

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
(修訂版)

計劃名稱	計劃編號
生命彩虹。關愛守望「好心情@學校」微型計劃	2017/0483 (由「網上計劃管理系統」編配)

基本資料

學校／機構／個人名稱

保良局陳南昌夫人小學 和 香港基督少年軍 合辦

受惠對象

- (a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊教育(請別選, 可別選一項或多項)
- (b) 學生: _____ 約280人 _____ (人數)*及 _____ 小一至六 _____ (級別/年齡)*
- (c) 老師: _____ 25人 _____ (人數)*
- (d) 家長: _____ 約50人 _____ (人數)*
- (e) 參與學校(不包括申請學校): _____ (數目及類型)*
- (f) 其他(請列明): _____

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。)

計劃目標:

- 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, 提升老師認識自己和其他具不同性格特質的師生, 以及相處之道, 從而建立老師之間的分享互助的團隊精神。
 - 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。
(請別選適當空格, 可別選一項或多項)
 - 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): 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。
(請別選適當空格, 可別選一項或多項)

- 學校發展計劃:** 學校約有二百多名學生, 坐落於彩雲邨內, 學校接收較多基層家庭及新移民的學生。而學校致力建立關愛、共融校園文化, 以

多元化的活動為學生提供適切和多元化的支援服務，以提升學生的學習效能及協助他們融入校園生活。本校為達到因材施教的目的，學校會按學生能力定立學習目標，並提供相關程度的習作。

- 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）。去年相關的調查發現，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）。

根據學校提供的量化和質化評估資料，教師及學校社工均認為學生有需要提升其抗逆力及精神健康。

- 相關經驗：**本會制服團隊及歷奇訓練專門為青少年人提供多元化專章體驗，以至各類個人成長訓練，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)：**

- (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。
(例如: 話劇及音樂能有效刺激學生對閱讀的興趣，並有助他們的多元智能發展。)

生命彩虹「好心情@學校」計劃的特色及重點

1 學生層面

(a) 問卷調查：利用問卷掌握整體學生的堅毅力及正面思維狀況，以便安排配合的活動提升學生的堅毅力及正面思維；

(b) 訓練及日營：透過團隊挑戰活動，學習互相合作合力克服困難，加強友伴間正向連繫與影響(Bonding)。並體會成功的喜悅，建立對學校及班別的歸屬感。當中會由「自我認識」開始，朝著學習「人際關係」的相處之道發展，以助發展良好的朋輩網絡；

(c) 發展小組：由學校老師及計劃社工邀請有需要的學生參與小組，進一步提升其堅毅和抗逆力。另外，小組設社區參與體驗，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)。

2 老師層面

教師培訓：支援學生精神健康知識及處理技巧，及提升老師們之間以至與學生的人際相處能力，於培訓日中設有個人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，以及對他人行為模式的敏感、接納以至作出相應調適，從而建立正面處理學生行為的能力。另一方面，會透過新穎以至趣味性高的運動，如Kin-Ball運動、繩網、歷奇活動等，提升老師團隊關係，及對學校生活的樂趣及對團隊的歸屬感。

3 家長層面

(a) 家長小姐：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，並積極發揮與學校溝通合作的平台；

(b) 親子黃昏營：在黃昏營中讓學童接觸和學習更多新事物，家長亦可在平日生活以外的場境中，觀察及了解子女特質與能力。更重要的，大會透過觀察家長和學童的互動，找出父母傾向以甚麼類型的行為模式與子女相處，嘗試針對堅毅力較低及正面思維較弱的學童，發揮父母的正面影響。

(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。)

本計劃針對不同的對象，從而設計出不同的活動，期望不同的持份者可以透過活動而影響其思維方向，發揮正面思維力量。首先，會安排全校學生進行正向心理問卷調查，以了解學生的堅毅力及正面思維，按學校與老師的判斷，邀請學生參與不同的活動，從而輸入正面思維的信念，提升學生的堅毅能力。

