

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 自自然然好心情-快樂啟航 (「好心情@學校」計劃)	計劃編號 QEF 2017/0124 (修訂版)
--------------------------------------	-----------------------------

**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(請別選, 可別選一項或多項)
- (b) 學生: 約730人 (人數)\*及 一至六年級 (級別/年齡)\*
- (c) 老師: 約60人 (人數)\*
- (d) 家長: 約1,300人 (人數)\*
- (e) 參與學校(不包括申請學校): (數目及類型)\*  
中華基督教會何福堂小學

**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**

本計劃配合本年度校本課程發展主題: 「生命因你啟航 學習由我起動」, 其中「你」包括家庭、學校和環境(大自然)。計劃讓學生從各項校內校外活動認識和接觸大自然, 建立「正面思維」、「與人分享」和「享受生活」的美。

- (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)

- 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, 其中一個是「人與環境」, 鼓勵學生接觸大自然, 體驗多元生命型態, 探索生命與大自然的關係, 協助學生探索生命的意義, 提昇對生命的尊

重與關懷。

- ☑ 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：根據本校的1718情意及社交表現評估套件(第二版)，其中一項「不恰當自表行為」相對全港常模略高，如「我憤怒時會攻擊別人」、「我故意令別人傷心」、「我認為勝利就是一切」的問題上都有若干同學同意，比全港同意的比例稍高，這些不恰當的行為皆會影響到同學的情緒健康和同學的朋輩關係，故此我們期望透過此計劃去建立同學的正向思維，讓他們積極人生，勇於面對和接受失敗，從中學習。除此之外，學校亦會繼續教導學生多與人分享，彼此守望，推展關愛共融文化。
- ☑ 其他：本校與醫管局的兒情計劃合作，於小一、小二年級進行問卷調查，當中透過「斯賓思兒童焦慮量表(家長版本)」中顯示出有17%的同學出現焦慮徵狀，情緒受到困擾，有見及此，我們希望透過此計劃中一連串的活動給予學生及家長參加，培養及建立家庭的精神健康，以舒緩同學的焦慮情緒，學習享受生活。

- (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。

學生透過校內和校外的活動接觸大自然，跳出傳統學習框框，從而認識和發現生命中的美，並培養「知恩」和「感恩」態度。

家長既可一同與子女親近大自然，又可從中增進正向管教子女之思維，透過參與親子活動，啟動「生命因你啟航」的家庭與學校合作的重要元素。

教師藉著參與及帶領活動，增強信心和能力去面對關顧現時兒童在精神健康上的各種不同需要，藉以全面提升學校體現「懷有希望」、「相信自己」和「享受生活」的正面思維。

## (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大自然有關的活動，包括：宣揚「生命因你啟航 學習由我起動」，讓學生認識和發現生命中的各種美善，培養知恩和感恩的態度，「懷有希望」，建立正面思維和享受大自然。

為家長舉辦專題講座、親職教育工作坊、家長小組，藉著彼此分享、交流及強化正向的家庭價值觀念，「相信自己」和「享受生活」。

為教師舉辦培訓工作坊，發揮團隊精神，增強教師彼此關顧，並促進學生在精神健康上的各種不同需要。

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力的學生參與、由學校社工轉介有需要學生與、從「學生情意及社交表現評估」數據中收集中需要較大的班級等。

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。

(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 2月至3 月	A. 專題週會	<b>「擁抱大自然」(低年級)</b> 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。 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。 <b>「擁抱大自然」互動劇場(高年級)</b> 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	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.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>動活動。如以大自然為題的話劇、以大自然環境進行鬆弛活動等.....</p> <p>預期學習成果： 老師與學生將自然活動化，進行反思和舒緩心情，達致內心的平靜，建立「正面思維」。</p>			
2019年7月	B. 才藝表演	<p>內容： 學生組隊參與才藝匯演，如話劇表演，滲入「愛大自然」的元素。透過於校內的演出，將「愛大自然」的訊息發放給校內的師生。</p> <p>預期學習成果： 學生能明白將自然活動化，進行反思和舒緩心情，達致內心的平靜，建立「正面思維」。</p>	<p>全校學生及劇組演員 (自由組隊參與)</p>	<p>於午間小息或試後活動週會進行才藝匯演 (約100隊參加，一級約有15-20隊)</p>	1.計劃註冊社工
<b>(二) 懂得感恩、愛己愛人</b>		範疇：「正面思維」和「與人分享」			
2019年1月至2月	A. 「感恩與愛」班本活動	<p>內容： 透過故事戲劇或桌上遊戲形式進入各班與學生分享有關感恩與愛的訊息，啟發學生多發掘身邊藉得感恩的人與事。</p> <p>預期學習成果： 學生能明白分享感恩禮物的意義，並實踐向身邊的人表達感恩，藉以能夠發揮愛己愛人的精神。</p>	<p>小二/小三 全級各班</p>	<p>於週會/課外活動進行班本活動，每節35分鐘。</p>	1.計劃註冊社工
2019年2月	B. 「感恩與愛」攤位活動	<p>內容： 攤位內容主要帶出感恩與愛及與大自然相關，身心健康訊息有關的攤位遊戲。</p> <p>(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)</p>	<p>全校學生</p>	<p>一節攤位活動，共四小時。 安排不同班別輪流參與攤位活動。</p> <p>每個攤位由一位導師帶領進行活動，共六位導師)</p>	<p>1.計劃註冊社工</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。 每攤位由一位導師教授活動玩法</p>

