

(修訂版 on 19.7.17)

乙部. 計劃撮要

計劃名稱：「你想理想 Family」家庭身心靈培育計劃 | 計劃編號：2016/0302

機構名稱：香港國際社會服務社 | 機構主管姓名：邱浩波先生

1. **目的：**讓參與計劃的家長能了解子女身體及心靈的獨特需要，協助家長學習「靜觀教養」，加強家庭成員彼此的關係和互動，建立健康的家庭生活模式，使幼童身心靈得到全面發展。

目標：讓家長及幼童掌握保持身心健康的資訊，改善他們彼此的溝通模式，讓家長能協助孩子有效地表達情緒，從而提升子女的正面情緒。讓家長懂得利用靜觀，尋找及建立維繫家庭的信念及價值觀，調整自己在家中的角色和態度，與配偶及孩子共同塑造心中理想的家庭。而教師於計劃後，能夠理解「身心靈」的概念及運用於校本活動當中。

2. **對象：**4 所幼稚園學生、家長及老師 | **預期受惠人次：**6247 人次

3. **推行方案：**（進行時期：由 2017 年 9 月至 2018 年 8 月推行）

3.1 **過程/時間表：**

- 2017 年 9-12 月為參與幼稚園舉行「如何培養幼童良好的生活習慣」家長講座及「身心靈大發現」攤位活動等，並同時宣傳及招募家長及幼童參與「靜觀教養」平衡小組及「親子個別面談」。
- 2017 年 10-12 月為老師舉辦「身心靈大發現」班本活動教材工作坊，並開始「身心靈大發現」班本活動。
- 在 2017 年 12 月至 2018 年 5 月進行「靜觀教養」平衡小組期間，社工將提供「親子個別面談」服務予參與家庭，並於 2018 年 3 月至 7 月期間舉行「歡樂廚房、細味午餐」烹飪活動及「親親大自然、細味生活」親子農場耕作體驗活動，以助家長提升與幼童彼此的溝通能力及家庭凝聚力。計劃的尾段將以，「拍攝當下(Family Studio)暨計劃心聲分享會」作結，透過家庭拍照及總結分享，以鼓勵各家庭成員一起構思大家心目中的「理想家庭」。
- 計劃亦將派發「我的家庭日誌」小冊子予幼稚園所有家長及幼童，及出版「身心靈」家庭培育教材套(電子版)，以推動家庭及學校積極在生活及教學中，應用「身心靈」的概念，建立健康的家庭生活模式。

3.2 **伙伴協作：**邀請了 4 所幼稚園參與是項計劃(包括：鄰舍輔導會粉嶺幼兒園、深信堂幼稚園、長沙灣街坊福利會林譚燕華幼稚園及聖巴拿巴堂幼稚園。)

4. **產品/成果：**

- 提供 650 本「我的家庭日誌」小冊子予參與幼稚園的家庭及老師參照。
- 提供「身心靈」家庭培育教材套的電子版，讓全港幼稚園及社福機構參照，電子版教材套會上載於本機構網頁內供有關單位下載。
- 參與學校的老師透過計劃的教材工作坊、分享及檢討會，學習及掌握身心靈的概念，並將計劃教材套的教案融入日後恆常的幼兒工作教學設計上，豐富其教學內容。同時，老師在校內以計劃為藍本，繼續推動相關訊息的家庭生活教育活動，使更多幼童及其家庭受惠。
- 參與學生及家長透過一連串的活動，從而掌握「身心靈」的概念，以及明白當中概念對幼兒成長的重要性；他們並將其延續及實踐於日常家庭和親子相處當中，繼續努力培養「健康身心靈」的生活，提升親子關係以及重塑家庭中重要的價值。

5. **預算：**

項目支出：職員薪金 \$371,133.00 + 服務 \$120,790.00 + 其他開支 \$10,977.00 = 總撥款額 \$502,900.00

6. **評鑑：**

6.1 成效衡量

- 在「靜觀教養平衡小組」及大型活動完成後，家長需填寫活動意見表，以協助社工掌握參加者的意見和感受。
- 參加小組活動的家長在參與小組前及後需填寫前測及後測問卷《親子關係自我評量表》(盧蘇偉、湯惠珠，1998)，以了解小組對參加者的影響及活動成效。
- 透過校長、老師及社工的觀察，評估活動成果。
- 定期進行檢討會議，評估計劃成效及修訂教材。
- 按優質教育基金的要求，每半年遞交進度報告，並於計劃完結時，遞交整體評估終結報告。

6.2 表現指標

- 70%以上的家長表示能夠掌握保持身心健康的資訊。
- 70%以上的家長認為能協助孩子有效地表達情緒及提升子女正面情緒。
- 70%以上的家長懂得利用靜觀，了解自己重視的家庭元素，發掘及強化家庭的優點，調校於家庭中自己的角色，以達至心中理想家庭的模樣。
- 70%以上的老師能理解「身心靈」的概念及運用於校本活動當中。

內部. 計劃詳情**1. 目的及目標**

短期目的: 支援 3-5 歲幼童的身心發展需要，尤以針對出現初期成長困難（例如：自理能力較弱、情緒不穩定、社交被動）的幼童及欠缺管教技巧的家長。而參與的家長能透過計劃，了解子女身體及心靈的獨特需要。

長期目的: 透過計劃，協助家長學習「靜觀教養」，加強家庭成員彼此的關係和互動，建立**健康的家庭生活模式**，使幼童身心靈得到全面發展。

計劃目標：

- i. 透過多元化的**身心靈體驗**活動：
 - 讓家長及幼童了解**身體發展所需**，掌握均衡營養及健康飲食之道，培養幼童良好的生活習慣。
 - 改善家長與幼童溝通模式，讓家長能協助孩子有效地**表達情緒**，從而提升子女的**正面情緒**。
 - 讓家長懂得利用**靜觀**，尋找及建立維繫家庭的**信念及價值觀**，調整自己在家中的角色和態度，與配偶及孩子共同塑造心中理想的家庭。
- ii. 教師於計劃後，能夠**理解「身心靈」的概念**及運用於**校本活動**當中。

