

**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 好心情@陳樹渠紀念中學：正能量計劃	計劃編號 2017/0024 (修訂版)
---------------------------	-------------------------

**基本資料**

學校／機構／個人名稱  
陳樹渠紀念中學

**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: 700 (人數)\*及 中一至中六 (級別/年齡)\*
- (c) 老師: 60 (人數)\*
- (d) 家長: 0 (人數)\*
- \*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。)
- 本計劃以「正能量」為主題, 目的是透過不同活動, 例如午膳活動、校園種植、歷奇挑戰營、朋輩支援計劃及人生導師等, 讓學生感受到生命中充滿著正向的能量, 即使在生命旅途中遇上困難, 只要我們能以正面的思維思考, 以積極的態度面對, 並尋找他人協助, 困難是可以迎刃而解的。本校希望藉著這個計劃, 讓學生達到「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」三方面的積極人生態度。
- (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) \_\_\_\_\_
- (ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。  
(請剔選適當空格, 可剔選一項或多項)
- 學校發展計劃: 本校學生多來自低收入家庭, 一般缺乏參與活動的機會, 自信心較弱, 故本校2015-2018年度的發展計劃中, 以「延伸關愛文化, 提升學生自我形象, 陶鑄高尚品格」為發展目標, 期望學生能透過參與不同的活動, 發揮互助互愛精神, 培養正面的價值觀, 提升自信心, 並確定人生存的價值。過去兩年, 本校曾參與由

教育局舉辦的「正向動力計劃」，鼓勵師生互相欣賞，從而建立積極的人生觀，提升正面的能量，從而克服困難。在未來，本校希望持續發展以上方向，全面協助學生以積極的人生態度發展個人潛能，建立正面的自我形象，從而學會珍惜自己，成就自己。

調查結果: \_\_\_\_\_

- ✓ 文獻研究綜述: 研究正向心理學的研美國心理學家馬丁沙利文(2002)提出幸福理論，指出人有幸福的體驗就能收正面的效益，學生會為自己設立較高的目標，在面臨困難時更有韌性堅持，並有較好的人際關係。他又認為幸福、樂觀和積極等感覺是可以從不同的生活體驗培養出來的。蔡汶修、蘇慧慈和紀俊吉(2010)指出休閒活動的參與效益在於獲得心理的抒發，解除如壓力緊張、疲憊等負面心理的產生，從中獲得幸福感與滿意度，這與正向心理學所冀望的發展目標是一致的。
- ✓ 學生表現評估: 比較本校2014-2015、2015-2016及2016-2017三年的情意及社交表現調查，本校學生在負面情感指標方面都略較全港學生常模為高，意即學生的快樂感較低，這可能與學業成績及個人自信有關。高中學生在成就感的指數也有下降的趨勢，這很值得本校關注和跟進。
- ✓ 相關經驗: 本校在過去兩年曾舉辦管理情緒講座、「在黑暗中對話」活動、成長營、「乘風航」，以及參與由教育局舉辦的「正向動力計劃」。活動成效正面，師生都認為活動能培養正面的價值觀和提升抗逆力。

(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。)

本計劃著重培養學生建構有意義的生活，期望他們除了學習之外，能在午膳、放學和餘暇日子中多與老師和同學接觸，學會與人分享，有意義地享受生活，並正面地思考人生。以下為活動的概念：

