

優質教育基金
(適用於不超過200,000 元的撥款申請)
乙部 --- 計劃書

計劃名稱	計劃編號
THREE I @三育好心情學校 - 與「好心情@學校」計劃有關	2016 / 0695 (修訂本)

基本資料

學校名稱：大埔三育中學

受惠對象

- (a) 界別：中學
- (b) 學生：645 人 (中一至中六)
- (c) 老師：52 人
- (d) 家長：645 人

計劃書

I 計劃需要

(a) 請簡要說明計劃的目標，並詳述建議計劃如何影響學校發展。
本計劃名為“THREE I @TPSY 好心情計劃”，三個 I 分別是 I Can、I Am 和 I Have。目標是透過不同形式的活動，令同學在一個高支持、高關愛的校園氣氛下學習，期望此計劃能達到以下目標：

- (一)同學能透過服務社區人士，增強自尊感，提升快樂感；(I Can)
- (二)同學的成功經驗或正面行為能獲得欣賞和鼓勵；(I Am)
- (三)同學感受到同儕的支持，亦懂得感恩；(I Have)
- (四)部分同學經訓練後，能成為有自信的學生領袖；(I Can)
- (五)同學面對逆境時，能學會堅持和自我激勵。(I Am)

(b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。

促進學生的社交和情感發展

(ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。

學校發展計劃

學校未來三年的其中一項學校關注事項，是提升師生的抗逆力及解難能力。期望學校不同角色的人員，包括行政人員、校牧、班主任、科導師、訓輔老師、課外活動導師、職工，能群策群力，為同學增強提升抗逆力的保護因素。

本校亦一直秉持啟發潛能教育的理念，在政策(POLICY)、地方(PLACE)、人物(PEOPLE)、計劃(PROGRAM)、過程(PROCESS)五個範疇，刻意製造機會讓學生發揮潛能，經歷成功。

調查結果:

本校過去多年都有進行情意及社交表現評估，評估學生在不同範疇的表現。

過去三年，本校採用以下副量表評估同學的表現：

整體	自我勉勵	成就感	聯繫
努力	稱讚	作業	時間管理
學術情感	自我完善	堅毅	目標設定

今個學年(2016-17)，本校其中有三級的社交及情意表現，最需要關注：

基於以上調查結果，本校來年必須特別關注同學以下幾方面的發展，包括建立正面的自我形象、遇到困難時會自我鼓勵和堅持繼續努力、有目標地生活及增加與同學的聯繫。由於『稱讚』的量表在中一至中六都是高於常模，反映『稱讚』對於本校同學是十分重要，得到同學、老師和父母的稱讚，令同學更有動力爭取更佳表現。

文獻研究綜述:

抗逆能力 (resilience)是指「個人身處不利環境中，仍能處之泰然及勇於面對，發揮內在的潛能及懂得尋找外界的資源，克服挑戰。」(K.Thomsen, 2002)這項能力是每個人與生俱來的一種潛力，在順境的時候不會被激發，當挑戰和危機來臨時才被啟動，迸發出力量來渡過難關。無數研究和個案顯示很多青少年雖然身處高危環境中，仍具備某種抗壓能力或保護因素(protective factors)，包括個人性格、信念、溝通和解難能力、人際互動和社會資源等。保護因素有效調節、緩衝、減輕或隔離負面影響，讓當事人在不利情況下得以適應壓力或挫折。

國際抗逆力研究計畫 IRRP(The International Resilience Research Project)提出三個原則來提升青少年的抗逆力，包括「我能」(I can)、「我是」(I am)和「我有」(I have)。「我能」是透過各種鍛鍊來提升個人能力感，包括溝通能力和解難能力等；「我是」是發揮個人的內在力量，培養積極的信念及態度；「我有」是發現個體所擁有的外在支持與資源，包括來自家庭、學校和社區，從而發展出安全感。