本計劃透過多元化的身心靈體驗活動，達至以下的四大目標：

目標	對應目標之各項活動
1. 讓家長及幼童了解身體發展所需，掌握均衡營養及健康飲食之道，培養幼童良好的生活習慣。	<ul style="list-style-type: none"> ● 「如何培養幼童良好的生活習慣」家長講座 ● 「身心靈大發現」攤位活動 ● 「身心靈大發現」班本活動 ● 「歡樂廚房、細味午餐」活動
2. 改善家長與幼童溝通模式，讓家長能協助孩子有效地表達情緒，從而提升子女的正面情緒。	<ul style="list-style-type: none"> ● 「身心靈大發現」班本活動 ● 靜觀教養平衡小組 ● 親子個別面談 ● 班主任小組面談 ● 「我的家庭日誌」小冊子
3. 讓家長懂得利用靜觀、尋找及建立維繫家庭的信念及價值觀，調整自己在家中的角色和態度，與配偶及孩子共同塑造心中理想的家庭。	<ul style="list-style-type: none"> ● 靜觀教養平衡小組 ● 親子個別面談 ● 「歡樂廚房、細味午餐」活動 ● 「親親大自然、細味生活」親子農場耕作體驗 ● 拍攝當下(Family Studio)暨計劃心聲分享會 ● 「我的家庭日誌」小冊子
4. 教師於計劃後，能夠 理解「身心	<ul style="list-style-type: none"> ● 計劃前交流會

靈」的概念及運用於校本活動當中。

- 「身心靈大發現」班本活動教材工作坊
- 計劃檢討及校本課程發展方向會議
- 「身心靈」家庭培育教材套及分享會

2. 計劃的需要

兒童的成長發展是一個建立健康人格的重要過程，在體能、認知、語言、行為及社交各方面均需要適當的培養及教導。根據心理學家艾力遜所提出的「**心理社會發展理論**」，人生共分為八個階段，而三至五歲的兒童則屬於「學前期」。在這時期，兒童必須完成相應的成長任務，其身心才得以健康發展，這項成長任務便是「**主動與內疚**」(Initiative VS Guilt) (Cherry, K., 2015)。為了妥善地完成這階段的成長任務，兒童應學習對各樣事物更為主動，家長可多加鼓勵，以提升其好奇心、給予適當的空間及指導，以強化他們的能力及責任感。

而根據教育局的《學前教育課程指引》(2006)，現今香港的幼稚園教育，其目的在於培育兒童在德、智、體、群、美各方面的全面發展，及以「兒童發展」和「兒童學習」的基本原則來訂定課程。在此課程框架下訂有四個方向以達至理想的幼兒發展目標：「身體」、「認知和語言」、「情意和群性」及「美感」，可見幼稚園教育，除了注重學習知識外，也關注培養其對學習的興趣、待人接物應有的態度等，以達至全人發展。

因此，為協助幼童在自身家庭內有健康的成長發展，幼稚園確是推動家長教育的最佳平台。由政府跨部門合作的「兒童身心全面發展服務」，較倚賴幼兒教師識別有需要的家庭，轉介他們到所屬地區的母嬰健康院接受評估及跟進服務，性質傾向補救性及可涵蓋的家庭並不多。同時，據了解參與本計劃的四所幼稚園的情況，大部份學生均來自**低收入及基層家庭**，幼兒教師主要兼顧幼童在校內的學習及日常照顧工作，**對家長的支援無可避免會忽略；校方亦認同家長教育及親子活動的重要及急切性**，銳意邀請社工機構作跨專業合作，以專業知識及技術為基礎，推行全面及深層的發展性家長教育，讓幼兒健全成長。

參考資料：

1. Cherry, K. (2015, April 9). Initiative Versus Guilt: Stage Three of Psychosocial Development. Retrieved May 16, 2016, from <https://www.verywell.com/initiative-versus-guilt-2795737>
2. 教育統籌局（2006）。《學前教育課程指引》。
3. 香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心及香港社會服務聯會（2006）。《幼兒身心健康與家庭背景調查報告》。
4. 基督教協基會社會服務部（2008）。《兒童眼中的快樂家庭調查報告》。

3. 申請人的能力

香港國際社會服務社的學校社會工作服務至今已提供了**36 年的學校社會工作服務**。現時，我們於 10 間中學及 2 間小學提供駐校社會工作服務及學校支援服務，服務範圍遍及全港。本服務現有 22 位專業社工及 1 位活動工作員協助前線工作；此外，亦由 2 位資深社工負責團隊督導的工作。學校社會工作服務除了提供個案輔導外，我們亦於服務的中小學積極舉行不同主題的計劃及活動。我們於 2012-2013 年度根據「**正向心理學**」概念亦成功申請優質教育基金為 9 所服務學校推行「**青年步樂**」正向心理培育計劃，參加計劃

的學生在情緒、社交、自信心各方面均取得進步。此外，編製派發的正向教材套亦得到服務學校的老師、其他學校及社福機構的正面評價，反映計劃有顯著成效。

近年，隨著社會不停轉變，家庭環境及問題亦日趨複雜，使幼兒的成長發展備受考驗。因此，我們一直關注幼兒成長及倡導幼稚園輔導服務，並且積極與各區幼稚園保持緊密聯繫，希望於孩子開始學校生活時，提供及早識別及適切的支援服務。本社對幼童服務非常重視，我們的學校社會工作服務及學校支援服務的社工已取得由香港理工大學及香港大學主辦的「教兒樂」家長培訓課程導師資格，對幼兒的成長需要、親職教育及親子管教溝通技巧等有專門的經驗。另外，我們已於 **2014-2015 學年** 展開**《伴幼飛翔》幼稚園駐校輔導服務及支援計劃**，為幼兒、家長及教師提供不同主題的工作坊。參加的家長及教師對我們提供的服務亦表示欣賞及支持，這些經驗實為幼稚園服務奠下良好的基礎及參照。在 2017-2018 這學年，我們計劃申請優質教育基金，在 4 所幼稚園推行**「你想理想 FAMILY」家庭身心靈培育計劃**，協助家長及教師認識建立幼童「身心靈」發展的技巧，從而讓他們健康快樂成長。

4. 對象

- 受惠對象：4 所幼稚園學生、其家長及老師，受惠總人次 6247 人。
- 核心對象：4 所幼稚園的 K2-K3 之學生及家長(每幼稚園約有 15 名核心參加者受惠，尤以針對出現初期成長困難的幼童，例如：自理能力較弱、情緒不穩定、社交被動及欠缺管教技巧的家長，(合共 60 名幼童及 120 名家長，其必須能參與整項計劃)。此外，幼稚園老師及其他學生亦會參與大型活動 (合共約 85 名教師及 517 名幼童及其家長)。
- 參與計劃學校名單如下：
 - 鄰舍輔導會粉嶺幼兒園
 - 深信堂幼稚園
 - 長沙灣街坊福利會林譚燕華幼稚園
 - 聖巴拿巴堂幼稚園