- 創立朋輩支援計劃，培訓學生協助推廣健康生活的訊息，並在午膳時當值，幫助有需要的同學向老師求助。
- 透過不同類型的遊戲活動，例如桌上遊戲、康樂棋等，讓學生善用午膳時間，發展智力和創意，並在與人交往中紓緩壓力。
- 透過校園種植活動，培養學生的耐性，見證植物的成長，增加學生的滿足感，發展正向思維，從而建立健康的生活方式。
- 本校2018-2020年度其中一項關注事項為「推動領袖素質教育，陶鑄高尚品格及提升學生綜合能力」，每級設定一個領袖發展的方向(中一自律自強，中二創新思維，中三關愛社群，中四擴闊胸懷，中五擇善固執，中六繼往開來)，啟發學生思考不同的領袖素質。為協助不同級別學生能發展不同的潛能，從而逐步建立正面的人生觀，本校校曆表已編定2018年10月舉行全校性的歷奇挑戰活動，旨在透過歷奇及小組活動，學生能共同面對挑戰，加強抗逆能力，克服困難，從而建立積極的人生觀。
- 由於本校學生對未來的方向和前途感到迷惘，故本校將創立人生導師計劃，目的在透過老師的個別輔導，讓中五、中六學生及早思考及計劃學習及人生目標。全校每位老師將輔導約五位中五或中六學生，指導他們如何作人生規劃。

## (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。)

(例如: 計劃採用戲劇教育的策略，並利用受歡迎的歌曲，以有趣和互動的方式喚起學生對閱讀的興趣。)

本計劃為期12個月。活動安排在學生的課餘時間進行，例如午膳、放學或特定日子等，盡量令學生在這些時間內有意義地渡過，紓緩日積月累的負面情緒，積極投入生活，並感受與人分享的喜悅。

本計劃將配合消防處要求，適時保養消防系統設備，確保計劃內的活動安全地進行。本計劃內的種植及園藝活動所需設施及安裝工程事宜將按屋宇署建議，聘請認可人士負責，該認可人士將按《建築物條例》4(1)(a)進行有關工程。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: (9/2018)至(8/2019)

日期	計劃活動	具體內容及預期學習成果	對象、人數及挑選準則	時數/日數	負責人員(請列明資歷及參與程度)
9/2018-8/2019	朋輩支援計劃	具體內容: 1. 招募20名中二至中四學生，接受5節培訓，學習朋輩支援技巧。內容如下: 第1節: 簡介朋輩支援員的功能及角色 第2節: 認識情緒的類別、型態及層次，並學習處理情緒的要訣及技巧 第3節: 認識如何與朋輩建立關係，並學習細心聆聽及運用同理心 第4節: 認識如何與朋輩鞏固關係，並學習提問技巧和理念 第5節: 朋輩支援員的原則和理念 2. 完成培訓後，學生分組協助輔導組於早會主持講話，宣揚正面的人生訊息，內容包括感恩、關愛、欣賞、逆境自強及面對壓力的方法等。 3. 學生在班中或日常生活中觀察有需要支援的同學，例如面對家庭、朋輩困擾	1. 由中二至中四級的班主任在每班推薦1-2名學生成為朋輩支援員 2. 挑選準則: 學生具有責任感, 性格樂觀及樂於助人	1. 培訓時數: 10小時(5節 x 2小時 @) 2. 服務時數: • 早會: 5小時 (20次 x 15分鐘 @) • 午膳當值: 20小時 (40次 x 30分鐘 @)	1. 班主任負責挑選朋輩支援員 2. 由註冊社工(大學學歷, 具1年培訓經驗)帶領5節培訓 3. 輔導組老師負責籌備及安排早會及午膳活動

