



甲部

計劃名稱：家校開心健康成長計劃

機構/學校名稱：基督教女青年會丘佐榮中學

計劃進行時間：由 12/2011(月/年)至 08/2012(月/年)



前言：

基督教女青年會丘佐榮中學家長教師會舉辦，「家校開心健康成長計劃」取得圓滿成功。全校教職員及學生，連同家長共 2800 人次受惠，計劃達到預期目標，並將成功延續，開拓良好家校合作及健康、正向生活態度，為學校帶來正面影響。

本計劃根據四個元素制訂，並於限期內成功達到目標，包括：

- (一) 發展一個統籌健康事務的管理與組織系統；
- (二) 營造健康的校園環境；
- (三) 發展學生的健康生活習慣；
- (四) 辨識需要幫助的學生和建立相關轉介機制。

本計劃成功聯繫政府或非政府機構、人士及資源，舉辦青少年健康成長課程，並將層面提升至家校合作，為家長帶來培訓，增進親子溝通，長遠對學生的學習有莫大幫助。

本計劃的主題：家庭健康，對社會發展十分重要。面對社會的轉型、傳媒及資訊壓力，新生代承受莫大壓力，容易產生情緒病，影響學習及生活。本計劃以身心健康作主調，邀來家長參與，家校合作，齊為學生營造快樂、健康的校園及家庭生活，對整體學習營造最佳環境。計劃成功建立「開心健康家庭交流平台」及「家校網上教育資源中心」網站，終結時輯錄出有系統的「全能通識親子課程」及親子課程課程資料配套，以及製成活動介紹及教材 DVD 配套，作計劃回顧、延續教學及未來展望。

事實上，從學生及家長得來的回響，本計劃有效幫助全校上下建立全面的視野、正向生活觀，並以理論及實踐兼備的藍本，促進學習效率。計劃結束後，果效將延續幫助家長及學生的各項發展。

1. 計劃目標的達成情況

1.1 計劃目標

(一) e 世代新人類

- 透過「全能通識親子課程」，包括：互動講座、趣味課程及新潮工作坊，建立潮流健康生活學問及態度。
- 掌握 e 世代的資訊及增進科技技巧，追上時代步伐，提升生活感。
- 家長、學生及教師互相溝通，創建融洽和諧的通識學習文化。

(二) 子女與家校一同成長

- 家長、學生共同上課，直接了解對方思維及需要，增加溝通



機會，建立理解、互相幫助，改善家庭關係並促進學習效益。

- 家長有更大的參與度，直接協助子女的學習，減輕教師壓力。

(三) 家校合作

- 建立「開心健康家庭學校平台」網站，促進教師、學校與家長的交流，推展有效教學，提升教學質素。
- 家長緊貼學校動向；學校更了解家庭狀況，更能協助學生的學習與成長。

1.2 目標是否達到

說明目標	與目標相關的活動	達標程度	達到目標的證據或指標	未能達到目標的理由
(一) e 世代新人類 增進資訊科技知識 (二) 子女與家校一同成長 (三) 家校合作	<ul style="list-style-type: none"> • 全方位「家校開心健康成長」講座及老師及家長培訓工作坊 • 全方位「家校開心健康成長」講座及老師及家長培訓工作坊 • 建立一個「開心健康家庭」講座 • 主題：生命科學 <ul style="list-style-type: none"> - 全能通識家長課程 - 全能通識家長工作坊 - 全能通識親子課程 - 全能通識親子工作坊 • 主題：博雅教育 <ul style="list-style-type: none"> - 全能通識家長課程 - 全能通識家長工作坊 - 全能通識親子課程 - 全能通識親子工作坊 • 主題：通識教育 <ul style="list-style-type: none"> - 全能通識家長課程 - 全能通識家長工作坊 - 全能通識親子課程 - 全能通識親子工作坊 • 主題：資訊科技學 	100%	透過訪問，得知100%家長、教師及學生對計劃的活動十分滿意，認為有效提升生活感，並能以實踐和理論兼備的方法獲取最新資訊。 事實上，教師從學生成績，特別通識科成績，得出學生在計劃中獲益不少。 每次活動完結後的問卷及訪問均得到一致正面評價。	/



