

1 計劃目的及目標

1.1 計劃目的

「生命有價」活動以培養學生處理壓力、應付負面情緒、提升正能量，解決學業及生活帶來的種種壓力的抗逆力；以及提升老師及早識別因壓力帶來焦慮的學生洞察力，以及增強協助學生處理壓力的方法，以建立學生正向發展人生觀。

1.2 計劃目標

1.2.1 學生

- 運用微電影比賽宣揚「生命有價」主題及提升學生正能量，建立學生正面的人生觀。
- 透過小組活動讓學生發揮多元智能和發展不同方面的潛能。
- 透過講座提升學校全體學生克服壓力、抒解情緒、提升正能量加強心理健康，平衡壓力。
- 透過小組體驗活動使學生了解怎樣面對壓力及加強處理壓力的能力。

1.2.2 老師

- 透過教師工作坊提升教師/學校輔導老師對學生因壓力帶來情緒的洞察力，使他們可以及早識別及為學生提供協助。同時，透過與老師及輔導老師討論、協作，共同設計及執行課程內容。

1.2.3 家長

- 讓家長認識學生處理學業及生活的壓力、抒發情緒，同時以正向心理學提升學生正能量。
- 家長能了解子女的能力和需要，從而可包容、欣賞及肯定他們的成果。

2 計劃的需要

2.1 學生面對不同的壓力

香港學生努力求學、追求理想的精神是我們下一代的模範。這些動力一定可以為未來香港及其個人帶來進步；然而過程中必然會產生壓力。適當的壓力可有效提升效率，但過度的壓力會變成阻力，甚至影響個人精神健康。現今香港學生要接受多方面的訓練，他們同時要兼顧學業及多元化的課後活動，惟卻缺乏應付壓力的訓練。

香港家庭教育學院於 2013 年 11 月進行學童學業壓力調查，訪問逾 320 名小三至中二學童，了解其生活習慣及處理壓力方法。調查發現大部分家長為子女編排密集式補習和課外活動，僅 5% 學童全不補課；以 10 分為滿分，有超過 3 成學童的壓力已達 7 分以上。另發現，近 9 成學童每天上課時間達 7 小時或以上，超過 7 成半人每天需要 3 小時或以上做家課和溫習，其中 25% 更需 5 小時或以上。調查顯示，學童壓力來源主要來自時間表編排過密令身心疲累、家人追求優秀表現及學業上遇上太多困難未能解決有關。故此如何讓學生懂得妥善處理壓力，將壓力轉為正向動力的工作實在是刻不容緩。

2.2 學生缺乏應付壓力的訓練

根據大埔區大型商場及香港家庭教育學院於 2013 年 7 月進行「學童開學心情壓力指數」問卷調查，訪問 513 名小學生，了解開學前的心情與壓力。調查結果顯示，發現逾七成半受訪學童正面對不同程度的壓力，其中超過兩成小學生有很嚴重的壓力，「有些壓力」及「輕微壓力」就分別有兩成四和三成。學童的壓力來源來自四方八面，包括擔心學習進度不理想(21%)、害怕辜負父母期望(15%)、擔心被同學欺凌(12%)、另各有 10% 因父母不在身邊及不想面對老師和校長而感到壓力。此外，去年開學不足一個月已有五宗學生因不同壓力而自殺

的個案發生，這顯示學生不懂得處理壓力會出現不同程度的情緒困擾，造成長期焦慮會引致情緒緊張、導致情緒病並產生自殺傾向下造成的嚴重悲劇。

2.3 升中壓力刻不容緩

香港嬰幼兒發展研究基金會委託嶺南大學進行香港學童快樂指數調查。在 2013 年 9 月至 10 月期間，共訪問 1,119 名小四至中三學生及 1,060 名家長。結果顯示整體的快樂指數只有 7.23，相比 2012 年的 6.91 上升。當中小四至小六的指數更分別下降至 7.81 及 6.88，相較去年的 8.28 及 7.19 有所下降，跌幅甚至比整體快樂指數的升幅大。這與其面對升中壓力影響有關，因為小四至小六的課程開始加深，更要面對升中壓力，生活上的急速轉變使學生措手不及，若果不即時處理對日後成長會有負面影響，若將此負面經驗延續到中學，可能會產生負面情緒，導致有自殺行為。