		<p>逆境、在需要時找老師或社工幫助。</p> <p>4. 學生協助管理午膳遊戲的資源。</p> <p>5. 學生可參與午膳時段的休閒活動，紓緩壓力，享受生活。</p> <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 朋輩支援員能掌握朋輩支援的技巧</li> <li>• 朋輩支援員認為計劃能發揮互助互愛的精神，培養正面的價值觀，並提升自信心</li> <li>• 透過早會分享，建立學生正向的人生觀</li> <li>• 透過午膳活動培養學生與人分享喜悅的感覺</li> </ul>			
9/2018-8/2019	耕種及園藝活動	<p>具體內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第 1 次(校內)：由老師簡介有機耕作的特色</li> <li>2. 第 2 次(校外)：由精神復康機構安排學生到校外參觀有機農莊，由精神病康復者(約 5 人)介紹有機耕作。學生親手種植之餘，可與康復者交流</li> <li>3. 第 3 次(校內)：由老師介紹有機耕作的技巧，並帶領學生著手種植容易開花結果的植物，例如番茄、生菜、草莓和香草等</li> <li>4. 第 4 次(校內)：由精神復康機構向學生講解精神病的知識，及康復者的需要</li> <li>5. 第 5 次(校內)：由精神復康機構安排康復者(約 5 人)到校與學生交流，分享自身經歷，並一起種植</li> <li>6. 第 6-11 次(校內)：由老師帶領學生認識不同植物的特色，從而欣賞生命，反思生命的意義</li> <li>7. 活動期間，學生在收成後可與其他同學分享種植成果，分享快樂。</li> </ol> <p>預期學習成果：</p>	<p>對象：</p> <p>中一至中五學生</p> <p>人數：20 名</p> <p>挑選準則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對耕種有興趣及關注精神健康的同學。</li> <li>2. 經社工或老師評估，有需要認識精神健康的同學。</li> </ol>	<p>活動時數：</p> <p>共 11 次活動，13 小時：</p> <p>校內活動時數：</p> <p>10 小時(10 次 x 1 小時 @)</p> <p>校外活動(參觀有機農莊)時數：</p> <p>3 小時(1 次 x 3 小時)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師</li> <li>2. 學校社工</li> <li>3. 與非政府機構合作，邀請精神復康機構及其服務對象與學生一同參與種植活動，推廣精神健康的訊息，並達至共融的效果。</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過種植容易開花結果的植物，讓學生感受成功感及與人分享成果的喜悅</li> <li>2. 透過觀察植物成長，明白愛惜及尊重生命的重要性</li> <li>3. 推廣精神健康，明白身心健康對生活的重要性</li> <li>4. 透過精神病康復者的參與，推廣共融的訊息</li> </ol>			
10/2018	成長挑戰營：自律自強	<p>具體內容：基本步操紀律訓練日營</p> <p>預期學習成果：學生能提升自律、自信的精神。</p>	中一全級 約 120 人	1 天 約 8 小時	班主任：每班 1 名，協助學生參與活動； 教練：7 名，具有歷奇活動證書(具 1 年培訓經驗)，能設計及帶領相關歷奇訓練。
10/2018	成長挑戰營：創新思維	<p>具體內容：參加歷奇活動，如城市定向或羅馬炮架製作，體會從無到有的創作過程</p> <p>預期學習成果：學生能定立人生方向，建立正面的人生觀及自信。</p>	中二全級 約 101 人*	1 天 約 8 小時	班主任：每班 1 名，協助學生參與活動； 教練：6 名，具有歷奇活動證書(具 1 年培訓經驗)，能設計及帶領相關歷奇訓練。
10/2018	成長挑戰日：關愛社群	<p>具體內容：學生參與有關環保的歷奇活動</p> <p>預期學習成果：透過歷奇活動，學生能明白環保對社會的重要性，並體會到自己有能力對社會作出貢獻，從而感受到能力感和希望感。</p>	中三全級 約 80 人*	1 天 約 8 小時	班主任：每班 1 名，協助學生參與活動； 教練：5 名，具有歷奇活動證書(具 1 年培訓經驗)，能設計及帶領相關歷奇訓練。
10/2018	成長挑戰營：擴闊胸懷	<p>具體內容：帶領學生考察</p> <p>預期學習成果：學生能擴闊視野，增擴見聞，從而思考未來的目標和方向。</p>	中四全級 約 91 人*	1 天 約 10 小時	班主任：每班 1 名，協助學生參與活動； 領隊：3 名，具有領隊牌照(具 1 年培訓經驗)，能設計及安排學生活動。
10/2018	成長挑戰營：	<p>具體內容：學生班本策劃活動，內容由各班分別計劃，包括出發時間、地點、參加活動、</p>	中五全級 約 136 人*	1 天 約 10 小時	班主任：每班 1 名，協助學生策劃活動；