訓練及日營活動以CBB(Competence including problem solving and emotional regulation, Bonding, & Belief)作為發展及培養抗逆力的概念框架，促進校園內的關愛正面文化，推廣精神健康。

C – Competence	B – Bonding	B – Belief
重點提高個人效能感，如情緒管理能力及解難能力；學生具足夠的能力，就能夠應付環境轉變帶來的挑戰。	強化身邊伙伴（同學與師長）的正向支持與幫助。良好的友伴關係是無形的保護網，讓學生感到友伴同行，分擔重擔。	推廣正面的自我形象、信念及思維。學生縱然面對挫折，也相信自我價值及困難總有解決方法。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：10/2018 至 09/2019

月份／年份	內容／活動／節目	受惠對象／參與者
10-12/2018	「正向心理問卷調查」及學生講座 ● 調查及分析問卷結果，推廣精神健康及求助文化	全校學生 280人
	● 計劃統籌員與學校聯繫及會議，建立合作模式	學校社工及 德育組老師
	自信心及效能感發展小組（A）； ● 使用多種數據蒐集方法，如問卷、班主任觀察、社工意見等以辨識低抗逆力的學生 ● 1組10節，每節1.5小時； ● 從「自我認識」及「人際關係」延伸的概念，親身到社區服務，以正面思維和愛的信息的角度，服務附近社區的老弱傷殘人士。 ● 預期學習成果：提升學生抗逆力、正向思維及關愛態度 ● 由註冊社會工作者負責	小四至小六級 共約15人

	<p>「堅毅自強-助人自助」訓練;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 使用多種數據蒐集方法，如問卷、班主任觀察、社工意見等以辨識低抗逆力的學生 ● 活動共有4節，每次1.5小時; ● 訓練主要由兩部分形成：(一)從「自我認識」開始，對自己認識更深和有「我是誰」的概念，從而對「自己」認識更多 ● (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、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，以至學會面對衝突的方法； ● 由註冊社會工作者負責 	<p>小三至六年級 共50人</p>
1/2019	<p>「堅毅自強-助人自助」日營(約6小時);</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 使用多種數據蒐集方法，如問卷、班主任觀察、社工意見等以辨識低抗逆力的學生 ● 活動由機構專業團隊負責，內容包括歷奇及團隊訓練，提升抗逆力及學習克服困難，解決問題的能力的活動。 ● 預期學習成果：提升抗逆力及解難能力、堅毅態度 ● 活動中/後的講解活動將加入抗逆力/精神健康推廣的內容 ● 主教練：持有相關歷奇教練及繩網教練證書 	<p>小三至小六學生約50人</p>
	<p>「親子黃昏營」(約6小時);;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 使用多種數據蒐集方法，如問卷、班主任觀察、社工意見等以辨識低抗逆力的學生 ● 特設活動中觀察家長和學童的互動，找出父母傾向以甚麼類型的行為模式與子女相處， ● 針對堅毅力較低及正面思維較弱的學童，發揮父母正面影響 ● 活動中/後的講解活動將加入抗逆力/精神健康推廣的內容 ● 主教練：持有相關歷奇教練及繩網教練證書 	<p>小一至小三學生及家長 約40人</p>
01/2019-08/2019	<p>家長互助支持小組;</p> <p>由教師及社工觀察、學生/家長問卷等挑選有需要的家庭參與</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1組共4節，每節1.5小時; ● 由臨床心理學家或資深社工帶領； ● 協助提升家長管教技能與學習減壓，了解如何支援子女的精神健康 ● 由持輔導碩士／社會工作碩士資歷人士負責 	<p>家長約15-20人</p>
	<p>自信心及效能感發展小組(B)；</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 使用多種數據蒐集方法，如問卷、班主任觀察、社工意見等以辨識低抗逆力的學生 ● 1組10節，每節1.5小時; ● 內容、預期學習成果及負責人資歷與A組相同； 	<p>小四至小六級 共約15人</p>
	<p>老師好心「晴」工作坊(約2小時);</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 老師培訓內容包括支援學生精神健康知識及處理技巧，加插了團隊體驗活動，如：Kin-Ball等，從而增進教師彼此之間關係，有助推動學校建立正面、健康和有活力的校園氣氛 ● 主教練：持有相關歷奇教練及繩網教練證書 	<p>全校老師 約25人</p>
09/2019	<ul style="list-style-type: none"> ● 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):
全校老師參與培訓活動，以及協助識別有特別需要的學生。
- (ii) 老師在計劃中的角色: (請別選適當空格，可別選一項或多項)
- 領袖 協作者
- 開發者 服務受眾
- 其他(請列明) 本機構將與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。

