哭也一天，笑也一天。人生不如意者十之八九，不如意時視為正常，內省有哪裡可改得更好。
- (9) 心靈畫像清楚刻畫，「愛我大叔」、「愛他普賢」的對話，經常練習與反躬自省，轉換心念，每人心中都能開出心花朵朵。
- (10) 透過同組學員關懷，令我有溫暖、被支持的感覺，讓我更有力量面對煩惱，解決煩惱。

◎ 對本課程有何建議？

- (1) 希望能請慈智法師為我們開示。
- (2) 老師的分享事例可以再具體化。

4. 您對 7/19(二)上午「智慧心藥舖」課程滿意程度：(94.6%滿意，其中 58%非常滿意)

選項	票數	百分比(%)
非常滿意	106	58.0
滿意	67	36.6
尚可	5	2.7
不滿意	1	0.5
非常不滿意	0	0
未填	4	2.2
合計	183	100

◎ 對您的幫助是什麼？

- (1) 讓自己更了解幸福的來源，更懂得感恩。唯有修改自己，才能獲得真正的快樂。
- (2) 找尋快樂其實就是時時關注自己的一顆心，內心是快樂和痛苦的根源。
- (3) 重新釐清幸福不靠外力、不假外求，且懂得把握當下的道理，並找到追求幸福的法寶。
- (4) 時而莊嚴的師父開講，時而短劇的詼諧開演，謝謝法相山讓我知道我是個幸福快樂的人。
- (5) 藉由天天開心學習單，得到老師們正向的回饋與建議。實例分享很有趣而實在。
- (6) 擔心、生氣並不能解決事情，也不會讓心情變好；唯有走出自我，才能找到真正「離苦得樂」的泉源。
- (7) 洗滌心靈，喜獲正見。轉心、轉念、認真耕耘，快樂就在身邊。
- (8) 重新審視自己身上的幸福，並且珍惜。幸福常在身邊，要觀功念恩。
- (9) 付出得愈多，收穫就愈大；凡事從利他出發，幸福滿滿。
- (10) 把概念擬人化，用王大媽、張師兄來闡釋正向思惟的概念與如何將它落實在日常生活中，令人很容易理解與應用。

◎ 對本課程有何建議？

- (1) 建議重點串連更明確。
- (2) 影片間可穿插不同類型的活動。

5. 您對 7/19(二)下午「無盡的愛」課程滿意程度：(96.7%滿意，其中 64.5%非常滿意)

選項	票數	百分比(%)
非常滿意	118	64.5
滿意	59	32.2
尚可	4	2.2
不滿意	0	0
非常不滿意	0	0
未填	2	1.1
合計	183	100

◎對您的幫助是什麼？

- (1) 若能早點修這門「無盡的愛」，我就能少一點遺憾，多堅持一些「我給」吧！逝者已矣，來者可追，我要加油！
- (2) 無條件的愛不見得是好的，勿讓孩子太奢侈。父母的愛因執著而變成沉重的負荷，放下也是愛的表現。
- (3) 覺得自己像「小強」很慚愧，這堂課幫助老師知道如何去幫助「小強們」感謝父母恩。
- (4) 省思父母子女之間真正的愛，愛也需要學習，才不至於錯愛，讓愛成了沉重的負擔。
- (5) 父母的愛是子女一輩子的依靠，不求回報，所以奉養父母也是一輩子的福氣。反省自己，在對父母的態度及柔和聲色上要努力修正。
- (6) 放下對爸爸的怨、放下對媽媽的不滿，感恩他們的付出。父母恩重如山，感謝課程的安排，感動不已，我一定身體力行。
- (7) 解決我最近的煩惱，傾訴我內心的擔心，同伴的支持與關懷，讓我覺得好溫暖。
- (8) 行孝、行善要及時，身教更是重要，體貼親心才無悔。
- (9) 原來之前對家人的態度都是「我要」，不是「我給」，所以自己才會這麼辛苦。
- (10) 從「我要」、「我給」的對話，兩相比較對問題做正向深度的探討，有助於解決問題。

◎對本課程有何建議？

- (1) 「我要」vs.「我給」互動的方式不錯，但彼此的對話可再加強深度。
- (2) 影片之講述部分建議擷取片段播放。

6. 您對 7/19(二)晚上「個案研討/心光大道」課程滿意程度：(97.3%滿意，其中 66.7%非常滿意)

選項	票數	百分比(%)
非常滿意	122	66.7
滿意	56	30.6
尚可	4	2.2
不滿意	0	0
非常不滿意	0	0
未填	1	0.5
合計	183	100