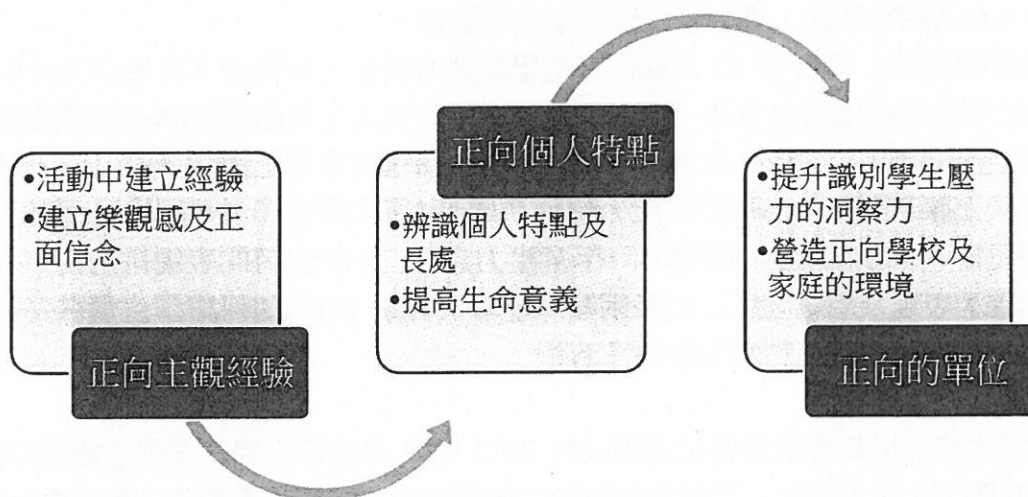
2.4 及早識別壓力訓練的需要

焦慮的徵狀並不明顯，受困擾的學生較難被老師及家人發現。即使被發現，未經接受訓練的人都會認為是性格過度緊張導致，從而忽略即時協助的需要。在學校或家庭裡，焦慮的學生很多時被誤認為懶惰或逃避責任，到發現時可能已到很嚴重的地步。

3 理念架構

3.1 提昇學生正能量

要處理因壓力帶來情緒困擾及長遠提升正能量，正向心理學有助解決以上情況。心理學家 Martin Seligman 提出正向心理學是就是它並非只是可以治癒過去的創傷，而是幫助人們發現及利用自己的內在資源，從而提昇生活的質素。同時可以在面對困難、對抗挫折、掌控逆境，使人在遇到困難時不會輕易落入困擾狀態，並且找出解決問題的方法。透過了解自己及建立正向思想，讓生命更有意義，讓未來人生充滿正能量。無論是受到壓力困擾的學生或有能力克服壓力的學生，他們都期望可以提昇自己的抗逆力、解難能力及舒緩壓力的技巧；而正向心理學的三大方向：



正向心理包括正向的機構或單位賦與個人機會及地方，得以促進其發展潛能和增進個人強項，引致個人產生正向思想及正向的主觀經驗。為了可以使個人獲得更多正向經驗，使生活更美好，可提昇三方面：

正向的主觀經驗

是次計劃活動主題主要包括「解難」、「壓力」、「情緒」、「支援網絡」、「短片拍攝篇」、「攝影篇」不同環節均可以獲得美好的回憶外，更能讓學生了解活動背後意義，並能讓他們獲得相關經驗。同時，學生在參與及製作微電影時，經歷及學習如何透過活動表達正能量的訊息，開創新的美好經驗，達致建立樂觀及正面信念，其製作品更可參加校際微電影比賽，使學生獲得難能可貴的經驗以及帶出「生命有價」主題。

正向的個人特點

學生參與不同主題的小組活動，除了辨識自己的人格優點、了解個人長處，亦可實踐和發揮其獨特天賦才能，從而提高生命的意義及價值，亦可以透過活動建立人際關係網，在有需要時可得到支援。

