

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：堅毅自強「好心情@學校」微型計劃	計劃編號 2017/0975 (由「網上計劃管理系統」 編配)
--------------------------------------	---

基本資料

學校／機構／個人名稱：香港基督少年軍臻訓中心 (協作學校：**基督教香港信義會紅磡信義學校**)

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300人(人數)*及一至六年級(級別／年齡)*
- (c) 老師：約30人(人數)*
- (d) 家長：約150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。
(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。)
 - 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，提升老師對應對壓力的技巧，從而強化他們支援學生的能力和信心；
 - 3) 通過家長講座、平衡小組和親子歷奇活動，協助家長在理論知識上有所增長，同時實踐所學，將活動中的學習和體驗應用在日常與孩子相處的境遇中。
- (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)
 - 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。
(請別選適當空格，可別選一項或多項)
 - 學校發展計劃：學校於2017-18期末剛訂定三年計劃的初稿，其中兩個關注事項為培養學生成為具自信的自主學習，以及深化生命教育，培養學生正面思維，提升成就感及確立人生使命。校方希望幫助學生建立良好的習慣及自我形象，並利用全方面學習活動，提供機會讓學生在生活中實踐所學。

- 調查結果:
- 文獻研究綜述: 香港青少年精神健康卷題普遍，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)。相關的調查發現，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)。
- 學生表現評估: 據老師及學生輔導人員觀察，部分學生未能發現自我的長處或優點，他們對自我價值肯定較低，常在學習及社交上欠缺信心且容易出現負面的想法及情緒，影響其成長發展。然而，老師給予的欣賞和稱讚，則能有效地協助了學生探索自己的成功經驗，使他們提升個人成就感。
- 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領導才能，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：逆境自強」計劃以CBB (Competence, Bonding & Belief) 為理念，透過訓練日營、講座及工作坊，先後提升學生、家長和老師等持分者的效能感、自我表達和應對情緒需要的能力。

(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。)

本計劃期望不同的持份者可以透過不同活動而影響其思維方式和方向，發揮正面的思維力量，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。學生方面，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，並透過營會及小組活動為學生輸入正面思維的信念，提升學生的堅毅能力。家長方面，透過家長工作坊加強家長與子女相處的溝通技巧，積

極鼓勵家長以正面思維方式與子女同行。老師方面，透過工作坊提升老師正面處理學生行為的能力。

- 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，提升老師對應對壓力的技巧，從而強化他們支援學生的能力和信心；
- 3) 通過對家長的講解和支援，協助家長應對自身所受的壓力，同時加強與學校協作和溝通，從而加強全面回應子女情緒需要的能力。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 12月 / 2018年至11月 / 2019年

月份 / 年份	內容 / 活動 / 節目	受惠對象 / 參與者
12/2018	「正向心理問卷調查」 - 調查及分析問卷結果	全校學生 約300人
	學校聯繫及籌備會議	學校社工 及德育組 老師
12/2018-8/2019	活動名稱：教師舒壓工作坊 日期：12/2018-8/2019（共2節工作坊，每次1.5小時，共3小時） 具體內容及預期學習成果： 工作坊先幫助活動老師檢視壓力的來源，並找出可行的對應方法。及後，也認識學生情緒波動的成因及行為表達，讓老師憑自身的經驗選擇親自支援或轉介社工等模式，回應學生在心理、情緒和發展方面的需要。 負責人員：兼職計劃統籌員（活動統籌及推行） 專業導師：臨床心理學家、社工碩士資歷或具相關專業的導師。	全校老師 約30人
12/2018-8/2019	2. 彩虹親子日營 日期：12/2018-8/2019（1天，6小時） 由教師及社工觀察、學生問卷等挑選有需要的家庭參與 具體內容及預期學習成果： 日營上午為「平衡小組」，家長和學生分別參與不同的活動；下午則為親子繩網活動，讓親子經歷新穎的活動；並在遇到挑戰時，以互相關愛的情懷一起解決困難，以提升學生及其家長精神健康及建立求助文化。 負責人員：兼職計劃統籌員（活動統籌及推行） 主教練：持有相關歷奇教練及繩網教練證書以及兩	75對一至 三年級的 親子組合

