

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 2017/0976 (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：官立嘉道理爵士小學)

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：150 (人數)*及一至六年級(級別／年齡)*
- (c) 老師：15 (人數)*
- (d) 家長：20 (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。
 - 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。
- (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) _____
- (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2018-2019年度的其中一項發展計劃是「感恩校園」(Gratitude school)。藉著不同的獎賞制度、個人或班級比賽，以及公民教育片等等，推廣學生對周遭環境感恩(Gratitude)的性格。而感恩的原素也是來自同學們對發生的事即時的感覺，故此有關情緒或心靈健康亦有助我們推行學校發展計劃。
 - 調查結果:
 - 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)。

- 學生表現評估: 由於過往在學校中是用英語作為教導語言, 在坊間能提供英語作主導的訓練少之有少, 所以學生過往較少接觸以歷奇活動為主的體驗式學習。期望他們參與新安排的活動時, 確實能按 4F 模式, 即 FACTS、FEELINGS、FINDINGS 和 FUTURE, 來學習與人相處和團隊合作, 提高個人的效能感和人際之間的 BONDING。
- 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。

生命彩虹: 堅毅自強以CBB (Competence, Bonding & Belief) 為理念, 透過訓練營、成長小組及工作坊, 先後提升學生、家長和老師等持分者的效能感和堅毅, 以及應對情緒的能力。

(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。)

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, 透過家長工作坊及親子活動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自身和學生回應情緒及壓力的能力。

- 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壓力的, 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150人
	學校聯繫及籌備會議	學校社工 及德育組 老師
12/2018-4/2019	活動名稱: 教師減壓工作坊 (共1節工作坊, 為2小時) 具體內容及預期學習成果: 工作坊先幫助老師檢視壓力的來源, 並就其身處的	老師約 15 人

	<p>場境找出可行的方法，以分別回應即時和累積的情勢需要。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配對不同的支援模式。</p> <p>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。</p>	
12/2018-5/2019	<p>活動名稱：彩虹學生義工小組</p> <p>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</p> <p>具體內容及預期學習成果： 學生小組主要由兩部分形成：(一)從「自我認識」開始，對自己認識更深和有「我是誰」的概念；(二)學習有關「人際關係」的課題，例如：與他人建立關係的技巧、處理負面情緒的方法、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，以至學會尋找解決面對衝突的方法；長遠而言，提升他們的抗逆力及精神健康。</p> <p>負責人：兼職計劃統籌員（活動統籌及推行） 小組導師：註冊社工並具備一年或以上工作經驗。</p>	共 10 人；由學校老師及計劃統籌員負責挑選合適的 3、4 年級學生參加（例：抗逆能力低或社交能力低的學生）
12/2018-1/2019	<p>活動名稱：彩虹抗逆力挑戰營（2日1夜宿營，活動時間約9小時）</p> <p>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</p> <p>具體內容及預期學習成果： 透過兩日一夜營會期間團隊式繩網挑戰、解難任務、野外煮食等活動，提升學生面對逆境時的技巧和自信，讓學生體驗在面對逆境時，堅持和毅力的重要性。</p> <p>活動分三節，第一天下午：團隊建立活動、紮作挑戰；第一天晚上：野外煮食，營會集體舞及分享會；第二天早上：伸展活動以及繩網挑戰。</p> <p>對象、人數及挑選準則：約20人，由學校老師及計劃統籌員負責挑選合適參加者（例：抗逆能力低或社交能力低的學生）</p> <p>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年或以上的工作經驗</p>	由學校老師及全方位社工負責挑選合適的 20 位 5 年級學生參加（例：抗逆能力低或社交能力低的學生）
3/2019-4/2019	<p>活動名稱：彩虹自理學習生活營（2日1夜露營或宿營，活動時間約9小時）</p> <p>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</p> <p>具體內容及預期學習成果： 透過兩日一夜營會期間最基本的執拾物資、整理被褥等，促進學生自理能力，並建立自信及對自己正面的價值觀。另外，在團隊合作的活動中，學生可</p>	由學校老師及全方位社工負責挑選合適的 20 位 3、4 年級學生參加（例如自理能