正向的機構或單位

運用教師工作坊和研討會，以及共同設計及執行課程內容來協助教師/學校輔導老師提升及早識別學生因壓力帶來情緒的洞察能力，使他們可以及早提供協助，營造正向學校環境。透過學生及家長講座加強正面思想，使學生減少同伴之間的負面情緒影響，提高其抗逆力，使學校及家庭充滿正能量。

4 機構簡介及申請人的能力

4.1 機構簡介：

圓玄學院自 1950 年成立以來，一直秉承儒、釋、道三家思想及教義，積極推廣教務、弘揚道學，並且致力於濟困扶危、培育英才。數十年來，圓玄學院除了提供教育、醫療、安老等服務範疇外，亦特意拓展各項社區服務以照顧更多不同階層人士之需要。

圓玄學院轄下的社會服務部（以下簡稱：本部），正發揮以人為本的精神，希望透過開拓更多計劃以福澤社群。本部分別於 2005-2013 學年成功獲得優質教育基金撥款，推行「勇闖成長路」、「健康薈萃在校園」計劃、「愉快學習·不再困難」、「中華好少年」、「同一的天空下」、「健康抗逆先鋒」及「港童成長樂」，除了得到各協辦學校校長、課程發展小組、訓輔組等教職員的肯定；參加教師、家長及學生的鼎力支持之外，與各校活動前後期間的籌備、磨合、檢討等過程更為重要，不僅令校方加強對品德及公民教育課題的了解，各校亦從中獲得伙伴學校有關學與教成效的得著，同儕之間的協作更能顯示活動成效。

4.2 申請人的能力

- 計劃將會與 5 間學校合作。
- 本機構與學校校長及教師介紹及討論計劃理念及有關細節，一致得到校方的認同及支持，令計劃推行時更順暢。
- 各校設有容納足夠人數之活動室及禮堂，各特別室均具有完善影音設備，以便進行各項活動、小組及講座等。
- 本機構與各校家長教師會介紹有關是項計劃，計劃得到家教會的支持，家教會並樂意在場地、招募及識別參加者作出配合。此舉有助推行家長教育，加強家校溝通及合作。

5 對象及預期受惠人數

是項計劃將有 5 間的小學參與，包括已落實參與之香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校、香港道教聯合會圓玄學院石圍角小學、香港道教聯合會雲泉吳禮和紀念學校。預期直接受惠人數如下：

活動		項目	受惠人數
學生	學生小組/工作坊	壓力篇	5 間小學 x 2 班 x 30 人=300 人
		解難篇	
		情緒篇	
		支援網絡篇	
		攝影篇	
		短片拍攝篇	
		講座 (對象為小四至小六)	5 間小學 x 450 人=2250 人
教師	教師培訓	講座	5 間小學 x 20 人=100 人
		研討會	
		成果分享會	
家長	家長工作坊	工作坊	5 間小學 x 50 人=250 人

6 校長及教師參與計劃的程度

6.1 校長：

- 負責監察計劃的實施，配合行政安排及資源調配，檢視進展及成效。
- 與校內教職員共同商議及檢討課程及各活動的內容。
- 邀請校長成為校際微電影比賽評審，提昇學校的參與程度。

6.2 全體教師：

- 在推行此計劃時，小組於恆常上課時間進行，如班主任節或導修課，老師及輔導老師亦在小組中參與設計及共同執行課程內容，長遠發展讓老師能夠認識「生命有價」教材，並將內容強化在成長課或常識科等課堂內，讓學生可獲得當中的知識及技巧。
- 由於是次計劃各活動及成長小組均與恆常課堂教學息息相關，故此全體教職員均從中參與設計及推行工作。
- 透過同儕討論、協作，共同設計及交流教材套課程內容。

6.3 技術支援小組：

- 在推行此計劃時，學校的技術支援小組中的 IT 技術員、資訊科技組及教學助理將會在小組中學生在進行微電影及照片拍攝期間的協助。
- 當在攝影及拍攝期間遇到問題時，便可以與學校的支援小組聯絡，以提昇拍攝影片的質素及內容符合「生命有價」主題。

