

**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> <p style="text-align: center;">熱愛自然·熱愛生命 (「好心情@學校」計劃)</p>	<b>計劃編號</b> <p style="text-align: center;">QEF 2017/0099 (修訂版)</p>
--	---

**基本資料**

**學校／機構／個人名稱**

中華基督教會香港區會社會服務部

**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： 644 (人數)\*及 一至六年級 (級別／年齡)\*
- (c) 老師： 40 (人數)\*
- (d) 家長： 1288 (人數)\*
- (e) 參與學校(不包括申請學校)： 小學 (數目及類型)\*  
中華基督教會基華小學

**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。

**計劃目的**

本計劃目標旨在透過認識和接觸大自然的各項校內校外活動，讓學生可以從大自然的根本來重塑對生命的可敬和可貴，並從中能夠體現「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」這三大促進精神健康的元素，從而提升學生的正面自我形象、自信心和自我實現的能力，締造積極正面的陽光校園，培育學生的身心健康。

**計劃目標**

- 1. 透過全校性活動及訓練學校的「陽光大使」，讓學校建立「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」的文化。
  - 2. 透過教師工作坊，增強教師關顧學生精神健康上的各種知識和技巧。
  - 3. 透過家長培訓，幫助家長建立正向的管教思維。
- (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)
    - 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) 促進教師和家長有效培育學生身心健康成長
  - (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：學校本年度的校本輔導計劃為「健康生命成長計劃」。
    - 調查結果：嶺南大學公共政策研究中心公布「2015年香港兒童快樂指數調查」結果，顯示香港兒童的整體快樂指數由2014年的6.74(以0-10分計算)，顯著下跌至2015年的6.49，錄得連續兩年下跌，是調查有紀錄以

來最低。調查的一個重要發現，是「生命教育」對兒童的快樂有著確切的正面影響。十分認同學校有提供生命教育的學童，其快樂指數平均達 7.48，遠高於十分不認同的學童的 5.19，以及對此模稜兩可的學童的 6.29。約 27% 的受訪兒童十分認同學校有提供生命教育，他們主要為小學學生。而生命教育的重要四個向度中，其中三個向度是「人與自己」、「人與他人」、「人與環境」，鼓勵學生認識自己、建立良好的人際關係、接觸大自然，探索生命與大自然的關係，協助學生探索生命的意義。另外，香港電台及香港小童群益會於 2015 年 12 月進行「兒童快樂及壓力意見調查」，結果顯示香港兒童快樂指數(10 分最快樂)，有 60.3% 感到快樂，73.9% 的兒童都感到生活中有壓力。有見及此，本校按著「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」三大元素進行有關活動。

- ☑ 文獻研究綜述：自然教育學家約瑟夫·柯內爾 (Joseph Cornell) 是美國知名的自然教育學家，他所提倡的體驗自然活動和哲學，影響了成千上萬的老師、家長、自然教育家、童軍團體與學生。不僅讓人們獲得自然知識，更學到如何感受自然、激發對自然心靈的共鳴、喚起對自然生命的崇敬及珍愛之心。藉由各種體驗與探索大自然的活動與遊戲、透過各種動態或靜思的方式，進而喚起對自然生命的崇敬及珍惜之心。他鼓勵人們透過直接體驗認識自然，並透過自然活動內化及運用於開放心胸、平靜思緒，體驗人與人、人與自然之間的和諧關係。Joseph Cornell 設計活動幫助孩子在過程中放慢速度感受周遭的大自然，並將這些經驗內化，從而提昇孩子面對逆境能力，提倡正面思維，與人分享及享受生活。