各項活動對象及受惠人數已列在第八項「推行方案及預期受惠人數」表格上。

5. 理念架構

根據中國生活文化、儒家、佛教、中醫的見解，並配合多項治療研究發現，我們的身、心、靈是互相牽引與維繫（陳、何、周，2002），例如身體疾病可引致心情低落。同樣我們面對生活的追求與態度，也影響身心的發展，例如過度追求名利與物質生活，可導致身體過度消耗，壓力過大，長遠也引致心靈空虛。相反，擁有強健體魄、正面積極的思維及價值觀可有助投入社交、學習及工作生活。

身 在幼童的成長階段，身、心、靈三方面的發展是相當重要的。在身體方面的發展，身高體重不斷增加，手眼大小肌肉的協調能力提升，均衡的飲食、充足的睡眠及足夠的運動有助這方面的發展。同時，幼童的身體因未完全發展，容易有患病的機會，例如發燒、感冒、出水痘，肺炎等等(Papalia, Olds & Feldman, 1998)。因此，家長需要運用適當的管教技巧，讓孩子不偏食、定時作息及有規律地運動，建立良好生活習慣，使子女身體均衡發展、減少疾病感染。

心 在這成長階段，幼童的心理也在蛻變中，他們正面對及認知身邊不同的環境、人物和事情(Papalia, Olds & Feldman, 1998)，家長需協助他們學習表達自己的需要（例如：充飢、去廁所）、懂得正面樂觀思考（例如：感謝別人幫助、不怕失敗）和有效表達感受（例如：恐懼、傷心、憤怒、滿足），才能促使他們建立快樂社交生活。

靈 靈是指每一個人的**信念、價值觀及人生的意義**。每位父母都希望塑造心中理想的家庭，這包含維繫家庭的重要價值元素，例如：融洽、讚賞、感恩、尊重等等。受著上一代的教養方式及自己的成長經歷所影響，父母對各種的價值及元素的取捨和比重都不同，孩子就在這成長環境下薰陶，塑造自己的修養、素質及性格(The Center for Parenting Education, 2016)。

有見及此，因應幼童身心靈的發展需要，我們在計劃裡提倡以下四項家庭教育。首先，在身體健康發展方面，我們先讓家長認識孩子各樣營養所需，也教導他們如何提高孩子對各種食物的興趣，例如與孩子到市場認識及購買食材、讓孩子學懂細味食物、認識各樣食物來源的故事、與孩子共同製作食物等等。這大大提升孩子對健康食物的興趣，有助解決偏食難題，亦學會**為飯餐的預備和飽足而感恩**。

在這個 24 小時的網絡數碼時代，不少年輕家長也無分晝夜、無休止地使用電話及電腦，也導致孩子們的生活習慣受到不良影響：常依賴看卡通影片令孩子安靜用膳、玩電話遊戲作樂，較少作戶外活動，令手眼大小肌肉的協調能力的發展、專注力發展大受影響。所以，在計劃裡我們大力提倡全家運動，**活在當下**，例如：做健腦操、善用公共遊樂設施進行運動、到郊野欣賞大自然，這全都有利孩子的身體發展。同時，透過這些有益身心的活動，家人之間獲得豐富的正面情感，從而不斷**建立彼此信任的關係及良好的溝通模式**。

在計劃中的「**靜觀教養平衡小組**」裡，我們強調家長的教養支援及自身的心靈需要的重要性。現今的都市生活相當忙碌，父母在工作上的負荷已經相當沉重，加上應付家庭裡的各樣需要，不知不覺積壓了頗多的負能量，包括擔憂、徬徨、忿怒、無助等的負面情緒。這些負能量往往在家中成員的日常相處，或父母管教子女過程中宣洩甚至爆發出來。我們希望在計劃中教授家長「靜觀教養」，先提升他們的**自我察覺**，再透過**靜觀練習**（靜觀呼吸、身體素描、冥想、禪食等）讓家長可以關心自己，不加批判接納自己的限制、欣賞自己。家長亦藉此安靜時間尋找及建立維繫家庭的**信念及價值觀**，調整自己在**家中的角色和態度**，給予自己**新的力量和靈感**，與配偶及孩子共同塑造心中理想的家庭。

當然，我們同時重視孩子的成長，正如上述，孩子在不同的階段會面對不同的新事物新挑戰，家長的教導及引導的角色尤其重要。我們提倡父母孩子之間多溝通，幫助父母學習如何**聆聽孩子的聲音**，並以有效的方式傳情達意。我們更教導家長，透過美國心理學家埃利斯情緒 A B C 理論，協助孩子有效**表達情緒**，提升孩子**解難能力**，從而培養較佳的心理發展。

本計劃希望透過各項的活動，讓家長能了解子女在身、心、靈方面的獨特需要，改善管教方法，推動整個家庭的愉快生活，使幼童的身心靈得到全面的發展。

參考資料：

1. Chan,C., Ho,P.S.Y., Chow,E. (2002). Abody-mind-spiritmodel in health: An Eastern approach. Social work in health care, Taylor & Francis
2. Papalia,D.E., Olds,S.W., Feldman,R.D. (1998). Human Development. Boston: McGraw Hill.
3. The Center for Parenting Education (2016). Use Your values to raise caring, responsible, resilient children. Retrieved May 17, 2016, from <http://centerforparentingeducation.org/>

6. 創意

- 近年香港人越來越追求「身、心、靈」健康，相關的話題例如**生命的反思、養生之道、平和心境**的方法都在網上流傳，各大學亦把「身、心、靈」作其中的重點研究及推展項目，更於去年三月舉行「身心靈博覽 2016」，可見「身、心、靈」健康教育如雨後春筍再度發展。
- 以「身、心、靈」為題材，融入家庭教育，引起家長的共鳴，成效也較其他主題活動為高。
- 把「身、心、靈」健康教育有系統連貫地推行於幼兒服務是一項新嘗試。
- 計劃有不少活動以體驗方式導入「身、心、靈」理論，強調參與家庭的互動，加上老師、家長及幼童共同參與，有利計劃目標達成。