◎對您的幫助是什麼？

- (1) 由智師父帶領走心光大道，讓我感動外，更覺得有意義、有力量。
- (2) 心光大道莊嚴，學習謙卑，讓自己也可以成為別人的明燈。

- (3) 發利他願，增長利他心。檢視內心寬度、深度。
- (4) 每一位個案的分享都是我的老師；每一個發願，都是天使的光環；大家的「隨喜」共勉之，加乘善念的力量。
- (5) 立下心願，也聽到別人的心願，很溫馨、心中很暖。
- (6) 檢查內心，多觀待學生，珍惜教育生涯，希望社會能和諧安祥，為下一代立下好榜樣，減少災難。
- (7) 不要用自己的「偏見」去處理任何事！
- (8) 體會到自己的不足，並欣賞他人的寶貴心光。
- (9) 聽老師們分享經驗，能增長智慧，遇到狀況時能以全新的心態來面對事件。
- (10) 透過分享讓我更認識不同的人，實際的經驗受用無窮。

◎對本課程有何建議？

- (1) 延長小組戶外活動的時間。
- (2) 可加強說明點燈的意義。

7. 您對 7/20(三)上午「綻放人生」課程滿意程度：(97.8%滿意，其中 71%非常滿意)

選項	票數	百分比(%)
非常滿意	130	71.0
滿意	49	26.8
尚可	2	1.1
不滿意	0	0
非常不滿意	0	0
未填	2	1.1
合計	183	100

◎對您的幫助是什麼？

- (1) 由上課互動中，可以體會驕慢心，並可以直接將活動用於教學中，十分受用。
- (2) 我總以為自己能反省自己，但上了課後，才發覺自己要省思的面向要更能精準，才是真反省。另外我會落實做與改；否則知道卻沒做到，等於不知道。
- (3) 這一堂課讓我受用無窮，瞭解自己的驕慢心，多做留意。
- (4) 「我以為」的想法會讓很多預想不到的事情發生，以後要減少驕慢心的出現。
- (5) 一切煩惱皆由驕慢心而來，尤其同一環境生活越久，越不易自覺。
- (6) 書寫學習單真的有助於快速掌握其概念，以及該如何應用。觀看大學生的心得分享影片，更讓人想把它應用到自己的課堂上。
- (7) 每次都有一個主題來檢視自我，日積月累會有很大的改變。
- (8) 學習如何消除驕慢心，排除「我以為」的想法，大手牽中/小手的活動也讓我反思，希望可以運用在教學上。
- (9) 「大手牽中/小手」的概念及設計非常好，可以多加推廣，一定可以利益更多學子！
- (10) 認清「驕慢心」是什麼？回學校上課後可用於輔導上。

◎對本課程有何建議？

- (1) 希望可以有自願發表的機會，而非點名，因為禮物真的很棒。
- (2) 可以介紹教材及相關資料。

8. 您對 7/20(三)上午「希望引航」課程滿意程度：(92.4%滿意，其中 60.7%非常滿意)

選項	票數	百分比(%)
非常滿意	111	60.7
滿意	58	31.7
尚可	2	1.1
不滿意	0	0
非常不滿意	0	0
未填	12	6.5
合計	183	100

◎對您的幫助是什麼？

- (1) 經由實作帶動孩子做觀功念恩，透過練習，孩子們將變得更懂事貼心！看到孩子們天真無邪的分享，好感動喔！教育的力量在年輕的一代看到了希望的花，朵朵綻放，充滿希望。
- (2) 被兩位中華大學心得分享的同學感動到紅了眼眶，如果所有大學生都能觀功念恩，那麼社會就有希望。
- (3) 課程像一面鏡子，常常讓我觀待自己的舉止，受益匪淺。
- (4) 會以柔軟的心來面對學生、家長、家人、同事及一切衆生，尊重不同的意見、看法，把真誠的愛傳遞下去。
- (5) 觀功念恩不是口號，而是從內心由衷的感謝、感恩父母及身邊的貴人。
- (6) 對於將來社會的棟樑，有著提醒的作用，也讓整個社會更加和諧。
- (7) 讓孩子能了解父母的辛苦，並讓孩子體會生活的真實面。
- (8) 對於利他的行動有更多的認識，能正確引導學生認識煩惱，教學上非常受用、非常感恩，也很感動！
- (9) 可以用實例&學生的語言去啓發學生反思自己的行為。
- (10) 懂得「觀功念恩」是重要的事，可讓人間更有情、溫暖、和諧，會將它落實在自己的教學中。

◎對本課程有何建議？

- (1) 亦可推廣給中小學學生觀看。
- (2) 影片的內容，若能讓我們可以跟學生分享，則能有百分幸福。

9. 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？

(98.4%覺得有幫助，其中 61.2%覺得非常有幫助)

選項	票數	百分比(%)
非常有幫助	112	61.2
有幫助	68	37.2
尚可	2	1.1
沒有幫助	0	0
非常沒有幫助	0	0
未填	1	0.5
合計	183	100

10. 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 67.3%覺得非常有幫助)

選項	票數	百分比(%)
非常有幫助	123	67.3
有幫助	56	30.6
尚可	3	1.6
沒有幫助	0	0
非常沒有幫助	0	0
未填	1	0.5
合計	183	100

11. 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？
(96.2%覺得有幫助，其中 58.5%覺得非常有幫助)