	<ul style="list-style-type: none"> - 全能通識家長課程 - 全能通識家長工作坊 - 全能通識親子課程 - 全能通識親子工作坊 			
--	--	--	--	--

2. 計劃的影響

2.1 拓寬學生、家長及教師的視野

透過一系列嚴謹制訂的課程及工作坊，學生、家長及教師於健康生活及通識博雅教育上的理論及實踐層面均大有長進，成功建立起正向生活態度和健康生活知識，拓闊視野。家長課程讓家長學到以前沒機會學習的新事物，眼界大開，讓他們重新與社會接軌。

此外透過親子環節，學生與父母的相處技巧大大改善，改善親子關係。透過家校緊密合作的課程和工作坊，家長更了解子女的學習情況，加上專業的指導除知識的更新和教學技巧培訓外，亦加強與家長和學生的溝通，大大提升教學的能動性。綜合以上各項得著，學生、家長及教師不論在學習、教學或生活均有長進、開拓更豐盛的生活。

2.2 加強學生、家長及教師的成功感

學生於校內評估的訪問中均表示計劃有助提升自信和溝通技巧，增強學習動力，營造健康生活。而通識教育的成效最為顯著，透過專業的應試及寫作技巧訓練，學生對通識概念的認識和批判思維的能力有明顯進步，老師於日常功課、測驗和考試的批改中均有感整體學生知識水平異和思考觸覺的提升，令整體教與學的信心提升。

除通識知識上的增長，計劃亦加強家長與子女溝通的技巧，加上與學校合作為學生營造更好的學習環境和氣氛，有助提升學生的學習素質，改善親子關係，成功帶出「開心健康家氣」的計劃宗旨，家長為自己的貢獻感到滿意。計劃令學生、家長及教師達成正向、健康的教學態度和氣氛。

2.3 促進學生及家長發揮專長及潛能

計劃的實踐部份讓家長及學生的潛能發揮得淋漓盡致，特別於工作坊表現出素日沒機會展示的領導及創意等才能，各施其份令計劃發揮事半功倍。課程及工作坊讓家長更了解學生的學習需要，學校與學生家庭配合營造最佳的學習環境予學生。整體教學變得更順暢，亦令教學工作壓力驟減，達成三贏，家長、學生及學校均得到前所未有的和諧及愉快學習情況。

2.4 訓練學生及家長適應社會發展的需求

課程及工作坊根據四大主題：生命科學、通識教育、博雅教育和資訊科技學，嚴謹推行，為家長、老師和學生於日常課制外擁攬具體、緊貼時事的資訊並給予實踐機會，大大開拓三者的正向生活觀，加強家校的緊密連繫、親子關係，令整體學習氣氛提升。

計劃的課程及工作坊邀來很多專業人士開辦了不同形式的分享及訓練，學生不但可以了解到不同行業的發展和出路，更可令學生訂下將來的目標和前途；家長則學到以前沒機會學習的新事物，眼界大開，重新與社會接

2.5 為家長及教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

家長及親子工作坊提供資訊科技、生活技能等實踐培訓，為身為家庭主婦或職場人士的家長提供接軌課程，讓他們了解社會最新狀況、需求，增進知識，除可加強與子女的溝通本錢，亦為自己建立起強大的信心。教師從旁跟進課程安排，同意參加陪份工作坊，增加與家長溝通的機會，更能了解學生的生活、學習情況，可在教學工作上作更好的調整。課程及工作坊內容同時亦為教師提供新衝擊，啟發教學。

2.6 改善學習氣氛

計劃除了以靈活教學作為重點，另一焦點為加強家校的緊密連繫、親子關係，令整體學習氣氛提升。事實上，此計劃給予額外的相處機會和話題，令生活和溝通變得豐富，學生的通識能力亦相應增強。

家長亦會把課程中學到的知識和子女分享，帶回家中實踐，令孩子學會課外知識，家長也可得到孩子的認同。整體學習，不單在校，還延續至家中，大大提升學習興趣及效率。

2.7 促進學校團隊精神及提升學校整體形象

家長與學校聯繫更密切，家長對學校的教學，更加了解及支持。家長對學校活動和教學策劃的參與加強，將直接幫助教師授課，減輕教師的工作壓力。家校關係密切、融洽，從本年度家校合作的活動的數量和規模可見兩者合作力臻完善。