6.4 家長教師會

- 計劃進行期間，邀請家長參加家長工作坊，提昇家長在面對子女面對壓力時的處理方法。
- 加強家校合作，在推行此計劃時，邀請家長成為義工，在微電影首映會中協助。

7 計劃內容

學生小組/講座				
小組 (1)：壓力篇				
讓學生認識壓力來源及處理方法、了解怎樣面對壓力及如何處理壓力的技巧，並能懂得察覺自己的因壓力帶來的情緒，運用遊戲及歷奇活動使學生增強信心處理自己的壓力，控制和調節情緒思想正面，抱樂觀和積極的態度面對人生。				
對象	活動名稱	每節大綱	形式	預期受惠人數
小五	「壓力」何來	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生認識什麼是壓力 ● 讓學生了解壓力的來源 	小組	5 間小學 x 2 班 x 30 人=300 人
	轉移「壓力」	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生了解怎樣面對壓力 ● 學習將壓力轉為推動力 	小組及討論	
	「壓力」睇真 D	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識環境/生/心理導致的壓力 	體驗活動	
	「壓力」多面睇	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識壓力的正/負面影響 ● 辨識自己的人格優點及了解個人強弱項 	角色扮演及討論	
	解「壓」我有計	<ul style="list-style-type: none"> ● 發展學生處理壓力的技巧 ● 加強學生在面對壓力時正面思維模式 	小組	
	「壓力」GOGOGO	<ul style="list-style-type: none"> ● 發展學生在面對壓力時正面處理的模式 ● 實踐正確處理壓力的方法 ● 總結 	小組及討論	
小組 (2)：解難篇				
讓學生發展長處及發掘潛能提高解決因壓力帶來的困難，亦會運用遊戲及歷奇活動使學生增強信心發揮自身長處及提供機會盡展所長，使學生增加正面的思想及抗逆力及解難技巧。				
對象	活動名稱	每節大綱	形式	預期受惠人數
小五	「難」	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生了解在求學時會遇到的困難 ● 遇困難時適的感受及表達方式 	小組	5 間小學 x 2 班 x 30 人 =300 人
	「困難」認清楚	<ul style="list-style-type: none"> ● 困難的來源 ● 學習如何分析難題 	小組及討論	
	自「解」	<ul style="list-style-type: none"> ● 思考不同的解決方法的好處及壞處 ● 培養學生遇到困難時嘗試自我解難 	小組及討論	
	「難」得有你	<ul style="list-style-type: none"> ● 選擇學生自己認為最好的解決方法 ● 發展學生在遇到困難時尋求別人協助 	小組角色扮演	
	解「難」	<ul style="list-style-type: none"> ● 培養學生正面解決困難 ● 發展學生正面面對困難 	討論及角色扮演	