	擇善固執	學習目標等 預期學習成果：學生能學懂策劃活動技巧及合作精神。			其他老師：4-5名，協助帶領學生當天活動。
10/2018	成長挑戰日：繼往開來	具體內容：下午安排各班參與歷奇活動及小組分享畢業感受，並為晚上的天才表演做準備。晚上安排天才表演。 預期學習成果：學生能從活動中分享及總結在學校的生活點滴，並學習如何從困難中找到出路。學生也能在營中與老師和同學並肩作戰，找到同行者，培養正面的思維。	中六全級約 152 人*	2 天 2 日 1 夜	班主任：每班 1 名，協助學生參與活動； 其他老師：4-5 名，協助策劃及帶領學生活動。 教練：5 名，具有歷奇活動證書(具 1 年培訓經驗)，能設計及帶領相關歷奇訓練。
9/2018-8/2019	生命教育講座	具體內容：為各級學生安排生命教育講座 內容包括： 中一級：與人相處技巧 中二級：正向思維 中三級：認識及管理情緒 中四級：訂定人生目標 中五級：管理情緒 中六級：處理壓力 預期學習成果：學生能建立正確的價值觀，訂立人生目標，及提升面對壓力的能力。	中一至中六級： 中一：120 人 中二：101 人 中三：80 人 中四：91 人 中五：136 人 中六：152 人	每級講座 1 小時	註冊社工(大學學歷，具 1 年培訓經驗)
10/2018	教師培訓	具體內容：在「人生導師計劃」中，老師需個別輔導中五、中六學生及早思考及計劃學習及人生目標。所以將為全體老師安排專業培訓，讓老師能指導學生如何作人生規劃。 預期學習成果：老師能掌握正面與學生溝通的技巧，提升輔導的效果，促進學生正面思維。	全體老師 60 人	3 小時	註冊社工(大學學歷，具 3 年培訓經驗)或大學講師(具 3 年培訓經驗)

(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):

全體教師將參與本計劃。由校長及副校長帶領，在學校行政會中協商和分工，擬定活動目標及施小組規劃各活動的細節，然後與全體教師商討及執行。最後在年終檢討會議中評估成效。

(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)：帶領活動者

(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 \$129,300 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	-	-	-
ii) 服務	1.朋輩支援培訓班 2.參觀有機農莊 3.成長挑戰營 4.講座	\$4,500(\$900x5節) \$3,000(\$150x20人) 中一級：\$15,000 車費：\$4,800(\$40x120人) 教練：\$4,900(\$700x7人) 營費：\$4,800(\$40x120人) 雜費：\$500 中二級：\$12,780 車費：\$4,040(\$40x101人) 教練：\$4,200(\$700x6人) 營費：\$4,040(\$40x101人) 雜費：\$500 中三級：\$12,000 車費：\$4,800(\$60x80人) 教練：\$3,500(\$700x5人) 營費：\$3,200(\$40x80人) 雜費：\$500 中四級：\$18,860 車費：\$16835(\$185x91人) 領隊：\$1,500(\$500x3人) 雜費：\$525 中五級：\$12,740 車費：\$5,440(\$40x136人) 入場費：\$6,800(\$50x136人) 雜費：\$500 中六級：\$20,720 車費：\$6,080(\$40x152人) 教練：\$3,500(\$700x5人) 營費：\$10,640(\$70x152人) 雜費：\$500 \$2,100(\$700x3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>聘請註冊社工(大學學歷,具1年培訓經驗),籌辦培訓班予朋輩支援組員</li> <li>參觀有機農莊,讓學生享受大自然,紓緩壓力,並學習如何實行有機耕作</li> <li>包括中一至中五各級一天成長挑戰營營費、導師費、物資費及車費。</li> <li>中六畢業挑戰營營費、活動費、物資費及車費。</li> <li>生命教育講座： (1) 中一至中三級將由社福機構提供有關個人成長的講座(費用全</li> </ul>

