

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 生命彩虹 ( I ) : 堅毅自強「好心情@學校」微型計劃	計劃編號 2016/0856 (Revised)
---------------------------------------	-----------------------------

### 基本資料

機構名稱：香港基督少年軍臻訓中心(協作學校：路德會聖十架學校)

受惠對象：(a) 界別：小學 (b) 學生：約300人 (小二至小三；小五至小六)(c) 老師：60人 (d) 家長：約60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。

1. 通過堅毅力培訓，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。

- 促進學生的社交和情感發展
- 其他(請列明)：提升學生堅毅力，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**：學校約有六百名學生，有部份為新來港學生，學生的父母多為雙職家長，故對學生的學習支援較少；亦有部份學生由家中的長者或僱工照顧，學生從而缺乏成長支援。因此，學校期望藉此計劃能配合學校目標，提升學生的堅毅力，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，本計劃的營會服務將集中小二及小三；小五及小六，至於小一及小四學生，學校另有其他服務安排。學生小組及家長小組活動，本計劃將按學校現況分級推行。
- 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堅毅力，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，尤其本校有不少新移民、低社經地位的學童需要。本計劃由學校及機構合辦，雙方已建立多個合作平台，包括：臨校學生全人成長服務、基督少年軍第102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)：堅毅自強；生命彩虹：(II) 關愛守望；是項申請涉及第一部份：

#### 1. 生命彩虹 (I)：堅毅自強

## 1.1 學生活動

(a) 訓練營：本計劃設P.2-3堅毅彩虹日營，以及P.5-6自我挑戰堅毅力彩虹生活營。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按級別參與堅毅·見·彩虹學生小組，提升其堅毅和抗逆力。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（Belief）。

## 1.2 老師活動

教師工作坊：本計劃期望提升老師們之間以至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度，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：由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不同活動而影響其思維方向，發揮正面思維力量。在學生方面，透過營會及小組活動為學生輸入正面思維的信念，提升學生的堅毅能力。家長方面，透過家長小組加強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。老師方面，透過工作坊提升老師正面處理學生行為的能力。

按學校現況，本計劃將為全校老師提供四節工作坊；在學生方面，為小二及小三全級提供日營活動，為40名經學校老師及計劃統籌員挑選合適的小五及小六學生提供生活營服務；學生小組方面，分兩組：初小組：小一至小三；高小組：小四至小六，每組12人，由學校老師及計劃統籌員挑選參加。家長小組方面，將分級進行四節活動，分別為第一節為小一家長；第二節為小二及小三家長；第三節為小四家長；第四節為小五及小六家長，以配合學校需要。

(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	學校聯繫及會議
11/2017-3/2018	活動名稱：教師培訓工作坊 日期：11/2017-3/2018（共四次講座，每次1.5小時，共6小時） 具體內容及預期學習成果： 活動主要圍繞處理學生情緒，教師可以從中學習更多關於當學生情緒失控時及事後的處理方法。培訓內容以DiSC作為切入工具，讓老師知道更多關於自己及他人的行為和性格模式，讓老師可以在學生的情緒失控時，更容易介入和舒緩學生情緒。同時，在班級經營上，DiSC是一個途徑讓老師可以利用自己的強項，營造班中的互愛氣氛，使班內甚至學校的凝聚力上升。 第一次工作坊：透過DiSC行為模式問卷，讓老師了解自己的行為模式：果斷還是穩健、以人為本還是以事為本；掌握自己在人際相處上的優勢與弱項。其餘的三次工作坊，主題為是應用分享，分別是：1. 學生的情緒成因及行為表達；2. 知己知彼：如何因應學生不同的情緒行為模式作合適的介入；3. 正向班房：建立接納關愛的班文化 對象：全校老師約60人 負責人員：兼職計劃統籌員（活動統籌及推行） 專業導師：持有DiSC認證的導師
27/3/2017	活動名稱：堅毅彩虹日營 日期：27/3/2017（1天，6小時）