用於活動的資源均用得其所，家長與全校上下均十分珍惜學習資源，除積極參與活動外，亦自發補足缺乏的資源，亦有效率地分配已有資源，如課室、器材等，沒有浪費，令整體學習運作順利。學生以家校合作作為榜樣，積極參與學校事務，不遺餘力，全校上下和諧團結，建立起濃厚歸屬感。

2.8 引發與其他學校及專業團體的協作機會

本校開創是次成功的家校健康生活計劃，將成絕佳例子，為未來開辦更多更完善的計劃、課程及工作坊打下強心針。家長、學生及校方均充滿信心，有力舉辦同類型的活動。本計劃除是其他學校及團體的參考藍本，更希望於將來與更多不同學校及團體合作，拓闊視野，讓更多人受惠。事實上，是次計劃邀來不同界別的专业人士為家長、學生及教師講課，讓他們知識及實踐上增進不少，期望更多向外合作會有更佳效果。

3. 自我評鑑計劃成本效益

3.1 資源的運用

預算核對表

預算項目 (根據協議書附表 II)	核准預算 (甲)	實際支出 (乙)	變更 [(乙)-(甲)]/(甲) +/- %

職員薪酬	\$25,200.00	\$25,200.00	0%
一般開支	\$89,200.00	\$89,200.00	0%
服務	\$97,000.00	\$97,000.00	0%
總數	\$211,400.00	\$211,400.00	0%

3.2 按直接受惠人士數目計算的單位成本
\$211,400.00 / 2800 人 = \$75.5

3.3 計劃所建構的學習課程及資料的延續性

課程筆記有副本紀錄，同時各講座、課程及工作坊均有相片及錄像紀錄，將會延續學習課程及資料的能用性，給予新入學或未曾接觸是於計劃的學生及家長使用及學習。課程資料可配以資訊上的更新，靈活修改。

3.4 當其他學校重做計劃時，不須另外注資的開支項目

課程筆記有副本紀錄，同時各講座、課程及工作坊均有相片及錄像紀錄，可作為將來的課程及資料，不需額外開支。

3.5 以較低成本達致相同效益的其他辦法

培訓學校資訊科技及電腦工程助理有關開發網上學習平台等的知識與技巧，將可節省外聘公司處理資訊科技的部份。

4. 可推介的成果及推廣模式

4.1 評鑑成品的質素及推廣價值

項目詳情 (例如 種類、名稱、數量等)	成果的質素 及推廣價值評鑑	舉辦的推廣活動 (例如 模式、日期等) 及反應	是否值得優質教育基金推介及可供 推介的可行性？如值得，請建議推 廣模式
「開心健康家庭交流平台」及「家校網上教育資源中心」網站 http://www.htycpta.com/zhu_ye.html	網上交流有利於家長、教師及學生之間的資料傳遞，加上多媒體資訊的幫助，令計劃的各項活動有效紀錄並於網上分享，更可推廣至沒有參與的校外人士，成功推廣健康親子生活。	一直在網上運作，除在校內推廣，校外人士亦可從學校主頁或網上搜索引擎尋找到網頁並了解計劃內容。	是。 網上交流平台及教學資源庫。



有系統的「全能通識親子課程」及親子課程課程資料配套	就本計劃的四大主題作教學資料輯錄，亦就家長、學生及教師的意見調整教材資料的內容，將有效延續通識博雅教育，建立正向生活觀。	教學配套將於未來延續在校內推廣，讓學校及親子繼續體現開心健康生活。	是。 出版教材套。
活動介紹及教材DVD 配套	本計劃得到參與者一致認同，DVD 除輯錄活動花絮，更特意邀來學生、家長作訪問，表達對計劃的意思及分享，將對未來本校及其他學校作同類計劃時有莫大幫助。	寄放於學校資源庫及圖書館，讓家長、教師及學生借取，同時備份於校務處讓訪客取閱。	是。 輯錄多媒體資料(DVD)。