		<p>預期學習成果： 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。 宣揚「與人分享」、「正面思維」、「享受生活」</p>			及帶領參加者反思有關大自然與身心靈健康之關係。
<b>(三) 陽光大使、宣揚正向</b>		範疇：「正面思維」和「享受生活」			
2018年 10月-11月	<b>A. 「陽光大使」活動-- 「大自然一日遊」</b>	<p>I)內容：帶領學生外出活動，進行大自然一日遊，讓學生分組進行不同活動，體驗農務生活，認識及珍惜大自然，並以照片記錄。 預期學習成果： 學生能學習面對困難時，以積極方法去解決，培養「正面思維」。</p> <p>II)內容：透過相片展覽向校內師生分享所見所聞，宣揚大自然與生命之美。 預期學習成果： 「陽光大使」接受培訓後，能在校內宣揚大自然與生命正面訊息，達致「享受生活」之樂趣。</p>	二十名 高小學生 (校方向高年級學生招募感興趣擔任陽光大使之學生，如招募人數多於二十位，便進行抽籤)	<p>戶外活動一日(兩節)</p> <p>一日戶外活動(小組包括戶外活動前之簡介會及戶外活動後預備分享會於高年級早會分享)</p>	<p>1.計劃註冊社工</p> <p>2.導師 資歷：社會工作者(持認可社會工作文憑) 負責帶領體驗活動、協助戶外活動進行分組活動及討論)</p> <p>計劃註冊社工與導師分組帶領活動</p>
2018年 11月至 2019年 1月	<b>B. 「陽光大使」小組活動 —— 「愛我大自然」手工製作小組</b>	<p>內容： 學生參與一日遊戶外活動後，經歷及接觸大自然。透過小組與學生製作有關大自然素材的手工作品。</p> <p>預期學習成果： 學生從製作過程中享受平靜，能體驗人與自然之和諧關係。達致「正面思維」。</p>	二十名 高小學生 (校方向高年級學生招募感興趣擔任陽光大使之學生，如招募人數多於二十位，便進行抽籤)	4節小組，每節1小時，共四小時	<p>1.計劃註冊社工</p> <p>2.導師：曾教授小學生手工藝術班、富手工工作經驗的導師 參與程度：負責設計手工小組內容及教授學生製作小手工。</p>
<b>(四) 全民共創、齊建人生</b>		範疇：「正面思維」和「享受生活」			
2019年 3月至5	<b>A. 攝影比賽</b>	<p>內容： 以「大自然與生命」為題，邀請學生參加徵文比賽。</p>	四至六年級 學生	校方於1月推行徵文比	1.計劃註冊社工

月		<p>將得獎學生的文章印派或刊登全校，以宣揚積極正面之人生觀，建立「正面思維」。</p> <p>預期學習成果： 學生透過認識體驗大自然環境及生活，能夠帶出欣賞自然和平世界的美好，愛惜生命，達致積極正面之人生。 縱使面對困難，分享解決困難或舒緩緊張的方法，明白「享受生活」的重要。</p>		<p>賽，4月收集並選出得獎作品。</p>	
2019年 3月至5 月	B. 親子口號創作比賽	<p>內容： 以「大自然之美」為題，鼓勵低年級學生及家長參加口號創作比賽，將得獎學生的文章印派或刊登全校，以宣揚積極正面之人生觀。</p> <p>預期學習成果： 學生及家長能夠認識愛惜生命，宣揚積極正面之人生。 達致「正面思維」，「享受生活」。</p>	一至三年級 學生	<p>校方於1月推行親子口號創作比賽，4月收集並選出得獎作品。</p>	1.計劃註冊社工
(五) 家校培訓、正向校園 範疇：「正面思維」、「與人分享」和「享受生活」					
2018年 10月-11 月	A. 學生精神健康多面睇 教師培訓日營	<p>內容： 透過戶外日營，除了達致團隊建立，亦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： 教師能明白團隊之間的重要，也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</p>	全校教師	<p>日營 (全日)</p> <p>日營訓練活動及教師講座(兩小時)</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> <p>參與程度：策劃及帶領工作坊。</p>