7. 校長及老師參與計劃的程度

- **計劃前期：**
 - 參與計劃前交流會的討論，以配合學校發展
 - 招募家長參與全校性講座
 - 甄選合適之學生及家長參加小組活動
- **計劃推行期間：**
 - 參與「身心靈大發現」班本活動教材工作坊
 - 參與班主任小組面談
 - 參與拍攝當下(Family Studio)暨計劃心聲分享會
 - 與社工協作在課堂上推行「身心靈大發現」班本活動，及商討課程修訂
 - 協助評估學生校內情況，完成「我的家庭日誌」小冊子教師填寫部份
 - 鼓勵參加者(學生及家長)積極參與計劃各項活動
 - 協調校內及課後活動時間及安排場地
 - 定期與社工交流參加者(學生及家長)的進展
- **計劃後期：**
 - 參與計劃檢討及校本課程發展方向會議，商討如何運用此計劃於未來的學校發展及家長教育工作
 - 參與「身心靈」家庭培育教材套教師分享會(參與計劃幼稚園)
 - 部份老師將獲邀成為分享嘉賓，參與「身心靈」家庭培育教材套教師分享會(全港幼稚園)

8. 推行方案及預期受惠人數

參考附件(一) 身心靈關係圖

活動名稱	目的	內容	預期受惠人數
1. 計劃前交流會	<ul style="list-style-type: none"> ■ 讓參與計劃的學校清楚理解計劃的理念及內容，以確保推行時的順暢 ■ 讓計劃更能符合參加者(幼童及家長)的需要 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 於計劃前舉辦交流會，讓參與計劃之教師能初步了解計劃理念、認識身心靈與全人發展關係，內容加入靜觀體驗，讓教師先經驗靜觀對身心靈的好處。 ■ 透過老師的分享，講解參與幼童的特性，使計劃的內容設計更貼身，有效地滿足參與家庭的需要。 	節數： 4 節 受惠對象： 教師(85 人) (4 間幼稚園合共 85 位教師)
2. 「如何培養幼童良好的生活習慣」家長講座	<ul style="list-style-type: none"> ■ 讓家長掌握培養幼童身心健康的資訊，以及初步認識身心靈與健康家庭的關係，繼而推動家長在生活中實踐。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 內容包括：讓家長認識及掌握如何建立幼童健康生活及良好的飲食習慣，以培養幼童身心靈之發展，當中強調運動的重要及健康飲食，從而加強幼童的情緒健康，例如：由營養師/社工/兒童教育工作者提供相關培養幼童健康生活及良好飲食習慣的資訊及技巧 ■ 活動同時協助家長認識身心靈的概念，以及了解身心靈與健康家庭生活的關係，例如：透過學習細味的技巧，增強家長對幼童日常起居飲食照顧的反思能力。 	節數： 4 節 受惠對象： 家長：240 人 (60 人 x 4 間幼稚園)
3. 「身心靈大發現」攤位活動	<ul style="list-style-type: none"> ■ 讓幼童及其家長認識身心靈的基本概念。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 透過攤位體驗活動，例如：身體素描、正念飲食、細味生活、靜觀等，讓家長及幼童認識身心靈的基本概念、對全人發展的好處，以及學習保持身心健康的方法，例如：健腦操等，從而建立健康家庭的重要價值元素。 	節數： 18 節 (4 間幼稚園，共 18 班) 受惠對象： 家長及學生：900 人 (50 人 x 18 節)
4. 「身心靈大發現」班本活動教材工作坊	<ul style="list-style-type: none"> ■ 讓教師認識及掌握身心靈的概念，並學習如何應用於課堂教學上。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 透過教學工作坊，讓教師學習身心靈的概念、認識教材背後的理論基礎、仔細地學習如何推行班本活動教材，以鞏固教師在日後教學上的信心及技巧。 	節數： 4 節 受惠對象： 教師：85 人 (4 間幼稚園合共 85 位教師)

		<ul style="list-style-type: none"> ■ 除了教學，工作坊亦協助教師學習及體驗其他身心靈的概念，並一起製作其他身心靈為題的教材，以協助教師更掌握全面的概念，有助於日後教師如何自行修訂或設計相關內容。 	85 位教師)
5. 「身心靈大發現」班本活動	<ul style="list-style-type: none"> ■ 讓教師協助幼童學習及實踐身心靈的概念(情緒 ABC)於日常生活上。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 教師將會與社工合作共同推行「身心靈概念」主題課堂活動，按著幼童的需要，以「情緒 ABC」的理論為基礎，協助幼童認識各種情緒，並提高他們對日常生活中所出現的情緒之敏感度，以及抒發情緒的方法。 ■ 在課堂活動中以「認識情緒、細味感受」為題，運用不同的手法，包括：遊戲、角色扮演、影片播放等，讓幼童學習及鞏固有關概念，提升他們身心靈的健康。 ■ 教師在過程中可實踐推行課堂活動的技巧，社工亦會於課堂活動後，與教師檢視推行活動的實際情況，以優化班本活動的內容，更能適切幼童的需要，並把相關課題的內容延伸至日後其他課堂。 	<p>節數：18 節 (4 間幼稚園，共 18 班)</p> <p>受惠對象： 教師及學生： 602 人 (4 間幼稚園合共 85 位教師及 517 位學生)</p>
6. 靜觀教養平衡小組	<ul style="list-style-type: none"> ■ 讓家長及孩子提升自我覺察、穩定情緒、安頓心神和應對困難，從而細味彼此的相處及建立親密關係，體會身心靈全人健康。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 由老師協助挑選出現初期成長困難的幼童(例如：自理能力較弱、情緒不穩定、社交被動)及欠缺管教技巧的家長及必須能參與整項計劃。 ■ 透過小組中的靜觀體驗，讓家長及孩子提升自我覺察、穩定情緒、安頓心神和應對困難，從而細味彼此的相處及建立親密關係，體會身心靈全人健康。內容包括： <ol style="list-style-type: none"> i. 家長組：教授家長身心靈全人健康概念、靜觀教養概念、情緒 ABC 理論、身體素描、靜觀練習、靜觀聆聽表達等，讓家長可學習全情投入、不加批判的接納、情緒覺察、 	<p>家長組： 節數：16 節 (4 節 x 4 間幼稚園)</p> <p>受惠對象： 家長：240 人次 (15 家長 x 4 節 x 4 間幼稚園)</p> <p>學生組： 節數：16 節 (4 節 x 4 間幼稚園)</p>

