

**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

<b>計劃名稱</b> 生命彩虹 ( I I ) : 關愛守望「好心情@學校」微型計劃	<b>計劃編號</b> 2016/0857 (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600人(小一至小六)(c) 老師：60人 (d) 家長：50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. 通過全人成長體驗活動「好好關愛彩虹課」及獎勵計劃提升學生在運動、興趣、人際及大自然等方面的全面發展，從而建立享受學習，與人分享的習慣。
2. 通過有趣的團隊運動為老師鬆一鬆，建立老師之間的分享互助的團隊精神。
3. 通過家長講座提升家長對學生精神健康的認識，以至建立家校合作的平台。

(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)：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：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，本計劃會善用學校的彩虹課時段為小三至小六提供「好好關愛彩虹課」活動；至於其他級別學生，學校另有其他活動編排。另外，本計劃設全校性「好好關愛彩虹課獎勵計劃」，鼓勵全校學生積極參與學習及樂於分享。家長方面，本計劃安排初小及高小家長各一次家長講座。老師方面，本計劃設一次全校老師團隊建立活動。
- 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；是項申請涉及第二部份：

#### 2. 生命彩虹 (II)：關愛守望

## 2.1 學生活動

### (a) 好好關愛彩虹課

本計劃將在學校的彩虹課時段進行，讓同學以班制自選活動。活動分為運動、興趣、人際及大自然等。不同級別設不同程度的體驗及挑戰，藉此提升整體學校學生對學習的樂趣、多元以至自主性，從而建立愉快學習的氣氛。

### (b) 好好關愛彩虹課獎勵計劃

除關愛彩虹課活動外，本計劃設學生紀錄冊，學生在老師的指導下，記錄學習經驗，亦記錄在計劃過程中如何關心或欣賞他人的學習經驗，豐富紀錄簿內容以及擴闊學生學習成果；學生將在週會分享學習的經驗、得著及樂趣，藉此增強學習樂趣，以至建立關愛他人及互相分享的氣氛。

## 2.2 老師活動

本計劃倡導享受生活、分享樂趣。計劃將在教師退修日通過一些簡單、新穎以至趣味性高的運動，如 Kin-Ball 運動，為老師鬆一鬆，建立團隊關係之餘，提升他們對學校生活的樂趣及對團隊的歸屬感。

## 2.3 家長活動

通過家長講座，提升家長對子女精神健康的關注，作為子女全人成長的支持，以至與學校溝通合作的平台。

## (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的活動一同塑造一個互相關愛及守望的校園文化。

在學生方面，學生會參加「好好關愛彩虹課」的活動，活動過程包括：體驗活動學習、關愛學習紀錄以及與人分享。期望學生不單是學習，更是在學習過程中可以發現自己，以及欣賞他人，更主動地關心和守望身邊有需要的人和事，最後透過分享活動經驗作反思及鞏固學習經驗。

老師方面，處理學校日常不同事務會累積不少壓力，計劃期望透過Kin-ball活動，讓老師也有鬆一鬆的機會，與學生一同在學校建立正面和關愛的文化。

家長方面，本計劃為家長提供精神健康關注的講座，期望家長更了解子女的精神健康，多加關顧和了解自己的子女，與子女一同建立正面和健康的家庭生活。

### (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
11/2017-07/2018	<p><b>活動名稱：好好關愛彩虹課</b></p> <p>日期：11/2017-7/2018（全學年共12次，每次1小時）</p> <p><b>具體內容及預期學習成果：</b></p> <p>本計劃的好好關愛彩虹課，在全年有十二次，每個學期各有六次活動。每次設有12個活動攤位，透過四大主題的體驗學習活動，除了讓學生可以達到全人發展外，期望透過各項活動負責人的解說，學生可以作回顧以及反思的學習包括1. 自我學習：給自己正面的評價；2. 欣賞別人：給朋輩正面的讚賞；3. 祝福行動：為活動中的得著轉化為跟進行動。(例如在小小話劇場中，活動負責人將透過解說和指導學生在活動紀錄冊中填寫活動回顧：1. 自我學習：例：對自己能背熟台詞給予正面評價；2. 欣賞別人：例：欣賞害羞的同學能在台前表現；3. 祝福行動：例：訂立目標於下次活動中主動鼓勵一位害羞的同學。)所以彩虹課不是單單四項興趣學習，更是正面思維的建立。</p> <p><b>好好關愛彩虹課內容：</b></p> <p><b>I. 興趣</b></p> <p>內容包括：軍鼓、非洲鼓、百變扭氣球、繩藝精品</p> <p>預期學習成果：透過不同興趣活動提升同學的能力感，以及對不同事物的學習興趣</p> <p><b>II. 人際</b></p> <p>內容包括：流動歷奇挑戰、Pictionary 畫畫學溝通、校園定向、小小話劇場</p> <p>預期學習成果：透過各項人際活動提升同學的溝通能力、表達能力、協作能力，以建立團隊精神</p>