故此在計劃下的活動均先讓學生認識及體驗大自然環境(擁抱大自然系列活動)，帶出欣賞自然和平世界的美好，愛惜生命。接著於學校進行不同校本活動進行環境教育，激發學生對自然心靈的共鳴，藉此喚起分享關愛，懂得感恩之心。而透過「陽光大使」小組活動鼓勵學生愛護大自然，宣揚保護環境的重要，明白大自然的循環規律與人類的的生活規律息息相關，藉此感謝大自然的照顧，懂得感恩。而學校舉行不同的訓練活動亦期望將參與的學生經過訓練後，於校園營造正能量。除了學生活動，計劃亦有透過親子活動、家長講座、家長工作坊及教師培訓，讓家長及教師認識和關注孩子精神健康，增加親子關係，提倡正面思維，與人分享及享受生活。

- ☑ 學生表現評估：

根據本校 2016/17 學年「學生情意及社交表現」調查結果反映學生在「關愛」、「師生關係」、「尊重他人」、「朋輩關係」及「社群關係」五個範疇的表現都較去年為高，亦較香港常模為高，可見推行綠色生命成長計劃漸見成效。

而學生在「朋輩關係」及「社群關係」兩個範疇的表現都較香港常模為高，但仍較其他三個範疇的數據稍低，反映了同學的自我概念及自信心需要繼續提升及舉辦更多情緒健康的活動。學校的三年發展計劃(2017/18-2019/20)，其中一個關注事項為「建立健康校園，促進學生身、心、靈的發展」，希望加強學生「朋輩關係」及「社群關係」兩個範疇的表現，以提升學生的快樂感及抗逆能力。

- (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。
  - 透過為學生安排不同的接觸大自然活動，拍攝大自然的動植物，體驗不同生命的真善美，製作學生攝影作品展板，藉此培養學生對生命的讚嘆。
  - 計劃也藉此機會帶動家長一同與子女反思及實踐健康飲食習慣及減壓方法。
  - 提供有關精神健康的教師培訓，強化教師信心和力量去面對關顧現時青少年在精神健康上的各種不同需要。

--上述活動藉以全面提升學校體現「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」三大元素，促進學生的精神健康。

## (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。)

- 為學生舉辦一系列與熱愛生命及熱愛大自然有關的活動，包括：「愛生命」真情一刻、「環保惜食分享會」、宣揚「擁抱大自然」訊息的學生週會活動、「擁抱大自然」攤位活動、「陽光大使」小組、等，讓學生透過與人分享，建立正面思維和享受大自然，培養健康身心靈。
- 為家長舉辦親子大自然探索之旅、專題家長講座、親職教育工作坊、親子遊戲小組，藉以強化正向的家庭價值觀念，享受健康的家庭生活。
- 為教師舉辦培訓工作坊，裝備教師在課堂建立積極正面的學習環境，增強教師關顧學生在精神健康上的各種不同需要。
- 透過與協作學校合作，聘用專業社工、臨床心理學家或導師，更專業地帶領師生和家長認識正向思維教育。
- 採用實證為本的原則，透過量化及質化的方式評估學校的需要。檢視協作學校近期的「學生情意及社交表現評估」數據，將定期與學校主要人員，如校長、輔導團隊、教師及社工進行檢討會議。亦於活動後收集問卷調查結果，以識別學校需要。
- 本計劃聘用的人員與學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的人員會出席所有計劃活動。亦會與學校保持溝通，與學校輔導團隊及/或學校社工及/或心理學家推展計劃下的各項工作，以確保計劃能達到目標，並切合申請人的需要，以及辦學信念和使命。
- 為使計劃的成效得以加強和延續，本計劃完成後將會提交「學生情意及社交表現評估」數據作前後比較，以便學校跟進。
- 學校會用多種方法蒐集多種數據以辨識低抗逆力的學生。如邀請老師推薦自信心較低的學生參與、由學校社工轉介有需要學生參與、從「學生情意及社交表現評估」數據中收集需要較大的班級等。