		● 解難「四步曲」	演	
	「解難」我至叻	● 發展學生個人正面價值觀念 ● 發展學生的抗逆力及解難能力 ● 總結	小組及 討論	
小組 (3)：情緒篇				
目標：	讓學生能懂得察覺自己的情緒，認識思想行為、生理和心理情緒狀況；並能以適當的方式表達之餘，更有信心處理自己的情緒，能接納自己及別人的正負向情緒及發展正向思維模式，學會洞悉別人的情緒，有同理心，能易地而處。			
對象	活動名稱	每節大綱	形式	預期受惠人數
小五	「情」由何來	● 讓學生認識什麼是情緒，情緒的來源	體驗活動	5 間小學 x 2 班 x 30 人 = 300 人
	「情」有可原	● 認識不同情境的各種情緒表現 ● 了解情緒可能帶來的影響。 ● 協助學生分析、找出影響情緒的因素 ● 讓學生了解生理因素也會影響情緒	小組及 討論	
	友共「情」	● 學習面對自己的正負面情緒 ● 協助學生接納自己及別人情緒 ● 學習接納及包容正負的情緒 ● 學習易地而處的同理心	小組及 討論	
	情緒 DIY	● 發展健康的情緒 ● 認識發洩情緒的方法 ● 有效管理情緒	體驗活 動	
	情緒管家	● 培養學生正向思維模式 ● 學習樂觀及積極態度 ● 正面面對人生	小組及 討論	
	「情」「義」結	● 總結	小組及 討論	
小組 (4)：支援網絡篇				
目標：	讓學生認識雙向溝通的重要性，同時間亦需要發展全校性活動，如「關愛校園，你做得好」「人人有愛」等活動，發展學生的朋輩間、師生關係等，讓學校環境能成一個互相關愛的校園。			
對象	活動名稱	每節大綱	形式	預期受惠人數
小五	認識你真好	● 建立朋輩支援網絡，讓學生在小組及課堂內能感受到愛和被關注	體驗活 動	5 間小學 x 2 班 x 30 人 = 300 人次
	溝通交流道	● 發展學生、師生、家庭、親子、朋輩和社區的支援網絡學習與人溝通的技巧培養學生對關愛、共融的校園	小組及 討論	
	「我」	● 認識「我」信息溝通模式 ● 學習表達自己的意見及感受 ● 培養接納別人的意見受感受	角色扮 演	

溝通秘笈	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習雙向溝與單向溝單的類型與不同溝通模式 ● 探討良好的溝通方法 	體驗活動
「雙贏」的人際溝通	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習不同衝突型態的類型 ● 認識與人相處間的衝突 	討論及角色扮演
破蛹而出	<ul style="list-style-type: none"> ● 發展互助互愛校園，加強師生關係 ● 總結 	小組及討論

小組 (5)：攝影篇

目標：透過小組活動，讓學生表達出「生命有價」的主題；同時，於「生命有價」微電影首映會暨校際比賽中作交流及匯演，讓學生提昇自信心。讓他們能夠在大螢幕上展示，同時間可以宣揚「生命有價」的主題。

對象	活動名稱	每節大綱	形式	預期受惠人數
小五	「相」由心生	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習相機的結構 	體驗活動	5 間小學 x 2 班 x 30 人 = 300 人
	「光」、「快」、「記」	<ul style="list-style-type: none"> ● 角度設計及角度技巧 ● 透過學習拍攝、文字、影像、聲音，來表達心內的感覺 	角色扮演及體驗活動	
	「今日睇真 D」	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過觀察力的訓練，來觀察身邊的事物，關心社區的變化 	體驗活動	
	你我攝清楚(1)	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過活動讓學生增強自信，令到他們更清楚自我，個人之長短 	討論及角色扮演	
	你我攝清楚(2)	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過學生自我表述創作所帶出的正能量訊息 	小組及討論	
	功成身退	<ul style="list-style-type: none"> ● 發展學生個人正面價值觀念、待人接物態度、膽量、與人溝通技巧 ● 總結 	小組及討論	

小組 (6)：短片拍攝篇

目標：透過小組活動表達出「生命有價」主題；並參與「生命有價」微電影首映會暨校際比賽中作交流及匯演，一方可學生可互相交流心得，另一方面可提昇自信心。

對象	活動名稱	每節大綱	形式	預期受惠人數
小五	「相」由心生	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習攝影機的結構 	體驗活動	5 間小學 x 2 班 x 30 人 = 300 人
	場景你要識	<ul style="list-style-type: none"> ● 寫/畫分鏡圖(STORY BOARD) ● 選拍場景之觀察要訣 	體驗活動及小組	
	錦上添花 (借用學校軟件)	<ul style="list-style-type: none"> ● 特效應用 ● 音樂/音效配套 	體驗活動、討	

		● 剪片及後期製作	論及小組	
	攝出未來	● 故事創作方法及技巧 ● 劇本撰寫方法及技巧	小組及討論	
	我是大導演(1)	● 透過已學習的撰寫劇本的技巧，實踐及創作正能量劇	小組及討論	
	我是大導演(2)	● 透過學生自我表述創作劇本所帶出的正能量訊息 ● 總結	小組及討論	