	<p><b>III. 運動</b> 內容包括：花式跳繩、閃避球、隊長球、腦健操 預期學習成果：透過各項運動提升同學對運動的樂趣，鼓勵同學建立健康的生活模式</p> <p><b>IV. 大自然</b> 內容包括：欣賞大自然：與校園植物合照；認識大自然：組合盆栽及太陽能車創作；珍惜大自然：環保小手工創作 預期學習成果：透過欣賞大自然，認識大自然，珍惜大自然等體驗活動，鼓勵同學留意身邊的事物，培養感恩的心。</p> <p><b>對象、人選及挑選準則：</b>小三至小六全級學生約 350 人 <b>負責人員：</b>兼職計劃統籌員（統籌及推行） <b>工作坊導師：</b>每個活動攤位將由持相關技能證書，以及一年或以上帶領相關活動經驗的導師負責</p>
11/2017-7/2018	<p><b>好好關愛彩虹獎勵計劃</b> 日期：11/2017-7/2018</p> <p><b>具體內容及預期學習成果：</b> 獎勵計劃的目的，除了為了鼓勵學生參與活動外（小三至小六參與「好好關愛彩虹課」活動，小一至小二參與學校安排的其他活動），同時亦期望學生可以把整個過程、自我學習、欣賞他人、祝福行動，記錄在紀錄冊之中，並在學校的週會或聚會中把紀錄冊公開展示，讓學生可以分享得著及感受，建立學校正面文化。</p> <p><b>對象、人選及挑選準則：</b>全校按級別編排在各週會中分享，學生自由參加，老師及計劃統籌員亦會主動邀請合適學生參加。 <b>負責人員：</b>兼職計劃統籌員（負責活動統籌及推行） <b>老師：</b>負責協調學生於各週會作分享及展示</p>
11/2017-07/2018	<p><b>家長講座</b> 日期：11/2017-7/2018（初小和高小各一次，每次2小時）</p> <p><b>具體內容及預期學習成果：</b> 期望家長講座可以讓家長認識不同的管教模式，加強正面管教的思維，懂得理解子女的狀況，以使用合適的管教方式，從而與子女建立良好關係；認識社區上不同的資源，如何可以配合自己與子女的成長，從而提升家長正面管教的能力，並扮演支持子女全人成長的角色。</p> <p>家長講座共分2次，初小及高小各1次。講座主題：1. 初小家長講座：子女情緒與正面管教；2. 高小家長講座：與子女並行成長</p> <p><b>對象、人選及挑選準則：</b>初小及高小家長自由報名參加；老師與計劃統籌員亦會主動邀請合適家長參加（例如對子女管教有特別需要的家長、社區支援較少的家長等）。2次講座，每次約25人，共約50人 <b>負責人員：</b>兼職計劃統籌員（負責活動統籌及推行） <b>講員：</b>持輔導碩士/社會工作碩士資歷</p>
11/2017 - 07/2018	<p><b>教師共建彩虹日</b> 日期：11/2017-7/2018（1次，2小時）</p> <p><b>具體內容及預期學習成果：</b> 透過團隊體驗活動Kin-Ball增進教師之間合作互動關係，推動學校建立正面、健康和有活力的校園氣氛。</p> <p><b>對象、人選及挑選準則：</b>全校老師約60人 <b>負責人員：</b>兼職計劃統籌員（負責活動統籌及推行） <b>教練：</b>持有 Kin-Ball 教練資歷</p>
8/2018 - 9/2018	<p><b>活動名稱：新學年學生適應活動</b> 日期：8/2018-9/2018</p> <p><b>具體內容及預期學習成果：</b> 透過小一迎新活動，包括校園定向、自我激勵小手工創作等促進小一新生適應學校生活</p> <p><b>對象、人數及挑選準則：</b> 全級小一入學新生約 100 人</p>

	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〈香港學校體育學習領域安全指引〉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)：

全校老師參與教師共建彩虹工作坊，讓老師鬆一鬆，建立團隊以及建立關愛校園的氣氛。

(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 196,900 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(\$)	
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作相關的工作經驗 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. 好好關愛彩虹課 -工作坊導師：\$300(1小時)x12人x12次	\$43,200	
	3. 家長講座 -講員費：\$1025/小時x2次x2小時	\$4,100	
	4. 教師共建彩虹日 -專業教練費：\$1000(2小時)x4人	\$4,000	
iii) 一般開支	1. 好好關愛彩虹課 -活動攤位費用： \$600x12個x12次	\$86,400	
	2. 好好關愛彩虹獎勵計劃 -紀錄冊：\$10x600本 -學生獎勵	\$6,000 \$3,000	
	審計費用	\$4,000	
申請撥款總額(\$):		196,900	

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：教師及活動統籌員在活動過程中觀察學生的行為反應及改變。

學生表現在評估中的轉變：活動中的好好關愛彩虹課紀錄冊，可以成為學生在活動過程中轉變的紀錄，有助教師及活動統籌員了解學生的情況。

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.