(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)
(一) 欣賞自然、愛惜生命 範疇：「正面思維」和「享受生活」					
2019年 1-2月	A.「擁抱大自然」攤位活動	內容： 攤位內容主要與大自然相關及身心健康訊息有關的攤位遊戲。  (攤位內容初擬： 1.介紹運動與心靈健康之關係； 2.介紹用大自然物料製作小手工與心靈健康之關係； 3.提昇孩子面對逆境能力，提倡正面思維 共六個攤位)	全校學生	一節攤位活動，共四小時。 安排不同班別輪流參與攤位活動。  每個攤位由一位導師帶領進行活動，共六位導師)	1.註冊社會工作者資歷：持認可社會工作文憑(計劃註冊社工) 參與程度：出席、策劃及統籌活動內容，與學校共同訂定有關計劃，與校方負責人保持溝通預備教材及物資，統計成效及撰寫報告。

		<p>預期學習成果：</p> <p>學生透過攤位活動，能加強對大自然的認識和情感。同時明白大自然與身心靈健康之關係，提昇孩子面對逆境能力，提倡正面思維，與人分享及享受生活。</p> <p>宣揚「與人分享」、「正面思維」、「享受生活」。</p>			<p>2.導師資歷： 註冊社會工作者資歷/富帶領活動經驗：持認可社會工作文憑或曾有帶領攤位活動經驗導師。</p> <p>每攤位由一位導師教授活動玩法及帶領參加者反思有關大自然與身心靈健康之關係。</p>
2019年 2月至 3月	B.校本活動：「愛·生命」真情一刻	<p>內容： 透過學生及老師主動邀請在校欣賞的師生或職工與他們以學校壁畫作背景，一起拍照，留住這一刻。由學校攝影小組的組員為攝影師。以壁畫宣揚大自然的訊息，帶出正面積極的人生觀。同時，派發有關熱愛生命的單張。</p> <p>預期學習成果： 教師與學生能夠開心地於校園留著快樂珍貴時刻，鞏固彼此關係。師生能一起建立校園關愛，達致「與人分享」、「正面思維」訊息。</p>	全校師生 (由學校推薦六至八位攝影小組組員為活動攝影師)	一星期內按不同級別輪流於小息進行活動，共5節時段。	1.計劃註冊社工
2019年 5月至 6月	<p>C.學生週會</p> <p>1. 主題：宣揚「擁抱大自然」訊息</p> <p>2. 主題：「擁抱大自然」互動劇場</p>	<p>「擁抱大自然」(低年級)</p> <p>內容： 1. 播放大自然音樂/片段。 2. 透過音樂/片段探索大自然及欣賞當中的美麗。</p> <p>預期學習成果： 老師與學生能獲得大自然帶來的平靜思緒，以及能明白人與自然之間和諧關係。</p> <p>「擁抱大自然」互動劇場(高年級)</p> <p>內容： 1. 宣揚「大自然與生命」，並引導學生欣賞自然和美好世界。 2. 互動之旅—透過體驗活動帶領學生進行互動活動。如以大自然為題的話劇、以大自然環境進</p>	全校師生 (分低年級及高年級進行)	高低年級週會各一次 (每節一小時)	1.計劃註冊社工