本校計劃透過不同的方式，在(I can)「我能」、(I am)「我是」、(I have)「我有」提升本校同學的抗逆力。

- (c) 請詳述如何以創新的意念或實踐方法來提升、調適、配合及/或補足學校現行的做法，以促進學校發展，滿足其獨特需要。

針對提升學生抗逆能力，配合本校關注事項，本計劃設計的概念就是加強保護因素(protective factors)，令學生在不如意及不順利的環境下，仍能適應壓力或挫折。

本計劃會安排中一、中二及中四全級同學參與義工服務，做義工能增加同學的能力感和聯繫感，提高「我能」(I can)方面的溝通和解難能力。領袖生是另一批特定的訓練對象，他們在執行職務時會面對不少挑戰，自我形象負面的同學未必能承受這些壓力，透過營會的活動，增強領袖生的自信心和自我形象，增強他們面對挑戰的能力。有部分操行未達標的同學，在情緒管理、自控能力比較弱，可能對自己有較負面的看法，但這些同學並非沒有潛能，因此，在學期終考試後，為他們舉辦歷奇訓練，期望能幫助他們提升自我管理和自我完善的能力，為自己在新學年訂立目標。此外，本校計劃採用由黃重光醫生創立的ICAN全人發展課程，在班主任堂施教，期望透過有系統的課程，增強同學的心理質素。

「我有」(I have)是發現個體所擁有的外在支持與資源。本計劃是透過定期互相欣賞和互相鼓勵的寫心意卡活動，令同學感受到同儕之間的關懷，增強獨特感和安全感。此外，定期把同學的成就『上榜』，包括在課室外展示作品、班主任提名表現值得嘉許的同學、利用刊物表揚等等，都能提升同學的成就感和歸屬感。

部分中一同學由小學升上中一未能適應轉變，如果他們在個性上比較被動、缺乏家庭支援、在人際關係方面欠缺友儕的聯繫，在課業上又跟不上，將會提高風險因素(risk factor)。「我是」(I am)是發揮個人的內在力量，培養積極進取的信念及態度，本計劃透過成功券計劃，令同學有目標地爭取更好表現，以換取想得到的禮物；大哥哥姐姐的友伴計劃，增強對這類同學的支援，在朋輩的關懷下，培養對自己對別人正面的信念，及向新生傳遞有困難要互相支援的信息，以建立校園求助文化。同時，為中一同學而設的升中適應課程，有需要向他們灌輸正向思維的思考模式，有助他們面對中一新學年的新挑戰，

在整體校園的氣氛和設置方面，會刻意在校園各處和課室擺設更多海報、橫額、福音日曆；在圖書館放置更多跨過逆境的真實故事，令同學被正面積極的氣氛感染。

在教師的培訓方面，將會透過學校的教職員靈修早會時段(星期一至五早上)這個平台，由基督徒教職員分享如何增強抗逆力的訊息，亦會邀請駐校教育心理學家在教員會議分享如何支援情緒有困擾的同學。

在家長教育方面，有學習障礙的同學往往更容易出現情緒的困擾，而家長面對有學習障礙的子女，往往面對不少壓力，亦有可能用不當的方法處理子女因情緒引發的問題，本校計劃舉行家長分享會，邀請講者或有經驗的家長分享心得，期望在家長之間建立互助的網絡，亦有助建立求助文化。

(II) 計劃可行性

- (a) 請描述計劃的設計，包括：
 (i) 方式／設計／活動（申請人宜提供計劃/活動的安排，或提供教學的內容。）

在選擇服務供應商時，本校承諾按照優質教育基金【人事管理及採購指引】進行報價或投標，確保採購程序是公開、公平及具競爭性的方式進行。所有戶外活動，本校會負責參與者的安全，將採取安全措施，以及遵守教育局【戶外活動指引】和其他相關的安全指引。

