

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
生命彩虹 ( I ) : 逆境自強 「好心情@學校」微型計劃	2016/0681 (Revised)

### 基本資料

機構名稱: 香港基督少年軍臻訓中心 (協作學校: 基督教聖約教會堅樂第二小學)

### 受惠對象

- (a) 界別:  幼稚園  小學  中學  特殊教育 (請剔選, 可剔選一項或多項)
- (b) 學生: 約350人 (人數)\* 及 P.1-5 (級別/年齡)\*
- (c) 老師: 約40人 (人數)\*
- (d) 家長: 約32人 (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。  
計劃目標:
1. 通過抗逆力培訓, 轉化學生成長中的負面經驗及情緒, 以至提升學生的自我效能感, 從而建立學生的正面思維。
  2. 通過對老師的專業支援, 提升老師對自己以及他人行為模式的認識, 強化他們對人的接納, 從而建立正面管教及關愛校園的文化。
  3. 通過對家長的專業支援, 提升家長對子女關愛及與學校協作的的能力, 從而建立家庭成為學生全人成長的正向能量。
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
- 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): 培育學生的正面思維及關愛分享的習慣, 建立學生、家庭及教師對關注全人成長及享受學習的校園文化
- (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:** 本校乃一所新校, 接收不少新來港學童就讀, 新來港學童一般面對降級, 文化及語言適應等困難, 影響其自信及自尊感, 與對學校的歸屬感。學校期望藉此計劃提升學生的抗逆力, 促進學生、家長與學校三方一同建立享受學習、樂於分享的正面思維。  
按學校情況, 本計劃會為小一至小三全級提供訓練日營, 小四及小五學生提供生活營。小六則由學校安排其他服務, 以配合學校的具體情況。另外, 學生及家長小組服務方面, 本計劃提供服務予小一至小五學生及其家長。至於小六學生及家長, 學校另設服務予他們。
  - 調查結果:** 本校接近80%學生為新來港學童。依上年經驗, 開學後仍有學生

會中途插班，加增學生適應上的困難。

- ☒ **文獻研究綜述**：香港青少年精神健康問題普遍，高達11.32%為青少年患有臨床診斷標準的精神健康問題（例如：抑鬱症和焦慮症）（Lam et al, 2015）。去年香港明愛與城大應用社會科學系亦作過相關的調查，結果發現，52.8%小學生曾有尋死念頭，40.1%小學生覺得未來漆黑一片，更有約50%小學生覺得與其他人關係疏離，自己不存在，身邊的人會更開心。以往研究顯示自尊、自我效能感、積極情緒、積極的壓力和情緒應對策略與低抑鬱水平有顯著的關係（Brown et al, 1986；Gerber et al, 2013；Muris, 2002）。有研究指出個人素質、正面運用時間、家庭因素和學校因素等方面均是提升學生抗逆力的重要介入方向（McMillan J.H., 1994）。
- ☒ **相關經驗**：本會專門為青少年人提供多元化全人成長訓練，以提升青少年人的技能及領導才能，從而建立他們的自我效能感、自尊及自信。本會近年推動家長工作，通過各類家長講座、工作坊、親子活動等，有效提升家長作為支持及鼓勵子女全人成長的動力。
- ☒ **其他(請列明)**：學生面對學業、朋輩及家庭等多重的逆境和挑戰，精神健康易受影響；教師工作沉重，疲於照顧不同背景學生的各種需要，尤其本校會中途收生。本計劃由學校及機構合辦，雙方已建立多個合作平台，包括：區本計劃、基督少年軍第348分隊等，為學校提供專業及穩健的支援。