		動。			
2018年 10月至 12月	<b>B. 正向思維親職教育工作坊</b>	<p>內容:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓家長分享與子女相處時遇到的情緒困難。</li> <li>2. 引領積極找出問題的源頭。</li> <li>3. 以正面思考出法，建立「正面思維」。</li> </ol> <p>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。</p>	<p>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)</p>	<p>2節工作坊 (每節2小時)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.計劃註冊社工</li> <li>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。</li> </ol> <p>參與程度: 與計劃社工共同策劃及帶領工作坊。</p>
2018年 11月至 12月	<b>C. 認識及關注子女精神健康家長專題講座</b>	<p>內容: 認識有關精神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)</p> <p>預期學習成果: 低年級: 能提升家長對子女精神健康之關注，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。</p>	<p>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)</p>	<p>兩節講座 (每節2小時)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.計劃註冊社工</li> <li>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精神健康需要)</li> </ol> <p>參與程度: 與計劃社工共同策劃及帶領工作坊。</p>
2018年 12月至 2019年2 月	<b>D. 增強親子關係遊戲小組</b>	<p>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。</p> <p>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，達致「與人分享」之成果。</p>	<p>共50對親子 (由校方推薦合適家庭)</p>	<p>3節遊戲工作坊，每節工作坊15-18對親子 (每節2小時)</p> <p>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)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.計劃註冊社工</li> <li>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。</li> </ol> <p>參與程度: 與計劃社工共同策劃</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	1. 學生週會 物資費用 i) 心靈健康音樂 CD,DVD(\$150x4) ii) 話劇道具(\$3x500)	\$2,100 \$600 \$1,500	
	2. 才藝表演 物資費用(表演道具) (每隊津助\$50，共 100 隊)	共\$5,000: \$5,000 (\$50x100)	
	3. 班本活動(小二/三全級學生) 物資費用 (戲劇道具\$500x12 班 桌上遊戲\$200x 8 組<一班 4 人一組> 感恩繪本/小畫冊\$20x400 人)	共\$15,600 \$6,000 \$1,600 \$8,000	
	4. 攤位活動費用(全校學生) a) 攤位導師費用(6 個攤位) (每個攤位 4 小時) b) 攤位活動物資 (\$500x6)	共\$15,000 \$12,000 (\$500x4/小時x6) \$3,000	
	5. 「大自然一日遊」 a)營地費用及營地導師費用 b)旅遊車費用 c) 物資及相片展覽費用	共 \$ 12,000 \$7,000 (\$ 350x20人) \$ 3,200 \$ 800	



	d) 導師費用 (一日戶外活動, 六小時)	\$1,000	
	6. 「愛我大自然」手工製作費用	共\$4,800	
	a) 導師費用 (每節一小時, 共四節)	\$3,200 ( $\$800 \times 4$ 小時)	
	b) 手工物資費用 (每節\$400)	\$1,600 ( $\$400 \times 4$ )	
	7. 攝影及口號創作比賽	共 \$ 4,800	
	a) 物資費用 (證書紙及獎盃獎牌\$100X18)	\$1,800	
	b) 印刷費用: 得獎作品集 ( $\$3 \times 1000$ 份)	\$3,000	
	8. 教師培訓日營	共\$25,680	
	a)營地費用	\$9,000 ( $\$150 \times 60$ 人)	
	b)營地導師費用	\$10,800 ( $\$180 \times 60$ 人)	
	b)旅遊車費用	\$3,800	
	c)講員費用(兩小時講座)	\$2,080 ( $\$1,040 \times 2$ 小時)	
	9. 親職教育工作坊講員費用(2 節) < 正向思維親職教育工作坊> (每節 2 小時, 共兩節, 共 4 小時)	\$4,160 ( $\$1,040 \times 4$ 小時)	
	10. 家長專題講座講員費用(2 節) <認識及關注子女精神健康家長專題講座> (每節 2 小時, 共兩節, 共 4 小時)	\$4,160 ( $\$1,040 \times 4$ 小時)	
	11. 親子遊戲小組 <增強親子關係遊戲小組>	共\$8,000:	
	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)	\$7,200 ( $\$600 \times 6$ 小時 $\times 2$ )	
	b)物資費用(遊戲物資)	\$ 800	
iii)設備		-	
iv)工程		-	
v) 一般開支	雜費開支		
	宣傳費用 (如易拉架、海報、宣傳單張)	\$2,000	
	郵費\$2x50份,	\$100	
	文具	\$1,348	
	參考書籍 (\$200x30) (正面思維、精神健康及家長教育參考書)	\$6,000	
	核數費用	5,000	

vi)應急費用			
申請撥款總額 (\$):		\$200,000	

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：由老師觀察參加學生的投入表現和活動反應。另外，老師亦會審視相片及口號創作比賽中的作品是否能帶出積極正面的訊息
- 重點小組訪問：各項講座、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
- 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) 口號、相片作品、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

類別	項目/說明	數量	總 值	建議的調配計劃 (註)
其他	戲劇道具	12 (班)	\$6,000	留校使用
	桌上遊戲	8	\$1,600	

註：供學校／團體／其他計劃使用(請提供在計劃結束後會接收被調配的資產的部門／中心的詳情，以及預計有關資產在活動中的使用情況)。

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