「生命有價」講座

對象	活動名稱	活動內容	形式	預期受惠人數
小四至小六學生	「生命有價」講座 (1 節)	● 提供「生命有價」的講座 ● 教導正向思維模式	講座	5 間 x 450 人 =2,250 人

「生命有價」微電影首映會暨校際比賽

學生能透過在小组所認識的主題「生命有價」拍攝出微電影及相片，讓他們能夠在大螢幕上展示，同時間可以向學生宣揚「生命有價」的主題。透過微電影及相片參與校際比賽，提昇學校及學生的投入及參與程度。

對象	活動名稱	每節大綱	形式	預期受惠人數
參與計劃學校	校際比賽	● 學生完成小組，可拍照及攝錄製成品參與校際比賽 ● 比賽除了邀請評判評分外，更會將參賽作品上載至 FACEBOOK 及 YOUTUBE，讓公眾人士瀏覽	校際比賽	參與計劃學生
家長、教師	「生命有價」微電影首映會	● 頒發校際比賽得獎作品 ● 微電影比賽及播放得獎片段與出席學生、家長及老師分享學生作品	電影首映會	參與計劃學校老師及家長

教師培訓 (對象為參與學校的教師)

對象	活動名稱	活動內容	形式	預期受惠人數
教師及輔導人員	「生命有價」研討會 (1 節)	● 邀請專業人士，共同探討現時學生對生命的價值觀 ● 介紹「生命有價」計劃及推行策略	研討會	5 間 x 20 人 =100 人
	「生命有價」講座 (1 節)	● 加強老師/輔導人員對學生因壓力帶來情緒的洞察力 ● 加強老師協助處理學生問題的技巧	講座	
	「生命有價」計劃成果分享會	● 總結計劃的推行 ● 與教師分享計劃的內容與成果	研討會	

家長工作坊 (對象為參與學校的家長)				
對象	活動名稱	活動內容	形式	預期受惠人數
家長	珍惜生命 (3節)	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓家長了解子女面對的問題 ● 教導家長如果洞悉子女的情緒問題 ● 教導家長如何協助子女發展正面思考模式 ● 培養家長良好的親子關係 	工作坊及角色扮演	5間小學 x 50人=250人

「生命有價」教材套光碟				
對象	活動名稱	活動內容	形式	預期受惠人數
教師及輔導人員	「生命有價」教材套光碟	<ul style="list-style-type: none"> ● 將計劃內容、進行計劃步驟、課程大綱及活動內容製成教材套光碟，與老師作為指引及藍本。 ● 600份的教材套光碟將邀請學校索取。 	教材套光碟	600人

8 推行方案及時間表

階段	日期/時間	計劃進度/內容
第一階段	2015年1月	<ul style="list-style-type: none"> ● 成立工作小組、派發計劃邀請信及提供學校簡介會 ● 購買設備、聘請員工 ● 編寫及制訂教材內容
第二階段	2015年2月至8月	<ul style="list-style-type: none"> ● 進行「生命有價」研討會 ● 進行學生小組課程、進行家長、教師、學生講座 ● 聯絡不同學校安排微電影比賽首映場地 ● 將有關影片及相片上傳到FACEBOOK及YOUTUBE ● 邀請學校校長成為微電影校際比賽評審
第三階段	2015年9月至10月	<ul style="list-style-type: none"> ● 落實微電影比賽首映場地 ● 校際比賽評審及進行籌備活動
第四階段	2015年11至12月	<ul style="list-style-type: none"> ● 成效評鑑 ● 製作及發放教材套光碟

