

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 陽光校園 (好心情@學校)計劃)	計劃編號 2016/0853 (Revised)
--------------------------	-----------------------------

基本資料

學校名稱: 伯特利中學

受惠對象

- (a) 界別:  中學
- (b) 學生: 360 (人數)\*及 S1-S6 / 12-18 (級別/年齡)\*
- (c) 老師: 45 (人數)\*

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。  
(例如: 透過講故事、唱歌和話劇，增加幼稚園學童對閱讀的興趣。)

本計劃以「陽光校園」為主題，配合「陽光行動」：舉辦活動、講座、工作坊、訓練營，提高學生對精神健康的認識，學習「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」的三大要素，減低學生焦慮感，提升快樂感，裝備學生以正面、樂觀的態度應付不同挑戰。從中學生能培養尊重生命、愛惜生命、分享生命和享受生命的正面價值觀。

- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。  
(請別選適當空格)

- 提升學與教，以促進學生在科目/學習範圍/共通能力發展上的知識
- 促進學生的社交和情感發展
- 促進學校管理/領導，以及老師的專業發展/健康
- 其他(請列明) \_\_\_\_\_

- (ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。  
(請別選適當空格)

- 學校發展計劃:

本校致力推展全人教育，學校將「關愛共融」、「主動求進」的目標揉合於學校關注事項中，以全校參與模式，由學生發展組帶領、推動成長活動，以照顧學生在身、心、靈三方面的發展需要，讓學生正視生命教育的意義，以達致積極的全人發展，邁向正向豐盛的人生。

- 調查結果: \_\_\_\_\_

- 文獻研究綜述:

據美國正向心理學家馬丁·沙利文(Dr. Martin Seligman)指出正向心理學著重全人發展，以發掘、培養和發揮個人的長處和潛能為目標，推動個人發展正面的元素如樂觀、愉快和互愛等，積極面對生活中的壓力和挑戰，從而邁向圓滿的人生(湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀，2010)。學校透過不同的活動提升學生對情緒健康的關注，學習情緒管理技巧，建立正面思維和健康的生活模式。

- 學生表現評估:

學校一向重視學生的學校生活質素。學校生活質素是指學生在校的心理狀況，反映學生在校所獲得的滿足感。學校於 2016-2017 的情意及社交範疇問卷調查報告 APASO，當中反映出以下幾個範疇有下降趨勢：

項目	2016-2017		
	整體	常模	差異
Negative Affect / 負面情感 (初中)		1.81	
General Satisfaction / 滿足感(高中)		2.48	
Negative Affect / 負面情感 (高中)		1.94	
Opportunity / 機會(高中)		2.77	
Social Integration / 社群關係(高中)		2.94	
Teacher-Student Relationship / 師生關係(高中)		2.91	

以上數據顯示，負面情感、滿足感、機會、社群關係、師生關係等範疇有負增長。有見及此，我們盼透過一連串活動，為學生營造不同成功機會，讓學生得到滿足感，更能「享受生活」，能減低負面情感。學生亦能加強與社群關係，學習「與人分享」，令師生關係變得更緊密，達致全面照顧學生身心靈需要。

相關經驗: 本年度學校積極推動生命教育議題，學校透過早會、小組活動、午間活動、週會講座、工作坊等推廣正向文化，培養學生健康正面的人生態度和價值觀，提升學生抗逆力等。

其他(請列明) \_\_\_\_\_

- (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。

為配合推行「陽光行動」，學校將會以「陽光TEEN使」、「陽光勇士」、「陽光續FUN樂」及「陽光必有賞」等一系列活動提高學生對精神健康的關注。老師層面上，透過「陽光教師」工作坊，培訓教師對正向心理學的認識，讓教師能關注自己的精神健康外，提高他們辨識有精神健康需要學生的能力，及早提供支援和轉介。

「陽光TEEN使」是校內推廣健康正面文化的學生領袖，負責策劃及籌備活動，學生透過跟「陽光TEEN使」相處學習建立正面的思維，擴闊社交，投入校園生活、學習與人分享，促進成長，達致自我完善。

「陽光勇士」邀請講員到校分享，向學生傳遞正面訊息，以感恩(Gratitude)面對生活的順與逆；以正面態度面對不愉快的經驗；讓學生反思生命的價值學會尊重生命、珍惜生命。