		關係。達致「正面思維」。			小手工。
<b>(四) 全民共創、齊建人生</b>		<b>範疇：「正面思維」和「享受生活」</b>			
2018年 11月至 2019年 3月	<b>A. 校本活動：心靈茶座</b>	<p>內容：</p> <p>透過三個不同主題與家長一起分享「管教的苦與樂」，「建立健康人生觀」及「享受家庭生活」。建立家長彼此在身、心、靈上互相守望、支持和鼓勵的氣氛。同時，與家長分享不同的管教方法及舒緩管教上的緊張和壓力的有效方法。</p> <p>預期學習成果： 家長能夠以「正面思維」掌握管教的技巧，以及達致「享受生活」之重要。</p>	<p>全校家長 (學校招募有興趣參與之家長，如招募人數多於五十位，便進行抽籤每次茶座 50 人)</p>	<p>3 節家長茶座 (每節 1 小時) (每月一次)</p>	<p>1.計劃註冊社工</p> <p>2.講員資歷：富三年以上相關經驗的註冊社會工作者/輔導員 參與程度：策劃及帶領工作坊。導師負責教授三個主題的信息。</p> <p>參與程度：與計劃社工共同策劃及帶領工作坊。</p>
2019年 3月至5月	<b>B. 校本活動：「愛與生命」生命劇場暨分享會</b>	<p>內容：</p> <p>以「愛與生命」為題，邀請學生創作劇本、演出及製作短片及宣揚愛與生命之正面人生觀。在午間分享會中播放，讓全校學生觀賞製作之短片。</p> <p>(內容初擬： 3節拍攝基本技巧、2節創作劇本技巧、3節製作短片的技巧)</p> <p>預期學習成果： 學生能夠體驗創作、拍攝及製作短片的技巧。同時能夠明白積極正面之人生觀，達致「正面思維」。縱使面對困難，分享解決困難或舒緩緊張的方法，學習到「享受生活」之重要。</p>	<p>二十至二十五名有興趣製作短片之高小學生  (學校公開招募如招募人數多於二十五位，便進行抽籤)</p>	<p>8 節小組 (每節 2 小時)</p> <p>一節午間分享會 (小組學生負責播放製作短片及宣揚愛與生命之正面人生觀。計劃註冊社工於分享會中協助回顧及反思)</p>	<p>1.計劃註冊社工</p> <p>2.導師資歷:富教授拍攝及製作短片經驗的導師。</p> <p>參與程度： 教授學生有關拍攝及製作短片的技巧。</p> <p>參與程度：與計劃社工共同策劃及帶領小組。</p>
<b>(五) 家校培訓、正向校園</b>		<b>範疇：「正面思維」、「與人分享」和「享受生活」</b>			
2018年 9月至10 月	<b>A. 學生精神健康多面睇 教師培訓工作坊</b>	<p>內容：</p> <p>裝備教師在課堂建立積極正面的學習環境，增強教師關顧學生在精神健康上的各種不同需要。</p> <p>預期學習成果： 教師能夠明白學生在精神健康上的各種需要，並讓學生明白舒緩精神壓力之方法，建立良好的生活習慣。同時</p>	<p>全校教師</p>	<p>3 節工作坊 (每節 2 小時)</p>	<p>1.計劃註冊社工</p> <p>2.講員資歷：富五年以上相關經驗臨床心理學家 (運用具當代心理學理論基礎及 / 或經科學實證的多元心理治療方法分析學生精神健康需要)</p>