		<p>自我調節及關顧之心，從而調整家中的角色和態度，塑造心中理想的家庭（例如：安排有意義的家庭活動、訂立及執行家規）。</p> <p>ii. 學生組：幫助幼童體會身體素描、靜觀練習、聆聽感受及學習知足感恩等，建立正面樂觀的思維、欣賞自己和家人的美德及掌握有效管理情緒的方法。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 家長在參與小組前及後需填寫前測及後測問卷《親子關係自我評量表》（盧蘇偉、湯惠珠，1998），以了解小組對參加者的轉變及活動成效。 ■ 為協助家長掌握靜觀教養，社工更為各參與家庭提供面談服務。 	<p>受惠對象： 學生：240 人次 (15 學生 x 4 節 x 4 間幼稚園)</p> <p>合共 32 節， 480 人次 (家長及學生)</p>
7. 親子個別面談	<ul style="list-style-type: none"> ■ 加強家長與幼童彼此的溝通及鞏固家長家長掌握靜觀教養的技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 小組進行期間，社工提供個別面談予所有參與小組的家長及幼童，以提升彼此的溝通，及協助家長掌握靜觀教養的技巧。 ■ 個別面談更可因應個別家庭的需要而作情緒支援、意見提供及有需要時建議社區資源作跟進。 	<p>節數：120 節 (15 家庭 x 2 節 x 4 間幼稚園)</p> <p>受惠對象： 家長及學生： 240 人次 (30 人 x 2 節 x 4 間幼稚園)</p>
8. 班主任小組面談	<ul style="list-style-type: none"> ■ 提升參與小組幼童的班主任認識小組帶領技巧及延續家長與幼童學習的進展。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 社工會與班主任面談，讓老師認識小組帶領技巧，交流家長與幼童於小組的表現，以延續家長與幼童學習的進展。 	<p>受惠對象： 教師(40 人) (10 人 x 1 節 x 4 間幼稚園)</p>
9. 「歡樂廚房、細味午餐」活動	<ul style="list-style-type: none"> ■ 讓家長與幼童體驗細味食物的感受，加強發掘彼此優點及互相欣賞，學習感恩，以提升身心靈理想家庭的凝聚力。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 透過親子共同參與烹飪的實踐活動，讓家長及幼童一起選取健康食材、認識營養所需、準備一頓健康午餐。完成後，可一家人一起細味各樣食物，提升健康飲食興趣。當中好讓發掘彼此優點及互相欣賞，學習感恩，以鼓勵各家庭成員一起構思大家心目中的「身心靈理想家庭」。 	<p>節數：4 節</p> <p>受惠對象： 家長及學生： 120 人 (30 人 x 4 間幼稚園)</p>
10. 「親親大自然、	<ul style="list-style-type: none"> ■ 讓家長與幼童細 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 透過親子共同參與親親大自然的 	節數： 2 節

「細味生活」親子農場耕作體驗	味大自然，體會「活在當下」的感受，亦加強「一起」的感受，以提升身心靈理想家庭的凝聚力。	體驗，讓家長及幼童親近大自然，一起看看天空、聽聽風聲和呼吸空氣的味道，亦一起協作完成親子農場耕作，使身心靈得以舒展和休息，強健身體。當中加強「一起」和「活在當下」的感受，讓家人得到正面情感，建立互信的關係。	受惠對象： 家長及學生： 360 人次 (45 人 x 2 節 x 4 間幼稚園)
11. 拍攝當下(Family Studio)暨計劃心聲分享會	<ul style="list-style-type: none"> ■ 協助家長了解身(Body)、心(Mind)、靈(Spirit)為建立「理想家庭」的元素；強調「身心靈理想家庭」對每位成員的重要性。 ■ 加強教師的參與，以助他們更掌握「身心靈」對家庭培育的重要及成效。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 透過拍攝流行的家庭照，讓大家與自己所愛的人一同全程投入「拍攝當下」於照片中；以形體動作設計表達「我的家」，以強調「活在當下」及「身心靈理想家庭」對每位成員的重要性； ■ 讓家長及幼童總結活動的感受和得著，從而確立身(Body)、心(Mind)、靈(Spirit)為建立「理想家庭」的元素； ■ 分享會亦會邀請教師參與，以欣賞及肯定各參與家庭在計劃中的付出及改變。 	節數：1 節 受惠對象： 家長、學生及教師：190 人
12. 「我的家庭日誌」小冊子	■ 協助家長了解「家庭身心靈」概念、靜觀教育及親子身心靈互動活動，如：細味體驗活動、活在當下活動等，以發掘、強化家庭的優點及宣揚身心靈理想家庭概念。	■ 「我的家庭日誌」小冊子內容包括：「家庭身心靈」概念、身心靈小故事、親子身心靈互動活動、靜觀教養等，派發予幼稚園所有家長及幼童，從而推動家長及幼童積極在日常生活中建立身心靈理想的家庭生活模式。	受惠對象： 家長、學生及教師：650 人 (4 間幼稚園)
13. 計劃檢討及校本課程發展方向會議	■ 讓老師反思推行計劃時的困難及改善方法，從而可持續使用計劃內容，推廣「家庭身心靈」的概念。	■ 於檢討會議，共同檢討計劃成效，收集參與幼稚園的校長及各老師對計劃的意見及商討校方可如何融入校本課程以延續計劃的方向。	節數：4 節 受惠對象： 教師(10 人)
14. 「身心靈」家庭培育教材套	■ 向全港幼稚園及社福機構的老師	■ 上載機構網頁分享，可供免費下載教材套，內容包括：「家庭身心靈」	受惠對象： 教師及社工：