「陽光續FUN樂」，透過不同類型的活動讓學生學習以神馳 (Flow) 盡情投入生，發揮所長，享受生活。

「陽光必有賞」鼓勵學生表現良好行為，自我完善。

計劃中，老師及社工會密切留意學生的情緒表現，如發現潛危學生（如需個別輔導學生），將轉介到輔導老師、社工即時跟進。

- (II) 計劃可行性：

- (a) 請描述計劃的設計，包括：

- (i) 方式／設計／活動

(例如: 計劃採用戲劇教育的策略，並利用受歡迎的歌曲，以有趣和互動的方式喚起學生對閱讀的興趣。) 陽光校園計劃以推行「陽光行動」為中心，採用全校參與模式進行，透過不同活動，協助學生建立正面生活態度，享受校園生活，培養快樂、勇敢、積極的人生觀。透過工作坊，老師能掌握情緒管理技巧，教導學生以積極態度，並以有效的方法來解決問題。老師也能裝備自己，處理不同學生帶來的挑戰。

- (ii) 主要推行詳情

計劃時期:(5月2018年)至(4月2019年) \_\_\_\_\_

項目：陽光TEEN使		
月份／年份	內容／活動／節目	負責人
9月 2018年 -4月 2019年	活動對象：20位中一、中二新來港學童；10位中三至中五學生擔任大哥哥大姐姐	新來港學生支援組、 社工、輔導組
	活動目的：新來港學童能盡快融入學園生活，減少適應新環境下帶來的壓力，挫折，培養學生有「正面思維」、「與人分享」的態度。	
	活動內容：招募及訓練中三至中五的學生，以大哥哥大姐姐的身分，照顧學弟學妹，並策劃及推動適應活動給他們。	
	活動形式：1.每位大姐姐、大哥哥分別照顧 2-3位學妹/ 學弟，以2次的工作坊，每次40分鐘，教導學生朋輩關顧技巧。當中會以本地生及非華語生各一組。2.大姐姐、大哥哥會與學妹/ 學弟每1至2月一次聚會，透過互相交流，了解學弟、學妹的適應情況，以紀錄表及問卷調查，評估成效。	
項目：陽光勇士		
10月2018年	活動對象：全體中四至中六學生	福音事工委員會
	活動目的：提升學生的抗逆力和珍惜生命	
	活動內容：邀請機構到校進行一次「正向思維」講座，以聖經如何看生命，讓學生明白生命的寶貴，要珍惜生命，當遇到困難的時候，懂得尋求幫助，以及建立個人支援網絡的重要性。	
10月2018年	活動對象：全體中一至中三學生	輔導組
	活動目的：讓學生與不同情緒「共存」，掌握管理情緒的方法	
	活動內容：邀請專業機構到校進行一次認識「情緒講座」，讓學生認識不同情緒反應，教導學生管理情緒的方法，認識情緒健康的重要。	
10月2018年	活動對象：中四至中六非華語學生	輔導組
	活動目的：提升學生的抗逆力和珍惜生命	
	活動內容：邀請機構到校進行一次「豐盛人生」講座，以成功的少數族裔人士，分享遇挫折時的處理方法，分享正向思維的重要。	
10月2018年	活動對象：中一至中三非華語學生	輔導組
	活動目的：讓學生認識不同情緒，掌握管理情緒的方法，做個開心快活人。	
	活動內容：邀請機構到校進行一次「管理情緒」講座，教導學生在香港生活遇困難時懂得向別人求助，以及建立個人支援網絡的重要性。	
項目：陽光繽紛FUN樂		
10月2018年 -4月2019年	活動對象：透過班主任、科任老師和社工的日常觀察，推薦情緒管理能力較弱/抗逆力較低或家庭支援較少的學生參加此活動。初中約25人，高中約25人。	學生發展組、 活動導師
	活動目的：目標是透過活動帶出正能量，培養學生正面、積極態度，從經驗中得到的啟發，讓同學發掘自我潛能，成為日後人生發展的預備。	
	活動內容：兩日一夜正向教育營：以定向追蹤、解難任務、自我反思、回饋，學生從活動得到的經驗，讓學生從活動中挑戰自己，突破個人局限及克服困難。	
5-6月 2018年	活動對象：全校學生	輔導組
	活動目的：透過活動讓學生表達對同學的關心，學習與人分享。	
	活動內容：於段考及期考前的午膳時間安排「心靈加油站」活動，向學生派發心意卡填寫及送給友好，鼓勵他們互相支持和打氣。	

