

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。「好心情@學校」微型計劃	2017/0516 (由「網上計劃管理系統」編配)

基本資料

學校／機構／個人名稱

元朗朗屏邨東莞學校 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(請剔選, 可剔選一項或多項)
- (b) 學生: _____ 約700人 _____ (人數)*及 _____ 小一至六 _____ (級別/年齡)*
- (c) 老師: _____ 53人 _____ (人數)*
- (d) 家長: _____ 約30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): _____

*如適用, 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。
(請剔選適當空格, 可剔選一項或多項)
 - 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：學校約有六百多名學生，於元朗區內屬較多接收非華語學生的學校。而學校致力建立關愛、共融校園文化，以「全校參與」模式支援有多元文化、多樣性的學生需要。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。不會將不同文化、民族的學生與一般學生的學習割裂，為達到因材施教的目的，學校會按學生能力定立學習目標，並提供相關活動來突顯學生的成就，當中致力培養學生「合作C」、「立志A」、「抗逆R」、「同理E」及「自信S」的正向的素質，促進全人發展，成為「東莞CARES」小精英。

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，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)。

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)：

(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，配合學校的意見(例如教師和學校社工的日常觀察)，邀請相關的學生參與合適的活動。

(b) 關愛彩虹課：由學校篩選合適學生參加，活動分為「運動」、「興趣」、「人際」和「大自然」等四大類，設有不同程度的體驗及挑戰，藉此提升學生對學習的樂趣、多元以至自主性，從而建立愉快學習的氣氛。

2 老師層面

教師培訓日：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) 親子露營：露營也一種特別學習場境，讓學童接觸和學習更多新事物外，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。

「關愛彩虹課」則以體驗式學習為課程活動的理論基礎，並以 4F 方法 (Active Reviewing Cycle, Roger Greenaway) 設計工作紙及學習日誌，協助學生在活動後作過濾和深化，並紀錄所學。

Facts	讓學生記下活動的經過，以及印象最深刻的片段
Feelings	從深刻的片段和經歷中，學生也記下自己當時的感受
Findings	發現感受和感覺的不同，也從活動中所呈現的新發現瞭解自己的獨特和可塑性
Future	發揮一己之長，也以新掌握的技能應對將來不同的處境

我們按臨床心理學家的建議，「關愛彩虹課」強調4種品格特質，當中包括負責任、勇敢、靈活和敏銳。計劃特別按品格特質設計出四個品格小角色，提升同學的學習動機；並透過生動角色，讓學生對品格有更具體理解，從而深化學習。

(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」	全校學生 約700人
	● 調查及分析問卷結果	
	● 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
	<p>「好心情★關愛日」(2小時)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 主題：關愛文化與個人關係，提倡關愛文化及個人責任。 ● 預期學習成果：提升學生精神健康及建立求助文化 ● 講員：持輔導碩士／社會工作碩士資歷 	全校學生 700人
	<p>『關愛彩虹課』</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3組(每組25人)，每組有5節(1小時)時間； ● 彩虹課鼓勵學生在「運動」、「興趣」、「人際」和「大自然」四大範疇的課程中，選報他們感興趣的課程，提升他們的自主學習。而這些課程可分為個別一節的體驗活動，以及1至2節的持續深化活動。 ● 預期學習成果：透過體驗活動及解難增強自信心及抗逆能力，同時藉健康方式紓壓 ● 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 ● 工作坊導師需持相關技能證書，以及一年或以上相關經驗 	小三學生 3組共約75人
01/2019- 08/2019	<p>『親子露營』</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及其父母（約20家庭）參加； ● 運用繩網挑戰、解難任務、野外煮食等，提升學生面對逆境時的技巧和自信，讓學生認識自己的能力更多，並促進學生自理能力，從而建立自信及對自己正面的價值觀。 ● 透過觀察家長和學童的互動，找出父母的行為與管教模式； ● 從中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。 ● 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 	20家庭 約50人
	<p>『堅毅彩虹訓練』</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 ● 內容包括一次日營、一次全日遠足及一次事前訓練(1.5小時) ● 預期學習成果：增強參加者的抗逆力及提升解決問題的能力 ● 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遠足教練證書 	學生約20人
	<p>老師好心「晴」講座(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，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。 ● 講員：持輔導碩士／社會工作碩士資歷 	全校老師 約53人
	<p>『關愛彩虹日營』(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 ● 預期學習成果：提升參加者堅毅力及正向思維 ● 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 	學生約20人
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	\$3,000	約 700 名學生參與
	2. 「好心情★關愛日」 -講員費:\$1200/小時x 2小時	\$2,400	全校約700名學生參與
	3. 老師好心「晴」講座 - 講員費 \$1,200x2小時	\$2,400	全校53名老師參與
	4. 關愛彩虹課 -導師費：3組x5節x\$300(1小時)	\$4,500	3組共75名學生參與
	5. 親子露營 -主教練費：\$2,000(9小時) x 4位 -營費（\$600 x 50人） -車費（來回）x1車	\$8,000 \$30,000 \$1,800	供20個家庭，共50人參與
	6. 堅毅彩虹訓練（日營及遠足） -事前訓練教練費\$1,000(1.5小時) x2人 -主教練費 \$1,750(6小時) x 2位x2次 -日營費（\$300 x 20人）x2次 -車費（來回）x1車x2次	\$2,000 \$7,000 \$12,000 \$3,600	共20名學生參與
	7. 關愛彩虹日營 -主教練費：\$1,750(6小時) x 2位 -日營費（\$300 x 20人） -車費（來回）x1車	\$3,500 \$6,000 \$1,800	共20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」講座-活動物資	\$500	
	3. 關愛彩虹課- 攤位費\$600x3個x5次	\$9,000	
	4. 親子露營 -活動物資	\$1,000	
	5. 堅毅彩虹訓練-活動物資	\$1,000	

6. 關愛彩虹日營 -活動物資	\$1,500	
7. 整體計劃 -計劃相關物資及文具 -紀錄冊：\$8x700本	\$1,200 \$5,600	
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。

(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

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：全體學生在計劃開首及結尾會填寫問卷，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問卷，評估學生的轉變。
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.