9 預期產品及成果

9.1 實質成果

對象	預期產品
小學教師及輔導老師	● 設計一套適合小五的多元化正向思維及「生命有價」教材套，包括課堂小組內容、微電影影片及相片

	● 製作 600 份「生命有價」教材套，作為加強校本課程內容的藍本，供教育界參閱。
--	---

9.2 質化成果

對象	預期產品
參與計劃的小學生	<ul style="list-style-type: none"> ● 適當的方式表達並管理自己的情緒 ● 能接納自己及別人的正負向情緒及發展正向思維模式 ● 提昇人際關係的技巧，發揮互助互愛精神，並建立良好的朋輩關係 ● 反思壓力與正向思維模式
參與家長工作坊的家長	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解子女面對的壓力 ● 認識子女遇到壓力時的處理方法 ● 引導子女發展正向思維模式
參與研討會的教師	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解學生面導壓力的情況 ● 提供不同的建議，加強在成長小組及課堂內容的程度 ● 掌握有效教導學生應如果處力壓力及情緒

10 財政預算：

計劃申請金額共 \$551,400 各項開支細目編排如下：

甲. 職員開支

項目	單價 (\$)	小計 (\$)
1. 計劃統籌主任薪酬（聘請具經驗之註冊社工連強積金） 主要負統籌活動、聯繫各參與學校，並為計劃內小組課程內容進行統整及修訂	\$24,000 x 12 月 x 1.05	302,400
2. 半職助理統籌員（聘請具經驗之註冊社工連強積金） 主要負責協助計劃統籌主任工作、各項小組及活動物資以及活動場地安排	\$6,500 x 12 月 x 1.05	81,900
職員開支小計		384,300

乙. 服務

小組導師費：（由具經驗導師帶領）

1. 攝影班小組	\$400 x 6 節 x 2 組 x 1 小時 x 5 間	24,000
2. 短片拍攝小組	\$400 x 6 節 x 2 組 x 1 小時 x 5 間	24,000
3. 家長工作坊講者費用	\$800 x 3 節 x 1.5 小時 x 5 間	18,000
4. 學生講座講者費用	\$800 x 1 節 x 1.5 小時 x 5 間	6,000
5. 教師講座講者費用	\$800 x 1 節 x 1.5 小時 x 5 間	6,000
6. 教師研討會及成果分享講者費用	\$800 x 2 節 x 1.5 小時 x 2 位	4,800
7. 設計、編製及製作計劃成果光碟	\$5 x 600 隻	3,000
服務小計		85,800

丙. 設備

1. 短片拍攝班數碼硬盤攝錄機	\$5,000 x 5 部	25,000
2. 相片攝影班相機	\$1,500 x 5 部	7,500

3.	手提電腦連軟件	\$6,500 x 1 部	6,500
設備小計			39,000
丁. 一般開支			
1.	微電影播放首映場地租用及音響佈置		5,000
2.	***微電影播放首映會交通費	\$1,800 x 4 間	7,200
3.	研討會及成果分享會租場費用		3,000
4.	學生獎品、獎狀	\$1,000 x 5 間	5,000
5.	小組等課程教材、材料費、教具	\$1,500 x 5 間	7,500
6.	核數費		5,000
7.	職員交通費	\$150 x 12 月 x 2 位	3,600
8.	運輸費		2,000
9.	雜項(如郵費等)		4,000
一般開支小計			42,300
總計：			551,400

*** 註：基金會按參與微電影播放首映的學生的社會及經濟條件，資助他們此活動的交通費用。在一般情況下，基金會為學生提供實際交通費用一半的資助。基金會全費資助正接受綜合社會保障援助(綜援)和全額學生資助計劃的學生參與微電影播放首映的交通實際支出，並為正接受半額資助計劃的學生提供達 75% 實際交通費用的資助。

11 遞交報告時間表

本人/本校/本機構承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

計劃管理		財政管理	
報告類別及涵蓋時間	報告到期日	報告類別及涵蓋時間	報告到期日
計劃進度報告 1/1/2015 - 30/6/2015	31/7/2015	中期財政報告 1/1/2015 - 30/6/2015	31/7/2015
計劃總結報告 1/1/2015 - 31/12/2015	31/03/2016	財政總結報告 1/1/2015 - 31/12/2015	31/03/2016

12 資產運用計劃

類別	項目	數量	價值	建議的調配計劃
視聽器材	數碼硬盤攝錄機	5	\$25,000	留參與計劃學校使用
	數碼相機	5	\$7,500	
書籍及視像光碟	不適用			