月份／年份	內容／活動／節目	負責人
9月2018年-12月2019年	活動對象：透過班主任、科任老師和社工的日常觀察，推薦約10位情緒管理能力較弱/抗逆力較低或家庭支援較少的中一至中六非華語學生。	輔導組
	活動目的：讓學生透過活動，培養不同潛能，享受校園生活。	
	活動內容：「開心廚藝班」，共10節廚藝訓練班，每節1小時。老師透過下廚活動發掘學生潛能，強化學生健康生活模式，減低負面情緒、行為偏差。	
10月2018年-4月2019年	活動對象：透過班主任、科任老師和社工的日常觀察，推薦約共40位情緒管理能力較弱/抗逆力較低或家庭支援較少的中一至中二學生。	音樂科 活動導師
	活動目的：提升學生面對挑戰時學習不放棄的精神，減低負面行為。	
	活動內容：「陽光樂器班」，共20節樂器班訓練，每節1.5小時。聘請具青少年服務工作經驗及合符資歷的音樂導師負責教授樂器技巧，發掘學生潛能，陶冶性情，強化學生健康生活模式，減低負面情緒、行為偏差等。	
10月2018年-4月2019年	活動對象：透過班主任、科任老師和社工的日常觀察，推薦約20位社交或情緒管理較弱的中一至中五學生	學生發展組
	活動目的：提升學生的自信心和社交能力，讓學生可以將關愛精神傳到社區。	
	活動內容：「陽光義工」，共3次義工服務。透過參與不同義工活動，學生可以與探訪者的交流，學習與人分享的態度。 義工活動一：學生到青少年社區中心參與義工作，透過與小學生一起進行桌上遊戲，學習與人分享的態度。 義工活動二：到長者活動中心探訪長者，透過與長者分享，學習面對挑戰時學習不放棄的精神。 義工活動三：探訪智障人士，學生學習欣賞別人，反思生命，減低負面行為。	
10月2018年-4月2019年	活動對象：透過班主任、科任老師和社工的日常觀察，推薦約20位情緒管理能力較弱/抗逆力較低或家庭支援較少的中一至中五學生。	活動組 活動導師
	活動目的：提升學生面對挑戰時學習不放棄的精神，減低負面行為。	
	活動內容：「陽光籃球班」，共20節籃球訓練，每節1小時。聘請具青少年服務工作經驗及合符資歷的籃球導師主持訓練，建立訓練目標，強化學生健康生活模式，減低負面情緒、行為偏差等。	
10月2018年-4月2019年	活動對象：透過班主任、科任老師和社工的日常觀察，推薦約15位社交或情緒管理較弱的中一至中五學生。	活動組 活動導師
	活動目的：提升學生的自信心和社交能力，讓學生享受校園生活。	
	活動內容：「陽光板球班」，共20節板球訓練，每節1小時。聘請具青少年服務工作經驗及合符資歷的板球導師主持訓練，建立訓練目標，強化健康生活模式，讓學生享受校園生活及改善社交能力。	
9月2018年-12月2018年	活動對象：透過班主任、科任老師和社工的日常觀察，推薦約10位情緒管理能力較弱/抗逆力較低或家庭支援較少的中一至中五學生。	活動組 活動導師
	活動目的：透過學習種植園藝小盆栽，陶冶學生性情，並透過導師解說，培養學生正面的價值觀，熱愛生命，並珍惜生命。	
	活動內容：「陽光園藝班」：共10節，每節1小時。透過種植活動，教導學生不同種類植物的特性，讓學生明白每人也有不同的才能，培養正面價值觀。	
項目：陽光教師工作坊		
9月2018年-11月2018年	活動對象：全校老師	社工 輔導組
	活動目的：透過教師工作坊，教師掌握相關技巧，以識別抗逆力低和有精神健康需要的學生，提高教師支援這些學生的心理、情緒需要的技巧，以及讓教師明白適時轉介至專業人士作出跟進的重要性及途徑。	
	活動內容：邀請專業社工到校舉行教師工作坊2次。	

	1. 識別抗逆力低和有精神健康需要的學生。 2. 及早介入的重要性、提供支援的方法、個案分享。	
	項目：陽光必有賞	
9月2018年- 4月2019年	活動對象：全校學生 活動目的：透過飛躍卡獎勵計劃，強化學生的正確行為，鼓勵學生積極求進，維持良好行為。 活動內容：學生在不同範疇上取得良好表現，老師以飛躍卡獎勵學生。 學期完結前，學生可用飛躍卡換取禮物，或將飛躍卡交給班主任記優點。	健康校園發展組
9月2018年- 4月2019年	活動對象：全校學生 活動目的：透過飛躍獎勵計劃，同學可設定不同領域的目標，如：靈育、德育、智育、體育、群育、美育、樂育，同學在七育之範疇上，建立正面、積極的個人目標，透過實踐，發揮個人之處，豐富校園生活。 活動內容：學生在段考前，將飛躍獎勵表格交給負責老師登記，表現突出者，會以記優點表示鼓勵及加許。	健康校園發展組

備註：本校將採取安全措施確保計劃參與者的安全，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關的安全指引。