5. 活動一覽

活動性質 (例如 座談會、表演等)	概略說明 (例如 日期、主題、地點等)	總參加人數				參加者的回應
		教師	學生	家長	其他 (請註明)	
全方位「家校開心健康成長」講座及老師及家長培訓工作坊	日期：21/12/2011 時間：1600-1800 地點：活動室	40	18	53	-	一眾家長、教師認為資深填詞人、傳媒及公共關係工作者韋然先生的分享,開拓了有效溝通的新面向,對家校合作效率的提升有莫大幫助。



<p>全方位「家校開心健康成長」 講座及老師及家長培訓工作坊</p>	<p>日期：7/1/2012 時間：1000-1200 地點：活動室</p>	<p>35</p>	<p>24</p>	<p>44</p>	<p>-</p>	<p>前無綫新聞高級主播柳俊江先生有前線採訪、溝通、受壓的經驗和處理技巧,深明良好合作關係及健康成長之道,在分享中為老師及家長提供實務諮詢,認為對家校合作及親子關係有正面影響。</p>
<p>建立一個「開心健康家庭」講座</p>	<p>日期：24/2/2012 時間：1600-1800 地點：活動室</p>	<p>9</p>	<p>43</p>	<p>50</p>	<p>-</p>	<p>著名模特兒陳嘉容小姐形象健康、正面,其成功之道在於崇尚健康生活、正向態度,為「建立開心健康家庭」的主題作了精彩演講,參加者切身感受正能量,並對於經驗分享和資訊傳遞十分欣賞。認為是次講座有效建立起緊密、和諧的家校合作概念,並將其正面態度延至家中。</p>
<p><u>主題：生命科學</u></p>						



全能通識家長課程	日期： 3/1/2012 10/1/2012 17/1/2012 31/1/2012 時間：1600-1800 地點：活動室	7	0	87	-	醫學專家 Dr. P. Shuen 和健康生活培訓專家李乃玲小姐教授的醫療保健、生活藝術、生命向度與生活素質，有效為家長開拓有關正向生活的新面向。
全能通識家長工作坊	日期： 5/1/2012 12/1/2012 19/1/2012 2/2/2012 時間：1600-1800 地點：活動室	10	0	90	-	家長認為工作坊綜合藝術資訊，並有前線工作經驗分享，有助開拓有關正向生活的新面向，能賦予新技能並營造身心健康和建立良好生活態度。
全能通識親子課程	日期： 7/2/2012 14/2/2012 21/2/2012 28/2/2012 時間：1600-1800 地點：活動室	4	57	40	-	學生及家長在同一學習環境經歷，更能互相了解，達到課程的親子目的。
全能通識親子工作坊	日期： 9/2/2012 16/2/2012 23/2/2012 1/3/2012 時間：1600-1800 地點：活動室	4	51	39	-	學生及家長認為親子共修的形式有助互相扶持成長、了解。
<u>主題：通識教育</u>						



全能通識家長課程	日期： 14/4/2012 21/4/2012 28/4/2012 18/4/2012 時間：1400-1600 地點：活動室	6	0	90	-	通識教育專家主理,根據通識教育課程及實際應試狀況提供最貼身通識資訊及學習技巧,令家長及教師均了解到有效學習通識的方法。
全能通識家長工作坊	日期： 14/3/2012 21/3/2012 28/3/2012 18/4/2012 時間：1600-1800 地點：活動室	10	0	90	-	家長十分欣賞是次計劃提供理論和實踐層面的導向訓練的工作坊，認為有效讓家長了解通識，從而幫助子女的學習。
全能通識親子課程	日期： 25/4/2012 2/5/2012 9/5/2012 16/5/2012 時間：1600-1800 地點：活動室	4	49	46	-	課程直接道出掌握概念、批判思維、應用寫作等方法，加上親子共修的形式讓家長及學生互相扶持、了解通識教與學的重點。
全能通識親子工作坊	日期： 27/4/2012 4/5/2012 11/5/2012 1/6/2012 時間：1600-1800 地點：活動室	4	52	46	-	學生認為，家長的參與尤其重要,能了解學生的學習困難，更能鼓勵學生建立正面的通識學習態度。
主題：博雅教育						