	5.教師培訓	\$0	<p>免)，以培養學生的正向思維，減低負面情緒。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(2) 中四至中六將外聘註冊社工(大學學歷，具1年培訓經驗)舉辦有關定立人生目標或處理壓力的講座，讓學生明白自己的需要，並適當地裝備自己。</li> <li>將由社福機構提供有關培訓(費用全免)</li> </ul>
iii) 設備	<p>1.購買午膳活動用品：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>桌上遊戲</li> <li>康樂棋</li> <li>羽毛球拍</li> <li>羽毛球</li> </ul> <p>2.購買校園種植活動用品，包括</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>泥</li> <li>花盆</li> <li>肥料</li> <li>種子</li> <li>除蟲劑</li> <li>防雀網</li> </ul>	<p>\$2,400(\$300x8套)</p> <p>\$3,600(1,200x3套)</p> <p>\$1,000(\$100x10塊)</p> <p>\$200(\$50x4筒)</p> <p>\$3,200(\$200x16包)</p> <p>\$4,320(\$180x24個)</p> <p>\$1,300(\$260x5包)</p> <p>\$240(\$10x24包)</p> <p>\$400(\$200x2次)</p> <p>\$540(\$180x3個)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>午膳活動所需物資</li>   <li>農耕的基本配套硬件</li> </ul>
iv) 工程	圍欄及棚架 (如工程未能得到有關政府部門批准，整筆款項將退還予優質教育基金)	\$3,000	<ul style="list-style-type: none"> <li>農耕的基本配套硬件</li> </ul>
v) 一般開支	<p>1.購買書籍</p> <p>2.審計費</p>	<p>\$2,400(\$100x24本)</p> <p>\$5,000</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>購買有關管理情緒及農耕的參考書籍</li> </ul>
<b>申請撥款總額 (\$):</b>		\$129,300	

\* 請刪除不適用者

註：

- 申請人將負責計劃所有參與者的安全，採取安全措施，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關安全
- 在選擇服務供應商時，申請人將遵照優質教育基金〈人事管理及採購指引〉進行報價或投標，確保採購程具競爭性的方式進行。

### 資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃
書籍及視像光碟	有關管理情緒及農耕的參考書籍	24 本	\$2,400	放置在學校圖書館
體育器材	羽毛球拍	10 塊	\$1,000	放置在學校體育部
其他	桌上遊戲	8 套	\$2,400	放置在學校輔導室
	康樂棋	3 套	\$3,600	
	花盆	24 個	\$4,320	



### (III) 計劃的預期成果

(i)	<p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 觀察：參與老師、社工及導師觀察學生在活動中的參與程度及反應。</li><li>✓ 重點小組訪問：統籌老師及導師在活動後抽樣訪問老師及學生對活動的意見，評估活動在提升精神健康的效能。</li><li>✓ 活動前和活動後的問卷調查：在活動後，向學生進行問卷調查，評估活動的成效，並跟進改善。</li><li>✓ 學生表現在評估中的轉變：透過老師及社工在日常生活中的觀察，評估學生在參與活動後是否能在行為和態度上有正面的改變。另外，透過情意及社交表現調查結果的數據，評估學生的負面情緒是否能有正面的改變。</li><li><input type="checkbox"/> 其他(請列明) _____</li></ul>
(ii)	<p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 學與教資源</li><li><input type="checkbox"/> 教材套</li><li><input type="checkbox"/> DVD</li><li>✓ 其他(請列明)：校園種植區設施及農作物</li></ul>

### (IV) 遞交報告時間表

申請人承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

計劃進度管理		計劃財務管理	
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
計劃總結報告 (01/09/18-31/8/2019)	30/11/2019	財務總結報告 (01/03/19-31/8/2019)	30/11/2019