(電子版)	及社工提倡「家庭身心靈」的概念，推動他們在教學上推廣有關概念。	的概念、「身心靈大發現」班本活動教材及工作紙、親子靜觀平衡小組活動內容及家課資料、「我的家庭日誌」小冊子資料等。	1200 人
15. 「身心靈」家庭培育教材套教師分享會 (參與計劃幼稚園)	■ 協助參與計劃的幼稚園教師更自信能掌握「家庭身心靈」的概念，以靈活運用「身心靈」於校本課程或日後的學校活動中。	■ 向參與計劃的幼稚園教師匯報計劃的成效，鞏固參與老師的得著，加強老師運用「身心靈」家庭培育教材套的方法，以協助他們更自信於教學上延續推動「家庭身心靈」的概念。	節數：4 節 受惠對象： 教師： 85 人 (4 間幼稚園合共 85 位教師)
16. 「身心靈」家庭培育教材套教師分享會 (全港幼稚園)	■ 協助教師掌握「家庭身心靈」的概念，以靈活運用「身心靈」於校本課程或學校活動中。	■ 向全港其他幼稚園介紹本計劃，把「身心靈」的概念推展至學界，計劃內容將以電子版上載機構網頁分享，讓所有幼稚園教師可免費下載，內容包括：「家庭身心靈」的概念、「身心靈大發現」班本活動教材及工作紙、親子靜觀平衡小組活動內容及家課資料、「我的家庭日誌」小冊子資料等	節數：1 節 受惠對象： 教師： 1000 間幼稚園的教師

服務總人次：4397 人次(6247 連「我的家庭日誌」、教材套電子版本)，活動總節數：220 節

闡述如何將「身心靈」家庭培育教材套融入各校的校本課程

- 對於了解及關顧家長與幼兒的需要，各校均表現出很大的熱誠，教師團隊亦俱有頗強的動力去探討「身心靈」的概念，並致力與社工機構協作。每位的幼稚園教師都是推行此課程(計劃)之前線教育工作者，因此，計劃社工以『培訓培訓者』的模式，透過教學工作坊，讓教師學習「身心靈」概念，認識此計劃背後的理論基礎，以及掌握設計、帶領活動的技巧。
- 計劃社工將會向教師了解其原有課程的獨特性，再透過討論與教師共同設計加入了「身心靈」元素及富特色的校本課程。在過程中，教師將更透徹認識及理解「身心靈」概念，配合帶領課堂的實戰經驗，使教師於將來能更有信心地，把此概念靈活運用於校本課程中。

3. 整項計劃的校本課程教材都是以各校的特色為依歸，計劃社工亦會與教師進行定期會議，以檢討建議的可行性，反覆驗證、優化計劃從而爭取成功經驗，於來年實踐，以鞏固教師帶領活動的信心。
4. 另一方面，教師將嘗試學習及體驗核心以外的「身心靈」概念，並與計劃社工一起製作有關的教材，令團隊更能全面地掌握概念，以裝備教師於日後自行修訂或設計相關課程內容。

9. 推行時間表 (推行時段：2017 年 9 月至 2018 年 8 月)

推行時間	活動項目
2017 年 9-10 月	● 計劃前交流會及計劃招募
2017 年 10-11 月	● 「身心靈大發現」班本活動教材工作坊
2017 年 10-12 月	● 「如何培養幼童良好的生活習慣」家長講座 ● 「身心靈大發現」攤位活動
2017 年 10 月至 2018 年 2 月	● 「身心靈大發現」班本活動
2017 年 12 月至 2018 年 5 月	● 「靜觀教養」平衡小組 ● 親子個別面談及班主任小組面談
2018 年 3 月至 6 月	● 「歡樂廚房、細味午餐」烹飪活動
2018 年 4 月至 7 月	● 「親親大自然、細味生活」親子農場耕作體驗
2018 年 5 月至 8 月	● 「拍攝當下」(Family Studio)暨計劃心聲分享會
2018 年 6 月至 7 月	● 「我的家庭日誌」小冊子 ● 「身心靈」家庭培育教材套 (電子版)
2018 年 6 月至 8 月	● 「身心靈」家庭培育教材套教師分享會(參與幼稚園) ● 「身心靈」家庭培育教材套教師分享會(全港幼稚園) ● 計劃檢討及校本課程發展方向會議

10. 預期產品及成果

- 提供 650 本「我的家庭日誌」小冊子予參與家庭及老師參照。
- 提供「身心靈」家庭培育教材套的電子版，讓全港幼稚園及社福機構參照，電子版教材套會上載於本機構網頁內供有關單位下載。
(教材套內容包括「家庭身心靈」的理論概念介紹、「身心靈大發現」班本活動教材及工作紙、親子靜觀平衡小組活動內容及家課資料、「我的家庭日誌」小冊子資料等，讓其他相關人士能夠有足夠的資源參考下，推行並受惠於其他家庭)
- 參與學校的老師透過計劃的教材工作坊、分享及檢討會，學習及掌握身心靈的概念，並將計劃教材套的教案融入日後恆常的幼兒工作教學設計上，豐富其教學內容。同時，老師在校內以計劃為藍本，繼

- 續推動相關訊息的家庭生活教育活動，使更多幼童及其家庭受惠。
- 參與學生及家長透過一連串的活動，從而掌握「身心靈」的概念，以及明白當中概念對幼兒成長的重要性；他們並將其延續及實踐於日常家庭和親子相處當中，繼續努力培養「健康身心靈」的生活，提升親子關係以及重塑家庭中重要的價值。

11. 預算

(1) 職員薪金	HK(\$)	HK(\$)
1名全職或 2 名半職持有學位或以上的專業註冊社工		
<p>薪酬 : \$29,455 x 1.05 (MPF) x 12 個月</p> <p>*持學位資歷的社工能具備足夠的輔導知識及技巧：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 帶領培育家長管教技巧之小組工作及提供親子個別面談，期間不但需要處理家長的個人情緒或父母管教方式的分歧，亦需提供情緒支援、專業管教意見及有需要時建議社區資源作跟進； - 擔任管理、策劃、協調及推行整個項目的角色； - 持續地與校長及主任級商討整個項目的安排。 <p>* 薪酬依非政府機構一般職位(MPS16)以二零一六年四月一日之薪級表參考。</p> <p>工作內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 直接服務：所有活動的推行(例如：(i) 班本活動、(ii) 小組活動、(iii) 大型活動、(iv) 參加者個別跟進面談 (v) 教師工作坊 (vi) 教師面談等，總節數為 220 節)。 2. 行政及其他工作：(i) 負責統籌、設計活動內容、(ii) 與外間團體協調及聯絡工作、(iii) 與幼稚園協商開會及定期檢討會議、(iv) 財務安排及整理報告、(v) 購買及製作活動物資、(vi) 製作教材套 (vii) 製作「我的家庭日誌」小冊子，(viii) 數據整理分析 (x) 檢討計劃的成效及校本發展方向 (xi) 整理進度報告及終結報告等。 <p>#本機構亦會投放機構額外資源，由 5 位資深中學駐校社工成立工作小組，以協助負責同工推行整項計劃。</p> <p>確保提供有關訓練的專家具備幼稚園教育、生命及/靜觀教育的資歷</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 計劃社工需具社會工作學士學位學歷；社工學士訓練一般有個案/小組輔導訓練，另亦提供兒童成長發展等訓練，計劃社工亦需具駐校/兒童工作的實習或工作經驗，對兒童的成長需要及處境有基本的了解。此外，當計劃社工就職後，督導主 	371,133.00	0.00