- (ii) 主要推行詳情

計劃時期：11/2017至10/2018

本計劃為期12個月，計劃內容如下：

日期 計劃活動	具體內容及 預期學習成果	對象、人數及 挑選準則	時數/ 日數	負責人員(請列明 資歷及參與程度)
11/2017-6/2018 <u>項目1</u> <u>成功券計劃</u>	<p>具體內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學期開始已印備成功券給老師索取； 2. 老師向值得派發成功券的同學發放成功券，例如上課積極、默書進步、測驗達標、熱心服務班會等； 3. 同學收集足夠成功券，可換領不同的禮物。(禮物由校方支付) <p>預期學習成果： 推動同學在學業或品行上有進步或更積極爭</p>	全校同學 (645 人)	全學年 推行	全體老師(54 人) 輔導組助理

日期 計劃活動	具體內容及 預期學習成果	對象、人數及 挑選準則	時數/ 日數	負責人員(請列明 資歷及參與程度)
	取好表現，達到目標後增強成功感。			
11/2017 12/2017 項目2 中一關懷社區 計劃之關懷長 者行動	具體內容： 1. 到社區的長者服務機構做服務； 2. 同學需要先接受訓練，了解受助者的特性； 3. 分配工作崗位，排練及準備物資； 4. 活動後反思及慶祝 預期學習成果： 同學認同服務他人能增加自己的快樂感；認同服務能提升溝通技巧；認同服務能提升自信心	中一同學(全 級 132 人)	訓練： 3 小時 服務及 檢討： 2 小時	-學校社工策劃 -輔導老師(1 位)協助 -班主任(8 位)一起 參與
11/2017、 3/2018 項目3 中二關懷社區 計劃	具體內容： 1. 到社區的長者服務機構及幼稚園做服務； 2. 同學需要先接受訓練，了解受助者的特性； 3. 分配工作崗位，排練及準備物資； 4. 活動後反思及慶祝 預期學習成果： 同學認同服務他人能增加自己的快樂感；認同服務能提升溝通技巧；認同服務能提升自信心	中二同學(全 級) 84 人	訓練： 3 小時 服務及 檢 討：： 2 小時	-學校社工策劃 -輔導老師(1 位)協助 -班主任(8 位)一起 參與
11/2017 至 6/2018 項目4 振翅高飛朋輩 支援計劃	具體內容： 1. 中一參加者分成三個小組，每小組配對學 兄學姊； 2. 午膳小組活動；兩日一夜宿營、策劃義工 服務； 3. 活動後反思、慶祝及嘉許 預期學習成果： 中一參加者認為計劃能擴闊他們的人際網絡 和提升社交能力；令自己的校園生活更多樂 趣； 高年級學生（大哥哥大姐姐）認為計劃能提 升自己的解難能力；透過服務能提升能力感。 透過本計劃向新生傳遞有困難要互相支援的 信息，以建立校園求助文化。	大哥哥大姐 姐：中三至中 五，自願報 名，需經面 試，10-12 人； 中一同學：社 交網絡及人 際相處技巧 較弱，經班 主任推薦的 同學，20-22 位	大哥哥 大姐姐 訓練： 3 小時 小組節 數：17 次，每 次 1 小 時 宿營： 兩日一 夜	-學校社工策劃 -輔導老師(3 位)負 責組導師角色

日期 計劃活動	具體內容及 預期學習成果	對象、人數及 挑選準則	時數/ 日數	負責人員(請列明 資歷及參與程度)
			義工服 務 籌備：2 小時 服務：1 小時	
11/2017 <u>項目 5</u> <u>教師培訓</u>	具體內容： 1. 駐校教育心理學家分享如何支援情緒有困擾的同學； 2. 由老師分享如何提升自己及同學的抗逆力； 預期學習成果： 在教師團隊中建立正面的文化；老師更多掌握同學面對壓力或情緒困擾時的特徵及正確支援方法。	對象：教師 (53 人)	1.5 小 時	-駐校教育心理學家 -老師
3/2018 <u>項目 6</u> <u>家長培訓 SEN</u> <u>工作坊</u>	具體內容： 1. 了解學童所面對的情緒困擾及家長如何支援。 2. 因應本校部分學生有學習障礙，講者亦會為此類學生的家長補充說明如何支援。 預期學習成果： 家長更多掌握子女面對壓力或情緒困擾時的特徵及正確支援方法。	對象：家長 (50 人)	1.5 小 時	由外聘講者主持 外聘講者資歷： 支援學障學童的家長組織的社工
11/2017 至 5/2018 <u>項目 7</u> <u>I Can 成長課</u> <u>(ICAN 全人教育中學系列—黃重光醫生著)</u>	具體內容： 1. 每兩個循環週一次； 2. 由班主任根據各級課程的編排施教； 3. 同學有學生本課程做參考； 預期學習成果： 增強同學心理質素	全校同學 (645 人)	每個月 兩次， 每節 30 分鐘	-訓導主任統籌 -班主任在班主任課時段推行 (48 位)
11/2017 至	具體內容： 1. 全學年出版三期；	全校同學 (645 人)	11 月、3 月、6 月	-輔導組老師統籌 (3 位)、訪問、編