	<p><b>具體內容及預期學習成果：</b>  日營訓練以聆聽、責任、照顧、服從等為目標，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。  日營內容：上午為團隊建立活動以及野外定向挑戰；下午為繩網挑戰及解難活動。  <b>對象、人數及挑選準則：</b>小二及小三全級學活動，分組進行，約240人  <b>負責人員：</b>兼職計劃統籌員（活動統籌及推行）  <b>主教練：</b>持有相關歷奇教練及繩網教練證書以及兩年或以上的工作經驗</p>
12/2017-4/2018	<p><b>活動名稱：</b>自我挑戰堅毅力彩虹生活營  <b>日期：</b>12/2017-4/2018（2日1夜營會，活動時間約9小時）  <b>具體內容及預期學習成果：</b>  透過兩日一夜營會，包括：團隊式繩網挑戰、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，學習團隊之間的溝通、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。  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。  <b>對象、人數及挑選準則：</b>小五及小六學生40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）  <b>負責人員：</b>兼職計劃統籌員（活動統籌及推行）  <b>主教練：</b>持有相關歷奇教練及繩網教練證書以及兩年或以上的工作經驗</p>
11/2017-2/2018 及 3/2018-6/2018	<p><b>活動名稱：</b>堅毅·見·彩虹學生小組  <b>日期：</b>11/2017-2/2018及3/2018-6/2018（初小及高小各1組，每組設8節活動，每節約1.5小時）  <b>具體內容及預期學習成果：</b>  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）  <b>對象、人數及挑選準則：</b>  初小及高小各一組，每小組12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）  <b>負責人：</b>兼職計劃統籌員（活動統籌及推行）  <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>
1/2018-6/2018	<p><b>活動名稱：</b>同繪堅毅彩虹家長小組  <b>日期：</b>1/2018-6/2018（分4組進行，每組1.5小時）  <b>具體內容及預期學習成果：</b>  透過邀請專業人士到校進行小組活動，提升家長對子女精神健康的關注。提升家長與子女溝通的技巧和方法，改善家長與子女的關係，以至引導孩子慢慢獨立、自處地成長，提升家庭關係質素，邁向和諧的家庭生活  分級四節家長小組分級進行，第一節：小一學生家長：學生適應與家長的角色；第二節：小二及小三家長：正面的親子溝通；第三節：小四家長：如何讓學生獨立；第四節：小五及小六家長：壓力及情緒的應對  <b>對象、人數及挑選準則：</b>  分級參與，共分四組，每組約15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「堅毅·見·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>

	負責人：兼職計劃統籌員（活動統籌及推行） 專業導師：持有輔導碩士/社會工作碩士或以上資歷
8/2018-9/2018	活動名稱：新學年學生適應活動 日期：8/2018-9/2018 具體內容及預期學習成果： 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 對象、人數及挑選準則： 全級小一人學新生約 100 人 負責人：兼職計劃統籌員（活動統籌及推行）
10/2018	撰寫報告及檢討

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）：

全校約60位老師參與培訓工作坊，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 199,700 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 負責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	1. 堅毅彩虹日營		
	-主教練費：\$1500(6小時)x5位	\$7,500	
	-訓練費及日營費（\$200x240人）	\$48,000	
	-車費（來回）\$1500x5車	\$7,500	
	2. 自我挑戰堅毅力彩虹生活營		
	-主教練費：\$2,500(9小時)x2位	\$5,000	
-訓練費及宿營費（\$500x40人）	\$20,000		
-車費（來回）x1車	\$1,500		
3. 堅毅·見·彩虹學生小組			
-導師費：2組x8節x\$1000(1.5小時)	\$16,000		
4. 同繪堅毅彩虹家長小組			
-專業導師費：4節x\$1,500(1.5小時)	\$6,000		
5. 教師培訓工作坊			
-專業導師費：\$1500(1.5小時)x4次	\$6,000		
-DISC問卷：\$400 x 60人	\$24,000		
iii) 一般開支	1. 堅毅彩虹日營		
	-活動物資	\$2,000	
	2. 自我挑戰堅毅力彩虹生活營		

-活動物資	\$3,000	
3. 堅毅·見·彩虹學生小組 -活動物資	\$1,000	
4. 同繪堅毅彩虹家長小組 -活動物資	\$1,000	
5. 教師培訓工作坊 -活動物資	\$1,000	
審計費用	\$4,000	
<b>申請撥款總額 (\$):</b>	\$199,700	

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。

觀察：

教師及計劃統籌活動員會在活動中觀察學生的情況，包括學生的情緒、行為狀況以作評估。

活動前和活動後的問卷調查：

學生方面：參加小組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：於參加小組活動之前及活動之後填寫問卷，以評估家長是否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，對學生在活動的表現進行觀察。

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。

學與教資源

教材套

### (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.