<p>任會為社工提供定期督導，亦會安排計劃社工參加與幼稚園教育、生命及靜觀教育相關的訓練，以確保服務質素。</p> <p>2. 此外，機構亦提供額外資源，成立工作小組協助計劃社工推行整項計劃。工作小組當中 5 位資深中學駐校社工具最少具 9 年及最多具 23 年駐校工作經驗，對家長教育有寶貴經驗。此外，工作小組的資深社工已取得教兒樂家長培訓資歷，可提供親職教育培訓；亦曾接受正向心理及靜觀的訓練，對有關的理論概念及技巧有一定理解。再者，本服務單位已於 2014-2015 學年開展《伴幼飛翔》幼稚園駐校輔導服務支援計劃。我們以「正向心理」為主題，由工作小組的社工為幼兒舉辦成長教育活動，讓幼童欣賞個人的獨特性及學習感恩；為家長提供教育講座，讓家長認識幼兒成長需要及掌握有效的管教方法；亦為教師提供工作坊，協助教師認識處理幼兒的情緒及行為問題的輔導技巧。因此，工作小組的社工有足夠經驗協助計劃社工有效地推行此計劃。</p> <p>3. 最後，當中的「如何培養幼童良好的生活習慣」家長講座，除計劃社工主講外，我們亦會邀請註冊營養師協助，一同分享如何建立幼兒的良好飲食習慣，以培養幼童身心靈之發展。</p>		
職員薪金小結：		371,133.00
(2) 服務		
宣傳計劃		
製作宣傳物資，例如：易拉架、橫額	1,500.00	
小計：		1,500.00
「如何培養幼童良好的生活習慣」家長講座		
講座講者(\$2,400 / 1 節 x 4 校)	9,600.00	
活動物資 (\$200 x 4 校)	800.00	
小計：		10,400.00
「身心靈大發現」攤位活動		
活動物資及禮物 (\$1,200 x 4 校)	4,800.00	
小計：		4,800.00
「身心靈大發現」班本活動教材分享會		
活動物資(\$200 x4 校)	800.00	
機構文職職員設計美工教材(機構額外資源)	0.00	

	小計：	800.00
「身心靈大發現」班本活動		
活動物資(\$500 x 4 校)	2,000.00	
	小計：	2,000.00
靜觀教養平衡小組		
活動物資 (\$300 x 4 節 x2 小組 x4 校)	9,600.00	
	小計：	9,600.00
「歡樂廚房、細味午餐」活動		
租借場地費用 (\$3,000 x 4 校)	12,000.00	
旅遊車 (\$1,600 x 4 架)	6,400.00	
活動物資 (\$2500 x 4 校)	10,000.00	
	小計：	28,400.00
「親親大自然、細味生活」親子農場耕作體驗		
參觀農場入場費用(\$50 x 60 名幼童+ \$50 x 120 名家長)	9,000.00	
營內活動費用(\$120x x 60 名幼童+ \$120 x 120 名家長)	21,600.00	
活動物資及禮物	1,000.00	
旅遊車 (\$1,600 x 4 架)	6,400.00	
社工及老師參觀農場入場費用(\$50 x 10 名)	500.00	
	小計：	38,500.00
拍攝當下(Family Studio)暨計劃心聲分享會		
攝影及器材費用	7,000.00	
活動物資及紀念品	3,000.00	
	小計：	10,000.00
「我的家庭日誌」小冊子		
印製我的家庭日誌費用 (\$7 /本 A5 size x 650 本)	4,550.00	
機構文職職員設計小冊子(機構額外資源)	0.00	
	小計：	4,550.00
「身心靈」家庭培育教材套 (電子版)		
郵費以通知下載方法 (\$2 x 1200 間幼稚園及社福機構) 及邀請出席「身心靈」家庭培育教材套教師分享會(對象：全港幼稚園)	2,400.00	
機構文職職員設計教材套 (機構額外資源)	0.00	
	小計：	2,400.00
「身心靈」家庭培育教材套教師分享會 (對象：參與計劃幼稚園)		
活動物資(\$200 x 4 校)	800.00	
	小計：	800.00
「身心靈」家庭培育教材套教師分享會 (對象：全港幼稚園)		
活動物資	2,000.00	
	小計：	2,000.00
兼職的活動工作員		

薪酬：\$60/節 x 84 節		5,040.00	
➤ 完成香港中學文憑/香港中學會考資格及具帶領活動經驗的活動工作員。			
➤ 因預期參與者人數眾多，需要參與者分組進行活動。活動工作員需協助社工推行活動，包括：			
- 攤位活動 (4名 x 2節 x 4校)，共 32 節			
- 小組活動 (2名 x 4節 x 4校)，共 32 節			
- 烹飪活動 (1名 x 1節 x 4校)，共 4 節			
- 參觀活動 (1名 x 2節 x 4校)，共 8 節			
- 計劃心聲分享會 (1名 x 2節 x 4校)，共 8 節			
	小計：	5,040.00	
	服務開支小結：	120,790.00	
(3) 其他開支			
審計費		5,000.00	
雜項 (例：社工從中心往返幼稚園/活動地點交通、招聘廣告等等)		5,977.00	
	其他開支小結：	10,977.00	
	總款額：	502,900.00	

12. 評審參數及方法

方法：

- 在「靜觀教養平衡小組」及大型活動完成後，家長及幼兒需填寫活動意見表，以協助社工掌握參加者的意見和感受。
- 參加小組活動的家長在參與小組前及後需填寫前測及後測問卷《親子關係自我評量表》(盧蘇偉、湯惠珠，1998)，以了解小組對參加者的影響及活動成效。
- 透過校長、老師及社工的觀察，定期進行檢討會議，評估計劃成效及修訂教材。
- 按優質教育基金的要求，每半年遞交進度報告，並於計劃完結時，遞交整體評估終結報告。