	年或以上的工作經驗	
12/2018-5/2019	<p>3. 彩虹課</p> <p>日期：12/2018-5/2019（每班9節，每節1小時）</p> <p>具體內容及預期學習成果：</p> <p>本計劃的「好好學習 Fun 紛分」活動，在全年共開54節。</p> <p>「彩虹課」透過三大主題的體驗學習活動，除了讓學生可以達到全人發展外，期望透過各項活動負責人的解說，學生可以作回顧以及反思的學習，包括</p> <p>1. 自我學習：給自己正面的評價；2. 欣賞別人：給朋輩正面的讚賞；3. 與人分享：在班會或校內週會中與其他級別的同学分享學習心得（例如在小小話劇場中，分享自己如何背熟台詞的成功經驗。）所以「彩虹課」不單是四項興趣學習，更是正面思維的建立。</p> <p>好好學習 Fun 紛分內容：</p> <p>I. <u>興趣</u>：微縮影製作；預期學習成果：透過不同興趣活動提升同學的能力感，以及對不同事物的學習興趣。</p> <p>II. <u>自信及社交</u>：魔術；預期學習成果：透過單人和團隊的魔術表演中與受眾的互動，提升同學的表達能力和協作能力</p> <p>III. <u>大自然</u>：環保小手工創作及魚菜並生體驗；預期學習成果：透過認識、欣賞和珍惜大自然等體驗活動，鼓勵同學留意身邊的事物，培養感恩的心。</p> <p>導師將按不同級別學生的能力，調節內容。</p> <p>小一：自我學習：給自己正面的評價 小二：欣賞別人：給朋輩正面的讚賞 小三：與人分享：與同學分享學習心得</p> <p>負責人員：兼職計劃統籌員（負責活動統籌及推行） 工作坊導師：工作坊導師需持相關技能證書，以及一年或以上相關經驗。</p>	一至三年級所有學生，共150位
12/2018-7/2019	<p>彩虹課獎勵計劃</p> <p>日期：12/2018- 7/2019</p> <p>具體內容及預期學習成果：</p> <p>獎勵計劃的目的，除了為了鼓勵學生參與活動外，同時亦期望學生可以把整個學習過程：自我學習、欣賞他人、祝福行動，紀錄在紀錄冊之中，並在學校不同的週會或聚會中把紀錄冊公開展示，讓學生可以分享得著及感受，建立校園正面文化及求助文化。</p> <p>雖然高年級的學生未有參與彩虹課，但老師仍會按</p>	參與彩虹課的約150位一至三年級學生；以及四至六年級的約150位學生

	<p>低年級彩虹課的模式，在高年級原有的活動課中攝影、話劇和粵劇等課程推行，讓高年級學生也從中做到自我學習、欣賞別人和與人分享，建立正面文化及求助文化。</p> <p>負責人員：兼職計劃統籌員（負責活動統籌及推行） 老師：負責協調學生於各週會作分享及展示</p>	
8/2019	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）:

全校約30位老師參與減壓工作坊，以及協助邀請需要的學生及家長參與小組。

(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)

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 領袖 | <input checked="" type="checkbox"/> 協作者 |
| <input type="checkbox"/> 開發者 | <input checked="" type="checkbox"/> 服務受眾 |
| <input type="checkbox"/> 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 \$199,900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 (\$)	
員工開支	一名兼職計劃統籌員 (9個月薪金連強積金) \$6,200 x 9個月 x 1.05(強積金)	\$58,590	大專學歷及具一年與兒童及青少年工相關的工作經驗，負責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。
服務	1. 教師減壓工作坊 -專業導師費：\$1500 (1.5小時) x 2次	\$3,000	全校約30名老師參與
	2. 彩虹親子日營 -訓練費用 (\$500 x 150人)	\$75,000	約75對家庭參與
	3. 彩虹課 -導師費：6班 x 9節 x \$350 (1小時)	\$18,900	約 150 名學生參與
一般開支	1. 正向心理問卷調查 - 活動物資	\$1,010	
	2. 教師減壓工作坊 -活動物資	\$1,500	
	3. 彩虹課 -活動物資:54節 x \$600	\$32,400	
	4. 彩虹課獎勵計劃 - 紀錄冊：\$10x300本 - 學生獎勵計劃相關物資及文具	\$3,000 \$3,500	
	5.核數及審計費用	\$3,000	
申請撥款總額 (\$):		\$199,900	

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。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 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：全體學生於計劃開首及結尾，填寫問卷以了解整體的正向心理狀況；約70%學生表示個人正面態度及抗逆力提升
 家長方面：設問卷調查親子日營內容、實用性及意識提升等意見。約70%家長同計劃有助推廣精神健康
 教師方面：設問卷調查教師對工作坊內容、實用性及意識提升等意見。70%教師認同計劃有助推廣精神健康及支援學生在心理、情緒和發展方面的需要
- 學生表現在評估中的轉變: 主要在彩虹課、日營活動中，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 1/12/2018 – 30/11/2019	28/2/2020	財政總結報告 1/6/2019 – 30/11/2019	28/2/2020