日期 計劃活動	具體內容及 預期學習成果	對象、人數及 挑選準則	時數/ 日數	負責人員(請列明 資歷及參與程度)
6/2018 <u>項目 8</u> <u>LIFE 刊物</u>	2. 內容有正能量人物專訪、活動感想分享、健康資訊； 3. 在班主任堂派發，同學有安靜空間閱讀； 預期學習成果： 同學有機會向全校分享成功經驗，閱讀的同學能被刊物的正面訊息感染，成為一個積極進取、熱愛生命的學生		出版	輯 -助理負責排版付印
11/2017 至 6/2018 <u>項目 9</u> <u>I Can成功榜</u>	具體內容： 1. 全年 4 次； 2. 由班主任提名； 3. 被提名的同學名字，將會雙面印在獎狀上； 4. 獎狀貼於各班向走廊的玻璃窗； 預期學習成果： 同學認同能被老師提名上榜令他們享受到成功的快樂，提升自尊感	全校同學 (645 人)	11 月、2 月、4 月、6 月上榜	-輔導組老師(1 位) 統籌
11/2017 至 6/2018 <u>項目 10</u> <u>App. Box 傳心意</u>	具體內容： 1. 在校內進行欣賞咭設計比賽； 2. 勝出同學的欣賞咭會大量印製出來； 3. 每兩個月在課室進行一次欣賞行動，同學利用寫咭表達對同學的欣賞及鼓勵 4. 欣賞咭放入一個細盒子 (Appreciation box，簡稱App.Box)； 5. 欣賞咭由班主任分發給同學 預期學習成果： 學生認為在此活動中感受到同儕的支持和接納，增加聯繫感	全校同學 (645 人)	欣賞咭設計比賽：11 月 APP BOX 行動：全年 4 次，在班主任課時推行	-輔導組老師(1 位) 統籌欣賞咭設計比賽 -輔導組老師(1 位) 統籌活動日期及物資 -班主任(48 位) 推行)
7/2018 <u>項目 11</u> <u>風紀領袖訓練營</u>	具體內容： 三日兩夜宿營、團隊合作活動、解難遊戲，挑戰自我歷奇活動、角色扮演 預期學習成果：	由班主任推薦成功成為風紀的同學 15-18 位	三日兩夜	-訓導組老師(6 位) 統籌