由本計劃聘用的人員將與學校保持溝通，與學校輔導團隊及／或學校社工及／或教育心理學家推展計劃下的各項工作，以確保計劃能達到目標，並切合協作學校的需要，以及辦學信念和使命。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 200,000 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	兼職計劃統籌員12個月薪金連強積金 -\$7000x12個月x1.05(MPF)	\$88,200	大專學歷及具一年與兒童及青少年工作相關的工作經驗。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／活動開支	1. 正向心理問卷調查及學生講座	\$3,000	約280名學生參與
	2. 老師好心「晴」工作坊 - 講員費 \$1,200x2小時	\$2,400	全校53名老師參與
	3. 家長互助支持小組 - 講員費 \$1500(1.5小時) x 4節	\$6,000	約20名家長參與
	4. 親子黃昏營 - 主教練費：\$1,500(6小時) x 4位 - 營費 (\$280 x 40人) - 車費 (來回) x1車	\$6,000 \$11,200 \$1,800	20個家庭，共40人參與
	5. 自信心及效能感發展小組 - 導師費：2組x10節x\$1,500(1.5小時)	\$30,000	2組共30名學生參與
	6. 「堅毅自強-助人自助」訓練及日營 - 導師費：4組x4節x\$1,000(1.5小時) - 日營主教練費：\$1,500(6小時) x 4位 - 營費 (\$300 x 50人) - 日營車費 (來回) x1車	\$16,000 \$6,000 \$15,000 \$1,800	共50名學生參與
iii) 一般開支	1. 正向心理問卷調查 - 活動物資	\$1,000	
	2. 老師好心「晴」工作坊 -活動物資	\$1,000	
	3. 家長互助支持小組 -活動物資	\$800	
	4. 親子黃昏營 -活動物資	\$1,000	
	5. 自信心及效能感發展小組-活動物資	\$1,000	
	6. 堅毅自強-助人自助 -活動物資	\$1,000	
	7. 整體計劃 - 計劃物資及文具 - 紀錄冊：\$10x280本	\$1,000 \$2,800	
	8. 審計費用	\$3,000	
申請撥款總額 (\$):		\$200,000	

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：

教師及計劃社工會在活動的關愛彩虹課中觀察學生的情況，如情緒、行為狀況。如個別學生有特別需要會跟進，教師及計劃社工會邀請學生加入小組，以便跟進情況。透過小組活動，從而觀察學生進入小組參加活動的轉變。

活動前和活動後的問卷調查：

學生方面：全體學生會計劃開首及結尾，會填寫問卷以了解整體的正向心理狀況；而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：設問卷調查家長對講座內容、實用性及意識提升等意見。

教師方面：設問卷調查教師對訓練日內容、實用性及意識提升等意見。

學生表現在評估中的轉變：

主要在關愛彩虹課、小組活中，對學生在活動的表現進行觀察。

其他(請列明) (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。)

(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 1/10/2018 – 31/3/2019	30/4/2019	中期財政報告 1/10/2018 – 31/3/2019	30/4/2019
計劃總結報告 1/04/2019 – 30/09/2019	31/12/2019	財政總結報告 1/04/2019 – 30/09/2019	31/12/2019

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.