選項	票數	百分比(%)
非常有幫助	107	58.5
有幫助	69	37.7
尚可	5	2.7
沒有幫助	0	0
非常沒有幫助	0	0
未填	2	1.1
合計	183	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) 這次營隊的課程和教學有了更具體的架構示範，能見證法相山這兩年在校園內深耕的努力成果，對台灣教育的付出貢獻，很值得讚賞！加油！
- (2) 負面情緒來的時候，能做一些正面思考，未來的教師生涯很長，這些觀念讓我受用無窮，才能對教育亂象處之泰然。
- (3) 教學：對學生多一些包容，設身處地為他們的立場著想。生活、家庭：懂得轉念，多一份忍辱、關懷，希望能再進一步。
- (4) 觀念的改變與提升將帶來進步，三天的研習下來，覺得學員間的心得、經驗分享非常受用！真有充電的感覺喔！感謝法相山舉辦這麼棒的研習！
- (5) 「我要」多憂擾，「我給」多快樂；改變別人前先改變自己；遇不順心的事能轉念正向思考；希望能把這些課程的美好帶給家人和學生。
- (6) 情緒的管理，從檢視自己到對治煩惱，不管是教學、家庭或生活，我相信自己會更理智的面對。
- (7) 摒除我慢、我執的態度，對學生不要先入為主，把每一位學生都當成一張白紙，讓每個學生都能盡情自我發揮。
- (8) 提供教學、生活、生命價值的指引方針，「沒有方向的人生，不管吹什麼風都不是順風。」
- (9) 重新檢視自己在教學、家庭方面的困境，原來問題是出在自己身上。
- (10) 面對困境，可以多元思考角度去看待問題，平和理性的運用智慧，有效的改善問題。

◎其他有何建議？

- (1) 課程中可安排一些運動或活動的內容。組與組間也可以有一些交流，將會讓這三天認識的人、知道的事更豐富！
- (2) 小組討論時間可再長一點！

12. 您對義工服務的滿意程度：（100%滿意，其中 97.8%非常滿意）

選項	票數	百分比(%)
非常滿意	179	97.8
滿意	4	2.2
尚可	0	0
不滿意	0	0
非常不滿意	0	0
未填	0	0
合計	183	100

13. 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	174	95.1
滿意	8	4.4
尚可	0	0
不滿意	0	0
非常不滿意	0	0
未填	1	0.5
合計	183	100

14. 您對住宿服務的滿意程度：（95.2%滿意，其中 75.5%非常滿意）

選項	票數	百分比(%)
非常滿意	138	75.5
滿意	36	19.7
尚可	5	2.7
不滿意	1	0.5
非常不滿意	0	0
未填	3	1.6
合計	183	100

◎在「義工服務」、「食物餐點」、「住宿服務」哪些令您滿意？

- (1) 義工個個面帶微笑，善解、真誠、設想周到、全心全意地為老師們服務；素食營養、可口又豐富，餐點的準備多樣化、寢室、地板、棉被、枕頭都乾淨舒適，讓過敏的我，住得安穩。以上種種，處處顯示法相山的用心，感恩一切，謝謝法相山的老師，我何德何能如此幸運，我會學習做個甘願給的人。
- (2) 義工們第一天及午餐前的迎接讓我感動不已；食物：早上、下午都有點心真棒，中午又有午睡的時間，上起課來精神百倍，真好。

- (3) 感謝義工們做得這麼多，會讓我也想對他人無私付出，尤其是學生。
- (4) 感謝義工精心製作美味的正餐及點心。其他團體的義工大都是年長者較多，而法相山穿黃背心的義工竟然都是年輕的孩子們，讓我好感動，這麼小就懂得付出為他人服務。
- (5) 感謝義工們的付出，全部的小細節都考慮得很周到，真正的「愛人如己」，給我們很多正面的能量。
- (6) 服務人員的體貼細微，令人感恩。餐點清爽可口，在夏天用餐非常適宜。住宿：乾淨、舒適、很溫馨。感謝法相山眾位師姐、師兄的愛。
- (7) 義工的熱心及熱忱讓我感到備受尊重禮遇，食物餐點及住宿的品質，乾淨整齊衛生讓我們安心。感恩，感恩，再感恩！
- (8) 如同對待家人般的真誠對待，適量的飯菜、整潔明亮的用餐環境，舒適齊備的寢室，用心的關懷與問候。
- (9) 義工真心誠意的付出，讓我很感動，每日供應色香味俱全的營養素食，讓我們吃得很健康、住得很舒適，感恩大家。
- (10) 貼心有禮之服務、餐點可口多樣性非常好吃、衛浴用品貼心準備！花盆賞心悅目、音樂好好聽。

◎ 其他有何建議？

- (1) 可安排體操時間動一動。
- (2) 建議可以在行前通知單上，提醒學員可以自備可裝資料的環保袋。

15. 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？

(83.1%願意，其中 45.9%非常願意)

選項	票數	百分比(%)
非常願意	84	45.9
願意	68	37.2
沒意見	11	6.0
不願意	0	0
非常不願意	0	0
未填	20	10.9
合計	183	100

16. 我願意推薦營隊訊息給認識的老師：共推薦 275 筆。