- (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。

生命彩虹計劃設兩部分，包括生命彩虹 (I)：逆境自強；生命彩虹 (II)：關愛分享，是項申請涉第二部分：

### 1. 生命彩虹 (I)：逆境自強

#### 1.1 學生活動

- (a) **訓練營**：本計劃設P.1-3抗逆彩虹營，以及P.4-5自我挑戰抗逆力彩虹生活營。通過團隊式繩網挑戰、解難任務、野外煮食、定向挑戰等，提升參加者的能力感(Competence)及人際技巧(Bonding)，並通過活動解說及小組動力，在訓練員的引導下，以及朋輩的互動分享下，建立正面思維的信念(Belief)。
- (b) **成長小組**：由學校老師及計劃統籌員邀請有需要的學生參與抗逆彩虹學生小組，提升其抗逆力。另外，小組設義工服務體驗，具體地實踐其能力感(Competence)及與人的聯繫(Bonding)，總結及鞏固其正面思維。

#### 1.2 老師活動

**教師工作坊**：本計劃期望提升老師們之間以及與學生的人際相處能力，設 DISC 行為模式測驗及工作坊，提升老師們對自己行為模式的認知，以及對學生行為模式的敏感、接納不同人有不同行為模式，並作出相應調適，藉此提升老師正面處理學生行為的能力。

#### 1.3 家長活動

**家長小組**：經學校老師及計劃統籌員邀請有需要的家長參與小組活動，通過專業的支援，協助家長扮演支持子女全人成長的角色及提升正面管教的能力。

## (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。)

本計劃期望不同的持份者可以透過參與不同活動而建立其正面思維力量。在學生方面，透過營會裡不同的活動，輸入正面思維的信念，提升學生面對逆境的能力。在家長方面，透過家長小組活動提升家長與子女相處的溝通技巧，積極鼓勵家長以正面思維方式與子女同行。在老師方面，透過 DISC行為模式訓練提升老師對學生行為模式的敏感度，以至應對學生情緒行為的能力。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：11/2017至10/2018

月份／年份	內容／活動／節目
11/2017 - 06/2018	<p><b>DISC 教師工作坊</b> 日期：11/2017-6/2018 (1天，6小時) 具體內容及預期學習成果： 透過 DISC工作坊的經驗，教師可以知道更多關於自己的行為和性格模式，藉此提升老師對學生行為模式的理解，以至掌握與學生相處的不同技巧。 日營訓練共分2節，上午一節透過 DISC問卷分析報告，提升老師對行為模式的了解及敏感度；下午一節活動透過團隊活動及 DISC報告應用，讓老師體驗與不同行為模式的人的相處合作，藉此提升老師對不同行為模式的學生的應對能力。 對象、人選及挑選準則：全校老師約40人 負責人員：兼職計劃統籌員 (負責活動統籌及推行) 專業導師：持有DISC認證的導師</p>
23/3/2018	<p><b>抗逆彩虹日營</b> 日期：23/3/2018 (1天，6小時) 具體內容及預期學習成果： 日營訓練以聆聽、責任、照顧、服從等為訓練目標，幫助學生明白從自身的守紀律和責任，以至體驗整個團隊一同面對困境、合作解決問題的好處和重要性。幫助同學一同建立關愛和相互照顧的關係，同學也是自己的同行者，學懂與他人分享自己更多，提升學生的抗逆力。 活動內容共分兩節，上午：團隊活動及定向挑戰；下午：低結構繩網挑戰。 對象、人數及挑選準則：小一至小三全級學生約 250人 負責人員：兼職計劃統籌員 (活動統籌及推行) 主教練：持有相關歷奇及繩網教練資歷，以及具一年或以上相關經驗</p>
21/3/2018-22/3/2018	<p><b>自我挑戰抗逆力彩虹生活營</b> 日期：21/3/2018-22/3/2018 (2日1夜營會，活動時間約9小時) 具體內容及預期學習成果： 透過兩日一夜營會，包括：高空繩網挑戰、解難任務、野外煮食等，提升學生面對逆境時的技巧和自信，讓學生體驗在面對逆境時，堅持和毅力的重要性。同時，活動促進學生的自理能力，從而建立自信及對自己正面的價值觀。另外，在團隊合作的活動中，學生可以有機會打破「自我」的框框，在學習合作解決任務時，學習人際溝通、表達自己感受、對身邊的隊友作出關顧，一同享受挑戰中的過程，提升同學之間的凝聚力。</p>