	<p>以有機會打破「自我」的框框，在合作解決任務時，學習團隊之間的溝通、表達自己感受、對身邊的隊友作出關顧，一同享受挑戰中的過程，提升同學之間的凝聚力。</p> <p>活動分三節，第一天下午：團隊建立活動、紮作挑戰；第一天晚上：野外煮食及分享會；第二天早上：伸展活動以及繩網挑戰。</p> <p>對象、人數及挑選準則：約20人，由學校老師及計劃統籌員負責挑選合適參加者（例：抗逆能力低或社交能力低的學生）</p> <p>負責人員：兼職計劃統籌員（活動統籌及推行）</p> <p>主教練：持有相關歷奇教練及繩網教練證書以及兩年或以上的工作經驗</p>	力較弱的學生)
3/2019-6/2019	<p>活動名稱：「好心情★關愛日」(1-2小時)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 主題：透過不同的攤位活動，提倡關愛文化、共融及個人責任。 ● 預期學習成果：提升學生精神健康及建立求助文化，並鼓勵不同背景學生(華語與非華語學生)之間的了解、支援、共融和照顧非華語學生的需要 <p>負責人員：兼職計劃統籌員（活動統籌及推行）</p>	全校學生 150人
4/2019-5/2019	<p>活動名稱：彩虹親子日營（1天，6小時）</p> <p>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</p> <p>具體內容及預期學習成果：</p> <p>日營上午為「平衡小組」，家長和學生分別參與不同的活動；為家長而設的培訓活動一節約3小時，將提升他們對精神健康及回應子女情緒健康需要的方法的認識。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。</p> <p>負責人員：兼職計劃統籌員（活動統籌及推行）</p> <p>主教練：持有相關歷奇教練及繩網教練證書以及兩年或以上的工作經驗</p>	20對一至六年級的親子組合
4/2019-5/2019	<p>活動名稱：彩虹日營（1天，6小時）</p> <p>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</p> <p>具體內容及預期學習成果：</p> <p>日營訓練以認識自己(長處和限制)、解難和團隊協作等為目標，幫助學生認識和接受遇到限制和困難時的情緒和反應，幫助他們在安定情緒後，先以自身的長處回應問題，其後將經驗轉化，幫助他們迎接升中後會遇到的轉變。並建立求助和互助文化。</p> <p>負責人員：兼職計劃統籌員（活動統籌及推行）</p>	80位小六學生參加

	主教练： 持有相關歷奇教練及繩網教練證書以及兩年或以上的工作經驗。	
8/2019-11/2019	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):
 全校約15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)
- 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。

(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 \$199,500 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 (11個月薪金連強積金) \$8000 x 9個月 x 1.05(強積金)	\$75,600	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: \$2,000 (2小時) x 1次	\$3,000	全校約15名老師參與
	2. 彩虹學生義工小組 導師費: 8節小組 x \$1,000 (1.5小時) 3節義工探訪 x \$1,000 (4.5小時)	\$8,000 \$3,000	約10名學生參與
	3. 彩虹抗逆力挑戰營 -主教練費: \$2,700(9小時) x 2位 -宿營費 (\$450 x 20人) -車費 (來回) x1車	\$5,400 \$9,000 \$1,800	共20名學生參與
	4. 彩虹自理學習生活營 -主教練費: \$1,800 (6小時) x 2位 -營費 (\$450 x 20人) -車費 (來回) x1車	\$3,600 \$9,000 \$1,800	共20名學生參與
	5. 彩虹親子日營 -訓練費用 (\$525 x 40人)	\$21,000	約20對親子參加
	6. 彩虹日營 -訓練費用 (\$525 x 80人)	\$42,000	約80名學生參與
	一般開支	1. 正向心理問卷調查 - 活動物資	\$800
	2. 教師減壓工作坊 -活動物資: \$100 x 15人	\$1,500	
	3. 彩虹學生義工小組 -活動物資: 11節 x \$200	\$2,200	
	4. 彩虹抗逆力挑戰營 -活動物資	\$1,400	
	5. 彩虹自理學習生活營 -活動物資	\$1,400	
	6. 好心情★關愛日 -活動物資 -活動攤位費用 \$400x4個	\$300 \$1,600	
	7. 彩虹親子日營 -活動物資	\$1,400	
	8. 彩虹日營 -活動物資	\$1,400	
	9. 整體計劃 -紀錄冊: \$10x130本	\$1,300	
	10. 審計及核數費用	\$3,000	
申請撥款總額 (\$):		\$199,500	

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: 教師及計劃統籌活動員會在活動中觀察學生的情況，包括學生的情緒、行為狀況以作評估。
 - 活動前和活動後的問卷調查: 參加小組的學生會於活動前及後分別填寫同一份問卷，以對比及評估學生參與活動後的轉變。
 - 學生表現在評估中的轉變: 參加數小時活動難以有轉變，建議參加小組的學生進行評估；而在日營中，對學生在活動的表現進行觀察，以及讓學生填寫問題，檢視在活動中的得著。
 - 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