請說明教師及校長在計劃中的參與程度及其角色。

(b) (i) 參與的教師人數及投入程度 (時間、類別等):

全校老師參與「陽光校園」計劃，由校長帶領，在學校行政會議中洽商和分工。再由學生發展組成員，共同策劃活動內容及具體安排，擬定執行日期，全年推行，並在年終檢討會議中評估成效。全校老師出席教師工作坊，透過教師工作坊，讓教師掌握辨識有精神健康需要學生的特徵，提供支援並為有需要的學生作出轉介。班主任、科任老師、社工和輔導組老師透過日常觀察等途徑，辨識抗逆力較低、情緒管理能力較弱或家庭支援較少的學生參與不同活動，以回應他們在心理、情緒和發展方面的需要。

(ii) 老師在計劃中的角色: (請別選適當空格)

- 領袖                                     協作者  
 開發者                                    服務受眾

(c) 請詳列計劃預算和主要開支項目的理據。

申請撥款: 港幣 199,000 元

預算項目*	開支詳情		理據
	項目	款額 (\$)	
i) 員工開支	學生事務助理 連強積金	每月\$11,000*10*1.05 共: \$115,500	資歷要求: 中六或以上學歷，並具有最少1年青少年服務工作經驗，協助推動各項活動，整理計劃的全部文件，包括會議紀錄、活動須知、各項問卷
ii) 服務	陽光勇士講座 (4次)	\$1000*4次=\$4000	1次正向思維講座、2次認識情緒講座和1次豐盛人生講座的講者費用，每次1小時
	陽光教師工作坊 (2次)	\$1000*4小時=\$4000	正向心理學工作坊講者費用，共2次，每次2小時
	正向教育營 (2次)	\$400*25人*2組 =\$20000	營費+導師/訓練費用+旅遊車費用
	陽光籃球班	20小時*\$300=\$6000	教練費用。資歷要求: 持有籃球教練證書及具青少年服務工作經驗
	陽光板球班	20小時*\$300=\$6000	教練費用。資歷要求: 持有板球教練證書及具青少年服務工作經驗
	陽光園藝班	10小時*\$300=\$3000	導師費用。資歷要求: 具教授青少年園藝及青少年服務工作經驗
	陽光樂器班	30小時*\$350=\$10500	導師費用。資歷要求: 持有認可音樂學院頒發的文憑及具青少年服務工作經驗
	陽光義工活動 (3次)	\$2000*3=\$6000	3次義工服務旅遊巴費用(來回程)



iii) 設備	籃球6個	\$200*6=\$1200	於「陽光籃球班」中使用
	板球板 板球 板球柱 板球袋	\$400*4=1600 \$40*30=1200 \$300*1=300 \$200*1=200	於「陽光板球班」中使用
iv) 一般開支	心靈加油站	\$1500	心意咭
	飛躍卡獎勵計劃	\$5000	飛躍卡(印刷費)、活動物資
	飛躍獎勵計劃	\$1000	印刷費、活動物資
	陽光義工活動	\$3000	活動物資
	開心廚藝班	\$2000	活動物資及材料費用
	審計費	\$5000	
	陽光園藝班	\$2000	活動物資(花苗、肥料、花盆)
申請撥款總額 (\$):		\$ 199000	

### (III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法 (請別選適當空格)

- 觀察：觀察學生在參加活動中的反應，學生是否投入和積極參與活動。
- 重點小組訪問：訪問「陽光TEEN使」學生，了解他們在活動中的感受，並收集意見以便評估成效。
- 活動前和活動後的問卷調查：在活動前後向學生分發問卷：(前測、後測)，收集評估數據，了解學生的需要，以便評估及跟進。
- 學生表現在評估中的轉變：與社工和輔導老師作中期評估，評估學生的表現或改變。
- 其他(請列明) 服務供應商在計劃完結後，需提交前測和後測的數據，以便學校跟進。

請列明計劃的產品或成果。

(ii) (請別選適當空格)

- 學與教資源  教材套  DVD
- 其他(請列明)\_\_\_\_\_

### (IV) 資產運用計劃

類別	項目/ 說明	數量	總值	建議的調配計劃
體育器材	板球板	4	\$1600	計劃完成後，本校將繼續使用這些器材，並存放於體育科物資櫃內
	板球	30	\$1200	
	板球柱	1	\$300	
	板球袋	1	\$200	
	籃球	6	\$1200	

### (V) 遞交報告表時間表

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	
報告類別及函蓋時間	報告到期日	報告類別及函蓋時間	報告到期日
計劃總報告 1/5/2018-30/4/2019	31/7/2019	財政總報告 1/5/2018-30/4/2019	31/7/2019