		使學生明白「享受生活」之重要，以及通過獲得社區支援熱線資料教師能在校園建立求助文化的活動。			參與程度：與計劃社工共同策劃及帶領工作坊。
2018年 11月至 2019年 3月	B. 正向思維親職教育 工作坊	內容： 1. 讓家長分享與子女相處時遇到的情緒困難。 2. 引領積極找出問題的源頭。 3. 以正面思考出法，建立「正面思維」。  預期學習成果： 家長能夠明白正向的管教思維對家庭之重要，扶助子女有足夠的抗逆能力。	全校家長 (校方向全校家長公開招募，如招募人數多於五百位，便進行抽籤)	3節工作坊 (每節1.5小時)	1.計劃註冊社工  2.講員資歷：富五年以上相關經驗的註冊社會工作者/輔導員 參與程度：策劃及帶領工作坊。  參與程度：與計劃社工共同策劃及帶領工作坊。
2018年 12月至 2019年 2月	C. 認識及關注子女 心理健康家長專題講座	內容： 認識有關心理健康類型及處理方法，協助有效發揮支援角色。(高低年級各一節，每節最多500位家長參與)  預期學習成果： 低年級：能提升家長對子女心理健康之關注，建立「正面思維」的知識；  高年級：家長能獲得有關建立良好家庭關係的方法，明白「正面思維」的知識；以及獲得認識社區支援熱線資料。	全校家長(校方向全校家長公開招募，如招募人數多於五百位，便進行抽籤)	兩節講座 (每節1.5小時)	1.計劃註冊社工  2.講員資歷：富五年或以上工作經驗的臨床心理學家 參與程度：策劃及帶領講座。 (運用具當代心理學理論基礎及/或經科學實證的多元心理治療方法分析學生心理健康需要)  參與程度：與計劃社工共同策劃及帶領工作坊。
2019年 3月至6月	D. 增強親子關係遊戲 小組	內容： 讓家長透過遊戲發展健康的親子關係，使子女得以健康地成長。  預期學習成果： 家長與子女透過遊戲活動能夠互相分享感受，認識彼此，了解對方，增加親子關係。從中互相得到身心支援，達成「與人分享」之成果。	共50對親子 (由校方推薦合適家庭)	3節遊戲工作坊，每節工作坊15-18對親子 (每節2小時)  每節遊戲工作坊由一位註冊社會工作者主及兩位導師帶領)	1.計劃註冊社工  2.導師資歷：富兩年以上相關經驗的註冊社會工作者/輔導員 參與程度：策劃及帶領親子遊戲小組，並進行分組活動。  參與程度：與計劃社工共同策劃及帶領工作坊。
2019年6	E. 親子大自然探索之	內容： 舉辦一次性探索大自然戶外	50個家庭(校	一日戶外活動	1.計劃註冊社工

月	旅	<p>活動，讓學生與家長一起從大自然中發掘樂趣，培養對大自然和對生命的熱愛。</p> <p>預期學習成果： 家長及其子女能夠認識身心健康，明白「享受生活」之重要。</p>	<p>方向全校家長公開招募，如報名人數多於50個家庭名額，將進行抽籤)</p>	<p>2.導師 資歷:富帶領生態導賞活動及家庭活動之領隊或導遊經驗</p>
---	---	---	---	---

(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):  
 校長和副校長負責擔任整項計劃的統籌及監察有關進度與計劃成效。  
 訓輔組成員負責協助推行及協調各活動項目。  
 班主任及相關教師負責推薦學生參加各活動項目，以及參與培訓裝備。

(ii) 老師在計劃中的角色：(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

- 領袖  
 協作者  
 開發者  
 服務受眾

(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	1/3社工 薪金 \$ 20,060 (pt 9) X 1/3 X 12 月 X 1.05(公積金)	\$ 20,060 (pt 9) X 1/3 X 12月 X 1.05(公積 金)=\$84,252	
ii) 服務	<p>1. 攤位活動費用(全校學生)</p> <p>a) 攤位導師費用(6 個攤位) (每個攤位 4 小時)</p> <p>b) 攤位活動物資 (\$500x6)</p> <p>2. 校本活動： 「愛·生命」真情一刻 活動物資(攝影道具、相紙)</p> <p>3. 學生週會 物資費用</p> <p>i) 心靈健康音樂 CD,DVD(\$150x4)</p> <p>ii) 話劇道具(\$3x500)</p> <p>4. 惜食分享會 活動物資 (食物及餐具道具)</p>	<p>共\$15,000</p> <p>\$12,000 ((\$500x4/小時x6)</p> <p>\$3,000</p> <p>共\$500</p> <p>\$500</p> <p>\$2,100</p> <p>\$600</p> <p>\$1,500</p> <p>共\$200 \$200</p>	