全能通識家長課程	日期： 8/3/2012 15/3/2012 22/3/2012 29/3/2012 時間：1400-1600 地點：活動室	8	0	84	-	由著名形象指導、廣告及公關策劃專家黎淑盈小姐及博雅教育工作者蘇嘉欣小姐主理，分享其資深文化藝術工作的經驗，令家長深有得著。
全能通識家長工作坊	日期： 8/3/2012 15/3/2012 22/3/2012 29/3/2012 時間：1600-1800 地點：活動室	12	0	88	-	工作坊成功為家長帶來緊貼最新的文化藝術資訊，增加與子女的話題。
全能通識親子課程	日期： 10/3/2012 17/3/2012 24/3/2012 31/3/2012 時間：1000-1200 地點：活動室	4	44	46	-	課程包括藝術及文化、音樂與心理學、語文與社會學、環境與哲學等，加上親子共修的形式，讓家長及學生倍感博雅上的得著。
全能通識親子工作坊	日期： 10/3/2012 17/3/2012 24/3/2012 31/3/2012 時間：1400-1600 地點：活動室	4	46	46	-	工作坊提供理論和實踐層面的導向訓練，成功建立家長及學生的生活敏感度及博雅觀，有助建立健康生活。
<u>主題：資訊科技學</u>						



全能通識家長課程	日期： 20/1/2012 2/2/2012 9/2/2012 16/2/2012 時間：1400-1600 地點：活動室	10	0	90	-	由資訊科技專才周西門先生及葉世新先生主理，教授電腦科技的資訊和技巧，有效令家長緊貼潮流科技，增進對子女生活的認識。
全能通識家長工作坊	日期： 20/1/2012 2/2/2012 9/2/2012 16/2/2012 時間：1600-1800 地點：活動室	13	0	90	-	工作坊提供理論和實踐層面的導向訓練，讓家長接觸互聯網最新資訊，包括社交網站及影片、相片上載等，有效了解生活潮流。
全能通識親子課程	日期： 21/1/2012 4/2/2012 11/2/2012 18/2/2012 時間：1000-1200 地點：活動室	4	52	50	-	課程教導家長及學生如何善用社交網站、創意媒體藝術、日常生活資料管理、善用互聯網之道，有助促進親子健康生活。
全能通識親子工作坊	日期： 21/1/2012 4/2/2012 11/2/2012 18/2/2012 時間：1400-1600 地點：活動室	4	47	50	-	資訊科技對家長來說比較陌生，親子共修的形式讓家長貼近學生的潮流資訊，工作坊提供直接合作渠道，互相扶持成長、了解。

6. 計劃實施時所遇到的困難及解決方法

困難	解決方法及經驗總結
----	-----------



<p>由於計劃反應熱烈，家長及學生的報名人數比預期多出接近一半。</p>	<p>為回應增多的需求，課程及工作坊均適量增加人數限額。課程及工作坊的資料及配材增加，需調配額外資源；導師為應付增加的人數，對內容及活動安排作數量及時間上的調節。</p> <p>總括而言，問題順利解決。在處理人數方面要檢討，應預早制訂應變方案。</p>
<p>原定大部份活動地點為學校禮堂。然而，計劃進行期間，禮堂間歇進行空調及室內維修。</p>	<p>調動本校其他課室及活動室作為上課場地。本校曾經考慮借用校外場地如社區中心和會所場地等,然而費用高昂超出預算,故此本校仍留守校園,最後決定以面積較大的活動室作為除禮堂獨的上課地點，然而參加人數則因場地所限而未能大量增加。</p> <p>問題順利解決，對活動的影響不大。學校場地調動方便要加緊配合。</p>
<p>活動室的設施如電腦器材及空調均不及禮堂，參加人數眾多之時稍欠空調。</p>	<p>不時調動學校工友幫助從其他課室調動器材至活動室,增加資料調配的工序。</p> <p>應盡早安排妥當的場地，或於活動之先調配好器材。</p>

整體而言，計劃於推行時遇到有關人數增加及場地調動的問題，然而家長、老師及學生反應熱烈，均非常樂意配合，故此整體運作並未受些微調動影響,順利進行。