日期 計劃活動	具體內容及 預期學習成果	對象、人數及 挑選準則	時數/ 日數	負責人員(請列明 資歷及參與程度)
	風紀領袖能提升自信心及自我形象，學習溝通及建立團隊的技巧，提升能力感			
6/2018 項目12 暑期升LEV營	具體內容： 四日三夜宿營、團隊合作活動、解難遊戲，挑戰自我歷奇活動、反思 預期學習成果： 提升同學自我管理和自我完善的能力，為自己在新學年訂立目標。	操行分較低的同學 (60人)	四日三夜	-訓導組老師(6位)統籌 -外購訓練導師負責設計及帶領活動 歷奇導師資歷： 需獲認可歷奇導師證書的資歷
6/2018 項目13 中三成長營	具體內容： 日營活動、班級團隊合作活動、回顧及感恩晚會 預期學習成果： 參加者認同活動能達到促進友誼；活動是一個正面的集體回憶；認同活動提供平台讓他們感謝和祝福同學	全級中三同學 (103人)	日營及黃昏營	-學校社工策劃 -輔導老師(6位)協助 -8位中三班主任
8/2018 項目14 中一新生訓練	具體內容： 班凝聚活動、紀律訓練、正向思維訓練(講座形式，1.5小時) 預期學習成果： -中一新生表示迎新日活動能幫助他們明白學校規則及班主任要求；增加同學之間的合作精神、加強自己班的凝聚力；具有正面積極的心態迎接中一新學年。	全級中一新同學 (140人)	20小時	-學校社工策劃 -輔導老師(4位)協助 -中一班主任(8位)帶領 -外聘講員(負責正向思維講座) 講員資歷： 註冊社工、熟悉正向思維理論
9/2018 – 10/2018 計劃檢討	具體內容： -利用 APASO 問卷數據、各項活動的學生問卷、導師觀察、班主任討論，檢討整個活動			學校社工 輔導組老師 訓導組老師

日期 計劃活動	具體內容及 預期學習成果	對象、人數及 挑選準則	時數/ 日數	負責人員(請列明 資歷及參與程度)
	<p>能否達到預期目標。</p> <p>預期學習成果：</p> <p>-APASO 各個量表數據，學期尾比學期頭的平均分有 70% 項目得到提升。85% 項目高於常模。</p>			

(b) 請說明教師及校長在計劃中的參與程度及其角色。

(i) 參與的教師人數及投入程度 (時間、類別等):

活動	參與老師人數	投入程度
顧問	校長 學生事務副校長 (2人)	資源調配及監察
計劃策劃	輔導主任訓導主任(2人)	策劃及推動、寫報告
項目 1 成功券計劃	全體老師 (54人)	以成功券獎勵同學
項目 2 中一關懷社區計劃之關懷 長者行動	輔導組老師 (2人) 中一班主任 (8人)	輔導組老師協助社工推動 中一班主任協助訓練同學
項目 3 中二關懷社區計劃	輔導組老師 (2人) 中二班主任 (8人)	輔導組老師與社工聯繫 中二班主任協助訓練同學
項目 4 振翅高飛朋輩支援計劃	輔導組老師 (3人) 中一班主任 (8人)	輔導組老師支援學兄學姊帶領小組 中一班主任物色合適的小組成員，計劃開展後繼續提醒組員出席聚會及觀察參加同學平日的表現
項目 5 教師培訓	全體老師 (54人)	出席訓練
項目 6 家長培訓 SEN 工作坊	輔導組老師 (2人) 家長教師會負責老師 (1人)	聯絡講員 宣傳 安排場地及流程細節
項目 7 I Can成長課	班主任 (48人)	施教、分享
項目 8 LIFE刊物	輔導組老師 (3人)	策劃專題訪問、追稿、校對、編輯
項目 9 I Can成功榜	班主任 (48人)	提名同學上榜
項目 10 App. Box 傳心意	班主任 (48人)	鼓勵同學積極參與、老師自己亦可參與

項目11 風紀領袖訓練營	訓導組老師 (6人)	設計訓練流程、帶領活動
項目12 暑期升LEV營	訓導組老師 (6人)	與機構社工聯繫、觀察同學表現、評估同學
項目13 中三成長營	輔導組老師 (6人) 中三班主任 (8人)	協助各中三班籌備感恩晚會 帶領活動
項目14 中一新生訓練	輔導組老師 (6人) 中一班主任 (8人)	設計活動流程 聯絡講員 帶領班房凝聚活動、紀律訓練