電腦硬件	手提電腦連軟件	1	\$6,500	計劃完結，供本部於提供免費學校服務及活動時使用
電腦軟件	不適用			
樂器	不適用			
辦公室器材	不適用			
辦公室家具	不適用			
體育器材	不適用			
其他	不適用			

13 評鑑參數及方法：

是項計劃之評鑑參數將分為三組，包括主觀評估、客觀評估及文件資料。而上述參數會根據學生、教師、家長及學校四方面參與組別，取得準確數據，以評鑑計劃成效 (impact & effect)：目標／需要 (goals & needs) → 計劃 (plans) → 手法 (processes)

評鑑參數	類別	評鑑方法
<ul style="list-style-type: none"> - 參加活動的學生，超過 80%能以適當的方式表達並管理自己的情緒，能接納自己及別人的正負面情緒及發展正向思維模式。 - 參加活動的學生，超過 80%提昇人際關係的技巧，發揮互助互愛精神，並建立良好的朋輩關係。 - 參加活動的學生，超過 80%學生可以透過不同小組學習，掌握如何表達出「生命有價」主題。 - 參加活動的學生，超過 80%透過學習影片技巧來表達出「生命有價」主題 	主觀評估	<ul style="list-style-type: none"> - 計劃統籌主任及學校教師填寫報告評估 - 計劃統籌主任及學校教職員於進度會議上討論 - 參加活動的學生及家長，於訓練後的感想及回應
<ul style="list-style-type: none"> - 增加教師對教授學生課程內容的技巧 	客觀評估	<ul style="list-style-type: none"> - 學生參加小組的出席率 - 比較學生參加在小組前後的與人相處及情緒表達的表現 - 透過問卷調查，了解學生參加小組在訓練前後的課堂表現 - 比賽的評審結果
<ul style="list-style-type: none"> - 加強家長了解學生面對的壓力及困難 - 加強家長掌握教育子女面對壓力及「生命有價」重要性 		<ul style="list-style-type: none"> - 透過問卷調查及分享成果展，向教師了解在教授「生命有價」主題時的進度及困難 - 透過家長於參與講座後的問卷調查
<ul style="list-style-type: none"> - 學校增加有關生命教育之教材 	文件資料	<ul style="list-style-type: none"> - 計劃期間製作 600 套「生命有價」教材光碟 - 計劃報告書

14 計劃成效延續：**14.1 參與計劃學校之延續性：**

- 在計劃過程中，小組將會在班主任節及導修課時進行，學校老師及輔導老師亦會共同設計及執行課程內容，一同參與推行小組，故此老師在各方面亦提昇教學內容及深化原來的課程，加強學生在成長上的需要。
- 計劃將會舉行教師工作坊及研討會，當中會與教師探討現時學生對生命的價值觀，並將研討會所討論的事項，從而了解不同學校學生的需要，讓課程內容可以更加適合學生的需要。
- 計劃推行的過程中，能夠為學校發展更完善的生命教育課程作穩固的基礎，有助增強對學生的生命教育的成效。
- 各伙伴學校之學生在計劃推行期間小組訓練中，有助他們培育團體合作精神，並以提升學生的「正向思維」，亦讓學生認識對生命有價的價值觀。
- 計劃各項活動的製成品及資產，包括參考書籍、教具、教材、學生作品、錄影片段及活動流程，均可作為日後及作為教學參考。

14.2 計劃對全港學校／社區之延續性：

- 透過計劃製作之核心課程及活動光碟，包括評估資料及分析，讓學校可了解如何培養學生的正向思想，尤其可幫助學生提升對生命有價的價值觀，培育學生的團體合作精神，並以提升學生的「個人品德」，令有需要的學校能有資源作為參考之藍本。

15 推廣／宣傳方法：**15.1 學校網頁：**

- 各學校將定期更新網頁及上載有關計劃所舉辦的活動，與社區人士分享成效。

15.2 學校刊物及機構通訊：

- 通過刊物及通訊的介紹，讓家長及公眾人士認識計劃理念及最新進度。