	<p>5. 「大自然一日遊」</p> <p>a) 營地費用及營地導師費用</p> <p>b) 旅遊車費用</p> <p>c) 物資及相片展覽費用</p> <p>d) 導師費用 (一日戶外活動，六小時)</p> <p>6. 「愛我大自然」手工製作費用</p> <p>a) 導師費用 (每節一小時，共四節)</p> <p>b) 手工物資費用 (每節\$400)</p> <p>7. 心靈茶座物資費用(3 節)</p> <p>a) 導師費用 (每節一小時，共三節，共三小時)</p> <p>b) 物資費用 (茶具及茶點)</p> <p>8. 「愛與生命」生命劇場</p> <p>a) 導師費用 (8 節) (每節兩小時，八節，共十六小時)</p> <p>b) 剪輯影片及訓練物資費用</p> <p>c) 分享會物資</p> <p>9. 教師培訓工作坊講員費用(3 節) (每節兩小時，共三節，共六小時)</p> <p>10. 親職教育工作坊講員費用(3 節) &lt;正向思維親職教育工作坊&gt; (每節 1.5 小時，共三節，共 4.5 小時)</p> <p>11. 家長專題講座講員費用(2 節) &lt;認識及關注子女精神健康家長專題講座&gt; (每節 1.5 小時，共兩節，共 3 小時)</p> <p>12. 親子遊戲小組 &lt;增強親子關係遊戲小組&gt;</p> <p>a) 導師費用(3 節) (每節兩小時，共三節，共六小時，每節兩位導師)</p> <p>b) 物資費用 (遊戲物資)</p> <p>13. 親子大自然探索之旅 100 人</p> <p>a) 領隊，導賞團費用</p> <p>b) 旅遊車費用(兩輛: 3,200x2)</p>	<p>共 \$ 12,000</p> <p>\$7,000 ( \$ 350x20 人)</p> <p>\$ 3,200</p> <p>\$ 800</p> <p>\$1,000</p> <p>共\$4,800</p> <p>\$3,200 (800x4小時)</p> <p>\$1,600 (400X4)</p> <p>共 \$ 2,500</p> <p>\$2,400 (800x3小時)</p> <p>\$100</p> <p>共 \$ 19,140</p> <p>\$16,640 (1,040 x2小時x8節)</p> <p>\$ 2,000</p> <p>\$ 500</p> <p>\$6,240 (1,040x6小時)</p> <p>\$4,680 (1,040x4.5小時)</p> <p>\$3,120 (1,040x3小時)</p> <p>共\$8,000:</p> <p>\$7,200 (600x6小時x2)</p> <p>\$ 800</p> <p>\$ 32,400</p> <p>\$250x100=25,000</p> <p>\$6400</p>	<p>學生在訓練活動中除了學習拍攝技巧，需增加節數讓學生認識及練習剪片及製作影片技巧，以及能完成製作短片。</p>
--	---	--	---

	c)物資費用 (急救用品, 戶外活動用品)	\$1000	
iii)設備		-	
iv)工程		-	
v) 一般開支	雜費開支 宣傳費用 (如海報、宣傳單張) 核數費用	\$68  5,000	
vi)應急費用		-	
<b>申請撥款總額 (\$):</b>		<b>\$200,000</b>	

計劃推行如需選擇供應商時，會按遵照優質教育基金<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：由工作人員及老師觀察參加者的投入表現和活動反應，了解學生對大自然與身心靈健康的關係。
- 活動後的問卷調查：檢視活動效益講座、工作坊及小組完結後均會進行問卷調查，了解參加者對活動的意見及成效。預期70%以上的參加者表示活動目標達成，能體驗大自然與身心靈健康之重要，學習到平靜心情的方法。
- 學生表現在評估中的轉變：透過老師的觀察，評估學生在日常校園生活中是否表現出「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」的良好行為。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

- 其他(請列明) 相片展覽、手工製成品  
延展：透過陽光大使，在於早會、周會及學校動中宣揚正向訊息。  
老師於課堂及活動中教授正向態度。

### (IV) 資產運用計劃

不適用於此計劃

計劃將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
計劃進度(半年)報告 (01/09/18-28/2/2019)	31/3/2019	中期財務報告 (01/09/18-28/2/2019)	31/3/2019
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