	<p>活動分三節，第一天下午：團隊建立活動、紮作挑戰；第一天晚上：野外煮食，營會集體舞及分享會；第二天早上：伸展活動以及繩網挑戰。</p> <p><b>對象、人數及挑選準則：</b>小四及小五全級學生，共約100人</p> <p><b>負責人員：</b>兼職計劃統籌員（活動統籌及推行）</p> <p><b>主教練：</b>持有相關歷奇及繩網教練資歷，以及具一年或以上相關經驗</p>
11/2018 - 07/2018	<p><b>抗逆彩虹學生小組</b></p> <p>日期：11/2017- 7/2018（共四組，初小高小各兩組，每組設 8 節活動，每節約1.5小時）</p> <p><b>具體內容及預期學習成果：</b></p> <p>學生小組主要由三部分形成（共 8 節活動）：（一）從「自我認識」開始，對自己認識更深和有「我是誰」的概念（共二節）；（二）學習有關「人際關係」的課題，例如：與他人建立關係的技巧、處理負面情緒的方法、面對衝突的方法等，從而對自己的情緒認識更多和建立同理心，以至尋找學會尋找解決面對衝突的方法（共三節）；（三）從「自我認識」及「人際關係」延伸的概念，學習邀請身邊人一同參與義工服務，為區內長者中心籌辦一次長者同樂日（室內 1.5 小時遊戲活動），透過義工技巧的學習、服務日的籌備及分工，讓同學學會與人合作以及服務有需要人士，建立正面思維（共三節）。</p> <p><b>對象、人數及挑選準則：</b>初小高小各開二組，每小組 8 人；由學校老師及計劃統籌員負責挑選合適參加者（例：抗逆能力低或社交能力低的學生）；全學年共服務 32 人。</p> <p><b>負責人：</b>兼職計劃統籌員（活動統籌及推行）</p> <p><b>小組導師：</b>註冊社會工作者並具備一年或以上工作經驗</p>
01/2018 - 06/2018	<p><b>繪出彩虹家長小組</b></p> <p>日期：1/2018-6/2018（每組分4節進行，每節1.5小時）</p> <p><b>具體內容及預期學習成果：</b></p> <p>透過專業人士到校分別為初小及高小學生家長帶領小組，提升家長對子女精神健康的關注，藉此加強家長與子女溝通的技巧及方法，促進親子關係，誘導學生成長。四節小組內容包括：1. 學生適應與家長的角色；2. 正面的親子溝通；3. 如何讓學生獨立；4. 壓力及情緒的應對</p> <p><b>對象、人數及挑選準則：</b>共4組，每組8人，全年共服務32人。由學校老師及計劃統籌員負責邀請合適家長參加（包括參與抗逆彩虹學生小組的學生家長、社區支援少的家長、或主動表達有需要服務的家長等）</p> <p><b>負責人：</b>兼職計劃統籌員（活動統籌及推行）</p> <p><b>小組導師：</b>註冊社會工作者並具備兩年或以上工作經驗</p>
08/2018 - 09/2019	<p><b>活動名稱：新學年學生適應活動</b></p> <p>日期：8/2018-9/2018</p> <p><b>具體內容及預期學習成果：</b></p> <p>透過小一迎新活動，包括攤位遊戲、校園遊、展覽等，促進小一新生對學校的歸屬感</p> <p><b>對象、人數及挑選準則：</b>全級小一新生約100人</p> <p><b>負責人：</b>兼職計劃統籌員（活動統籌及推行）</p>
10/2018	<p><b>撰寫報告及檢討</b></p>

備註：本機構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。

(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):