(ii) 老師在計劃中的角色: 領袖、開發者、協作者

(c) 請詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。

申請撥款: 港幣 \$184,900 元

預算項目	開支詳情 (包括各項目的細項開支)		理據
	項目	款額 (\$)	
ii) 服務	項目14：中一新生訓練正向思維講座 • 聘請講員 (時薪\$1000 X 1.5小時)	<u>\$1500</u>	
	項目6：家長培訓SEN工作坊 • 導師費用：\$1500 (時薪\$1000x 1.5小時) • 物資：\$500	<u>\$2000</u>	
	項目12：暑期升LEV營 • 聘請外判歷奇導師 (四日三夜，營地會派出大約12名歷奇導師，全程跟進學生活動)	<u>\$45000</u>	
v) 一般開支	租用營地及營內設施費	<u>\$60930</u>	
	項目11：風紀領袖訓練營 (三日兩夜) 營費 18人x \$200 x 2晚 = \$7200		
	項目12：暑期升LEV營 (四日三夜) 營費 60人x \$200 x 3晚 = \$36000		
	項目4：振翅高飛朋輩輔導計劃 (兩日一夜) 營費 32人x \$200 x 1晚 = \$6400		
	項目13：中三成長營 (黃昏營) 營費 103人 x \$110 = \$11330		
營會活動物資 項目12：暑期升LEV營	<u>\$5000</u>	物資例如： 大畫紙、汽球、粗廂頭筆、木磚、水管、	

<p>\$1000</p> <p>項目4：振翅高飛朋輩輔導計劃 \$1500</p> <p>項目13：中三成長營 \$2500</p>		FUN-NOODLES
<p>義工服務物資</p> <p>項目2：中一關懷社區計劃之關懷長者行動 \$1000</p> <p>項目3：中二關懷社區計劃 \$1000</p> <p>項目4：振翅高飛朋輩支援計劃 \$1000</p>	<u>\$3000</u>	
<p>項目4：振翅高飛朋輩支援計劃</p> <ul style="list-style-type: none"> 勵志書籍、桌上遊戲、解難遊戲 	<u>\$4000</u>	桌上遊戲、解難遊戲用作午間小組活動之用；勵志書籍用作小組分享閱讀之用
<p>欣賞活動、表揚行動、中一新生訓練之物資及材料</p> <p>項目10：App. Box 傳心意 印欣賞咭：\$3000</p> <p>項目9：I Can成功榜 \$200</p> <p>項目1：成功券計劃 \$2800</p> <p>項目14：中一新生訓練 \$4000</p>	<u>\$10000</u>	
<p>I Can成長課（資助教材費用）</p> <p>項目7：I Can成長課</p>	\$20000	
<p>車資 \$1800x10架</p> <p>項目2：中一關懷社區計劃（3架） 項目3：中二關懷社區計劃（2架） 項目11：風紀領袖訓練營（1架） 項目12：暑期升LEV營（2架） 項目13：中三成長營、（2架）</p>	\$18000	
刊物印刷	\$5400	

	項目8：LIFE刊物 \$1800x3期		
	雜項	\$5,070	
	審計費	\$5,000	
申請撥款總額 (\$):		<u>\$184,900</u>	

(III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

- 觀察: 計劃中的所有活動，班主任及活動導師會觀察同學的表現
- 活動前和活動後的問卷調查: 暑期升LEV.營，同學會填寫活動前和活動後的問卷調查，以評估同學在自尊感和目標設定有可轉變。
- 其他(請列明) 中一及中二義工服務，同學會填寫活動後檢討問卷和寫反思文章。
成功券計劃，同學用成功券換領過禮物，會登記及會個別進訪問。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

- 學與教資源：I CAN成長課教材
- 其他：LIFE 刊物

遞交報告時間表

本校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
計劃總結報告 1/11/2017 - 31/10/2018	31/1/2019	財政總結報告 1/11/2017 - 31/10/2018	31/1/2019

資產運用計劃

類別	項目/說明	數量	總值	建議的調配計劃
書籍及視像光碟	勵志書籍、桌上遊戲、解難遊戲	勵志書籍 5-8 本 桌上遊戲、解難遊戲 5-8 套	\$4000	留在學校輔導室，由學生輔導組儲存及管理
其他	遊戲用品例如：水管 FUN-NOODLES、木磚	/	\$3000	留在學校輔導室，由學生輔導組儲存及管理