

**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 生命彩虹。關愛守望「好心情@學校」微型計劃	計劃編號 2017/0520 (由「網上計劃管理系統」編配)
-------------------------------	--------------------------------------

**基本資料**

學校／機構／個人名稱

十八鄉鄉事委員會公益社小學 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(請剔選, 可剔選一項或多項)
- (b) 學生: 約770人 (人數)\*及 小一至六 (級別/年齡)\*
- (c) 老師: 60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。

**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, 從而建立正面管教及關愛校園的文化。
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。

- 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。

**學校發展計劃:**

- 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)。去年作過相關的調查, 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)。

**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。

生命彩虹。關愛守望計劃的特色及重點

1 學生層面

(a) 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。

(b) 助人自助小組及營會活動：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、歷奇活動或DISC專業培訓等，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) 家長小組：協助家長提升家長對子女精神健康的關注，管教能力，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，並須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。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。「自助互助小組」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：12/2018至11/2019

月份／年份	內容／活動／節目	受惠對象／參與者
12/2018	計劃社工與學校聯繫及會議，建立合作模式	學校社工及德育組老師
	● 「正向心理問卷調查」調查及分析問卷結果	全校學生 約770人
12/2018- 2/2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「教師」工作坊;</li> <li>● 工作坊進行六小時;</li> <li>● 支援學生精神健康知識及處理技巧，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。</li> <li>● 預期學習成果：教師能掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，並回應他們在心理、情緒和發展方面的需要</li> <li>● 主教練：持有相關歷奇教練證書</li> <li>● 講員：持輔導碩士／社會工作碩士資歷</li> </ul>	全校老師 約60人

12/2018-6/2019	<p>『關愛彩虹課』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 4組每組15人，每節1小時；使用多種數據蒐集方法，如問卷、班主任觀察、社工意見等以辨識有需要的參加者</li> <li>● 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3至4節的持續深化活動。</li> <li>● 預期學習成果：提升個人自信和積極態度及抗逆力</li> <li>● 導師需持相關技能證書，以及一年或以上相關經驗</li> </ul>	小一至小六學生 4組共約180人
12/2018-6/2019	<p>「家長互相支持小組」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用多種數據蒐集方法，如問卷、班主任觀察、社工意見等以辨識有需要的參加者</li> <li>● 1組共3節，每節1.5小時</li> <li>● 協助提升管教技巧與減壓</li> <li>● 預期學習成果：家長能掌握相關技巧支援子女的精神康和身心發展</li> <li>● 由臨床心理學家／輔導碩士／資深社工資歷人士負責</li> </ul>	學生家長 約40人
2/2019-6/2019	<p>「好心情★關愛日」(1-2小時)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 主題：透過攤位活動，提倡關愛文化及個人責任。</li> <li>● 預期學習成果：提升學生精神健康及建立求助文化</li> <li>● 負責人員：兼職計劃統籌員（活動統籌及推行）</li> </ul>	全校學生 770人
5/2019-8/2019	<p>「堅毅彩虹露營」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用多種數據蒐集方法，如問卷、班主任觀察、社工意見等以辨識有需要的參加者</li> <li>● 由機構專業教練安排露營及定向活動，協助參加者提升解決問題的能力與抗逆力</li> <li>● （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；</li> <li>● （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；</li> <li>● （三）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等。</li> <li>● 預期學習成果：提升精神健康、正向思維和抗逆力</li> <li>● 主教練：持有相關歷奇教練及繩網教練證書</li> </ul>	小四至小六學生 共約25人
	<p>「關愛彩虹日營」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用多種數據蒐集方法，如問卷、班主任觀察、社工意見等以辨識有需要的參加者</li> <li>● 透過歷奇及定向活動，協助參加學習有關「人際關係」的技巧，面對衝突的方法等，從而對自己的情緒認識更多等等和建立同理心，以至尋找學會尋找</li> </ul>	小三至小四學生 共約30人

	解決面對衝突的方法；長遠提升學生精神健康及建立求助文化。 ● 預期學習成果：提升精神健康、正向思維和抗逆力 ● 主教练：持有相關歷奇教練及繩網教練證書	
9/2019	● 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

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。

將在日營/露營活動中加入抗逆力/精神健康推廣的講解活動，以達致所述計劃目標。

(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 -連MPF -\$7000x12個月	\$88,200	大專學歷及具一年與兒童及青少年工作相關的經驗;統籌及協調計劃的推行、預備活動物資及撰寫活動報告等。
ii) 服務 / 活動開支	1. 老師培訓日 (共6小時, 其中2小時由其他講員負責) - 講員費 \$1,200x 2小時 - 專業教練費 \$1,000x 4小時x 3人	\$2,400 \$12,000	全校約60名老師參與
	2. 家長小組 - 講員費 \$1500(1.5小時) x 3節	\$4,500	家長約40人次參與
	3. 關愛彩虹課 -工作坊導師\$600(1.5小時)x4組x10次	\$24,000	小一至小六學生共約180人參與
	4. 堅毅彩虹露營 -主教練費: \$2,500(9小時) x 2位 -宿營費 (\$400 x 25人) -車費 (來回) x1車	\$5,000 \$10,000 \$1,800	小四至小六學生共約25人參與
	5. 關愛彩虹日營 -主教練費: \$1,500(6小時) x 2位 -日營費 (\$300 x 25人) -車費 (來回) x1車	\$3,000 \$7,500 \$1,800	小三至小四學生共約25人參與
iii) 一般開支	1. 老師培訓日 -活動物資	\$1,600	
	2. 家長小組 -活動物資	\$1,200	
	3. 好心情★關愛日 -活動物資 -活動攤位費用 \$600x2個	\$300 \$1,200	
	4. 關愛彩虹課 -活動物資 -活動攤位費用 \$600x4個x10次	\$1,500 \$24,000	
	5. 堅毅彩虹露營-活動物資	\$1,000	
	6. 關愛彩虹日營 -活動物資	\$1,000	
	7. 整體計劃 -學生獎勵計劃物資及文具 -紀錄冊: \$10x350本	\$1,500 \$3,500	
	8. 審計費用	\$3,000	
<b>申請撥款總額 (\$):</b>		<b>\$200,000</b>	

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。

觀察：

教師及計劃職員會在活動和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進深跟進，教師及計劃職員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後填寫一份問卷，以評估學生參與活動的轉變。

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：設問卷調查教師對培訓工作坊內容、實用性及意識提升等意見。

學生表現在評估中的轉變：

主要在訓練、日營及小組活動中，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 1/12/2018 – 31/5/2019	30/6/2019	中期財政報告 1/12/2018 – 31/5/2019	30/6/2019
計劃總結報告 1/12/2019 – 30/11/2019	28/2/2020	財政總結報告 1/6/2019 – 30/11/2019	28/2/2020