全校老師參與參與培訓工作坊，以及協助邀請需要的學生及家長參與小組。

(ii) 老師在計劃中的角色: 領袖 協作者 服務受眾

本機構將與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。如在計劃期間辨識到潛危學生 (如需要個別輔導的學生)，計劃人員將把該等學生轉介至校內輔導人員 (如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家) 作即時跟進。

(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 198,700 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 (\$)	
i) 員工開支	一名兼職計劃統籌員 (11個月薪金連強積金) (\$4000x11個月x1.05(強積金))	\$46,200	大專學歷及具一年與兒童及青少年工相關的工作經驗 統籌及協調計劃的推行、預備活動物資及撰寫活動報告等工作。
ii) 服務開支	<b>1. 抗逆彩虹日營</b> -營會主教練: \$1500(6小時) x5人 -訓練營費 (\$150x250人) -車費 (來回) (\$1500x5車)	\$7,500 \$37,500 \$7,500	
	<b>2. 自我挑戰抗逆力彩虹生活營</b> -營會主教練: \$2500(9小時) x2人 -訓練營費 (\$280x100人) -車費 (來回) (\$1500x2車)	\$5,000 \$28,000 \$3,000	
	<b>3. 抗逆彩虹學生小組</b> -導師費: 4組x8節x\$1000 (1.5小時)	\$32,000	
	<b>4. 繪出彩虹家長小組</b> -講員費: \$1000(1.5小時)x4節x 4組	\$16,000	
	<b>5. DISC 教師工作坊</b> -專業導師費: \$1000/小時 x 6小時	\$6,000	
iii) 一般開支	<b>1. 抗逆彩虹日營</b> -活動物資	\$1000	
	<b>2. 自我挑戰抗逆力彩虹生活營</b> -活動物資	\$1000	
	<b>3. 抗逆彩虹學生小組</b> -活動物資	\$1000	
	<b>4. 繪出彩虹家長小組</b> -活動物資	\$1000	
	<b>5. DISC 教師工作坊</b> -活動物資	\$1000	
	審計費用	\$5,000	
申請撥款總額 (\$)		\$198,700	

備註: 在選擇服務供應商時, 須遵照優質教育基金〈人事管理及採購指引〉進行報價或投標, 確保採購程序是以公開、公平及具競爭性的方式進行。

### (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，可別選一項或多項)

觀察：

教師及計劃統籌活動員會在活動中的日營及生活營中觀察學生的情況，觀察學生的情緒及行為的轉變。

活動前和活動後的問卷調查：

學生方面：參加小組的學生會於活動前及後填寫一份問卷，以評估學生參與活動前後的轉變。

家長方面：參加小組的家長會於活動前及後填寫一份問卷，以評估家長在小組活動中的獲益，以及活動的有效性。

學生表現在評估中的轉變：

主要在日營、生活營及小組活中，觀察學生在活動的表現。

備註：為使計劃的成效得以加強和延續，本機構將在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

學與教資源

教材套

DVD

其他(請列明) \_\_\_\_\_

### (IV) 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 1/11/2017 – 30/4/2018	31/5/2018	中期財政報告 1/11/2017 – 30/4/2018	31/5/2018
計劃總結報告 1/11/2017 – 31/10/2018	31/1/2019	財政總結報告 1/5/2018 – 31/10/2018	31/1/2019

### (V) 資產運用計劃

不適用於本計劃。

### 參考文獻

Lam LCW., et al. Prevalence, psychosocial correlates and service utilization of depressive and anxiety disorders in Hong Kong: the Hong Kong Mental Morbidity Survey(HKMMS). Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 2015, 50.9: 1379-1388.

McMillan J.H. and Reed D.F. At-Risk students and Resiliency: Factors Contributing to Academic Success. The Clearing House, 1994, 67.3: 137-140.

Muris P. Relationships between self-efficiency and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. Personality and individual differences, 2002, 32.2: 337-348.