參數：

- 70%以上的家長表示能夠掌握保持身心健康的資訊。
- 70%以上的家長認為能協助孩子有效地表達情緒及提升子女正面情緒。
- 70%以上的家長懂得利用靜觀，了解自己重視的家庭元素，發掘及強化家庭的優點，調校於家庭中自己的角色，以達至心中理想家庭的模樣。
- 70%以上的老師能理解「身心靈」的概念及運用於校本活動當中。

參考資料：

《親子關係自我評量表》盧蘇偉、湯惠珠(1998)。

《父母成長 DIY》。台北市：師大書苑

13. 計劃成效及延續

參與的家長及幼童：

我們預期參加者在完成計劃後，能把所學到有關身心靈的元素，持續地在日常生活中鞏固其成效。參與的幼童繼續保持良好的生活習慣，及掌握正面的社交生活和情緒管理技巧，並維持與家長良好的溝通。而參與的家長能繼續運用有關幼童身心健康的資訊，於培育子女的成長上，並能與子女間維持正面的溝通模式。同時，計劃中所學到的維繫家庭的重要價值元素，能續用於建立及維繫心中的理想家庭。另外，全校幼稚園的家長亦可獲得「我的家庭日誌」小冊子，從中可不時參考「家庭身心靈」的基本概念，繼續於日常生活中實踐。

參與的學校及老師：

在計劃推行期間，我們會跟參加者的班主任進行小組面談，讓老師認識小組帶領技巧，交流家長與幼童於小組的表現，以幫助老師更理解家長與幼童的需要及進展。此外，我們將透過計劃前交流會、「身心靈大發現」班本活動教材工作坊、「身心靈」家庭培育教材套教師分享會、及計劃檢討及校本課程發展方向會議會，協助參與的幼稚園教師更能明白及掌握計劃的內容，以運用教材套的教案，用作設計日後恆常的相關課題及活動，將計劃內容融入於日常的教學當中。老師們更可於計劃完結後繼續學以致用，在往後的學年推行有關活動，使校內更多就讀的幼童及家長受惠。

其他單位團體：

透過上載「身心靈」家庭培育教材套（電子版）、「我的家庭日誌」小冊子及為其他幼稚園舉辦「身心靈」家庭培育教材套教師分享會，協助學校於校內推行「家庭身心靈」的課程，令計劃的理念融入日常教學中，促進其學與教。

闡述家長/業界如何有效地運用「身心靈」家庭培育教材套，以延續計劃成效

1. 家長可以於計劃心聲分享會中，透過家長之間的互相分享，總結及鞏固計劃中所學到的「身心靈」概念及有關的管教技巧，並運用教材套中的「我的家庭日誌」小冊子，不時可以重溫活動點滴，加強運用此概念以建立正向的家庭關係。
2. 根據計劃書所安排，我們的教材套會在網上發放，讓全港幼稚園的教師可免費下載，當中包括：活動內容、工作紙、簡報、小冊子資料等。此外，我們以郵寄方法邀請全港幼稚園參與有關分享會，信件中亦會簡述「身心靈」的概念及計劃理念、下載教材套的方法。至於在教材套分享會當中（參與計幼稚園及全港幼稚園），其中環節由參與幼稚園的校長/主任/教師分享推行計劃的經驗及成效，這不但使參與計劃的幼稚園教師可以鞏固經驗，更可讓其他幼稚園教師掌握實際的推行情況及技巧。最後，我們會以以下方法及策略推動業界有效地運用「身心靈」家庭培育教材套：

透過服務單位的活動宣傳「身心靈」概念及教材套

- i. 於分享會詳盡介紹教材套的使用方法及分享使用心得

- ii. 教材套內提供本單位的電話及電郵，以方便教材套使用者查詢
- iii. 於機構網站介紹「身心靈」概念、計劃理念及教材套

14. 推廣/ 宣傳方法

- 透過向校長宣傳及推介此計劃，本機構已成功邀請 4 間幼稚園參與，並取得初步協議支持計劃的推行。
- 社工將進一步向參與計劃的幼稚園的校長及老師們介紹各項活動詳情。
- 本機構會為此計劃印製宣傳單張，並由參與計劃的校長、老師們在校內向家長宣傳及推介此計劃。
- 本機構將舉辦分享會及製作電子版教材套，向全港幼稚園及社福機構推廣「家庭身心靈」培育計劃。

15. 遞交報告時間表

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 ➤ 1/9/2017 - 28/2/2018	➤ 31/3/2018	➤ 中期財政報告 ➤ 1/9/2017 - 28/2/2018	➤ 31/3/2018
➤ 計劃總結報告 ➤ 1/9/2017 - 31/8/2018	➤ 30/11/2018	➤ 財政總結報告 ➤ 1/3/2018 - 31/8/2018	➤ 30/11/2018

16. 資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃 (註)
視聽器材	<u>現階段不適用</u>	<u>現階段 不適用</u>	<u>現階段 不適用</u>	<u>現階段不適用</u>
書籍及 視像光碟				
電腦硬件				
電腦軟件				
樂器				
辦公室器材				
辦公室家具				
體育器材				
其他				

註： 供學校／團體／其他計劃使用(請提供在計劃結束後會接收被調配的資產的部門／中心的詳情，以及預計有關資產在活動中的使用情況)。

如計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產，可列明現階段不適用。

附件(一)

身心靈關係圖

身

1. 「如何培養幼童良好的生活習慣」家長講座
2. 「身心靈大發現」攤位活動
3. 「歡樂廚房、細味午餐」活動
4. 「親親大自然、細味生活」親子農場耕作體驗
5. 「我的家庭日誌」小冊子

孩童
成長需要

1. 「身心靈大發現」攤位活動
2. 「身心靈大發現」班本活動
3. 靜觀教養平衡小組
4. 親子個別面談
5. 「我的家庭日誌」小冊子

心

為老師提供的支援

1. 計劃前交流會
2. 「身心靈大發現」班本活動教材工作坊
3. 班主任小組面談
4. 「身心靈」家庭培育教材套教師分享會
5. 計劃檢討及校本課程發展方向會議
6. 「我的家庭日誌」小冊子
7. 「身心靈」家庭培育教材套網上版

靈

1. 「身心靈大發現」攤位活動
2. 「歡樂廚房、細味午餐」活動
3. 「親親大自然、細味生活」親子農場耕作體驗
4. 拍攝當下(Family Studio)暨計劃心聲分享會
5. 「我的家庭日誌」小冊子