

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	計劃編號
感恩滿載 – 學生成長計劃 -與「好心情@學校」計劃有關	2018/0021 (由「網上計劃管理系統」編配)

**基本資料**

學校／機構／個人名稱

復和綜合服務中心 (協作學校：佛教陳榮根紀念學校)

**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：\_\_\_\_\_ 930 \_\_\_\_\_ (人數)\*及\_\_\_\_\_ 小一至小六 \_\_\_\_\_ (級別／年齡)\*
- (c) 老師：\_\_\_\_\_ 60 \_\_\_\_\_ (人數)\*
- (d) 家長：\_\_\_\_\_ 120 \_\_\_\_\_ (人數)\*
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：\_\_\_\_\_ 1所，津貼學校 \_\_\_\_\_ (數目及類型)\*
- (f) 其他(請列明)：\_\_\_\_\_

\*如適用，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。)
- 計劃主要環繞「與人分享」及「感恩」兩大元素，設計出一連串活動予老師、家長及學生；
  - 透過義工服務，讓學生學習善待他人，並給予幫助予社會上有需要的人，以體驗幫助別人的喜悅及增加自我效能感；
  - 透過學生營會訓練，增加學生間的朋輩支援，並學習欣賞別人的長處；
  - 透過級本成長課程，讓學生學習善待身邊的人，並學習多欣賞、讚美和鼓勵別人，以提昇學生正面說話技巧；
  - 透過家長講座，讓家長學習正面及鼓勵的說話，以提升親子關係；
  - 透過教師培訓，提供減輕工作壓力的方法，及加強識別抗逆力較低學生和回應學生需要的技巧。
- (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。

(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

學校發展計劃: \_\_\_\_\_

- 調查結果: 於2018年1月進行了一項「家長對子女人際關係的意見調查」,以電話訪問了417名有子女就讀幼稚園、小學及中學的家長。調查發現,超過三成(31.2%)受訪家長認為子女不懂得關心別人,當中小學生家長超過三成半(35.3%),受訪家長認為年紀愈大的孩子愈不懂關心別人。此外,調查結果亦顯示有兩成(20.6%)家長認為子女不太願意與人分享心事,當中小學有近兩成(17.1%)。
- 文獻研究綜述: 根據心理學家Fredrickson (2001)所提出的「擴展與建構理論」(broaden-and-build theory),正向情緒的經驗(如感恩、喜悅等)可以幫助個體擴展自己的思考與行動,並且能夠建構且拓展個體的資源(Fredrickson, 2001)。感恩並不僅是喜悅(joy)、愛(love)等正向情緒的體驗,還可以包含自我感恩情緒的體悟和對他人感恩言語或行動的表現;藉由表達感恩,也可以增進個體與他人間的關係連結。
- 心理學教授 Algoe 於 2012 年提出了「發現 - 提醒 - 綁定理論」(find-remind-and-bind theory),進一步針對「感恩」(gratitude)對於社會人際交往的功能,提出可能解釋,衍伸出感恩有3項可促進人際功能的機制,分別為:開發和建立新的人際關係(find)、維持和促進現有的人際互動(remind),以及繼續連結和深化親密關係的功能(bind)(Algoe, 2012)。
- 學生表現評估: 佛教陳榮根紀念學校於2018年進行了全校性的 APASO ,比較該校學生與全港小學生的特質。
- 相關經驗: 本機構一直致力於全港的中、小學推行不同類型的學生、家長及教師活動,包括講座、工作坊及小組等。當中不乏以抵抗逆境、與人相處及建立正向思維為主題的講座及工作坊,全部均獲參加者正面的評價。

本機構自2008年起開始向該校提供「全方位學生輔導服務」,因此十分熟悉該校學生特性及了解學校運作,有利加強計劃推行的效率。

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。)

- 成長課會改變舊有單向講授的方式,轉變為多使用遊戲及體驗模式進行;期望增加課程的趣味及師生的互動性,提昇學生的學習動機及增強師生關係。
- 成長課由註冊社工編寫,並由學校老師負責教授,老師藉此可以循序漸進的方式學習體驗模式的學習法,提昇教學質素。
- 為配合學生特性,舉辦多類型的戶外活動,如:營會訓練及義工服務,從而開發和建立新的人際關係(find)、維持和促進現有的人際互動(remind),以及繼續連結和深化親密關係的功能,增強學生的正面情緒。而機構的協助籌備及帶領,能減輕老師的壓力,補足學校的不足。

## (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。)

- 學生小組及訓練  
透過不同類型的義工服務等讓學生體驗幫助別人的快樂，再配以日營、講座、小組及成長課加強學生朋輩間的支援，學習與身邊的人分享生活點滴。
- 教師培訓  
教師培訓於8月尾開學前進行，讓教師裝備好減壓技巧以面對學年中的挑戰。
- 成長課  
課程於新學年時推行，課程內容結合日常生活例子，並按每級學生的特性編寫有關內容，加強學生在「與人分享」及「感恩」等正面想法。而所編寫的課程可以讓學校持續於未來推行。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(1月/2019年)至(12月/2019年)

月份/年份	內容/活動/節目	受惠對象/參與者
01-06/2019	編寫成長課 為每級學生設計4節成長課，當中主題包括學習有禮待人、感恩身邊的人和事、學習欣賞及鼓勵別人。 節數：4節 x 40分鐘 x 6級	全校學生 負責人員及資歷：由計劃聘請的社工負責撰寫(註冊學位社工及具2年工作經驗/副學士學位社工及具1年青少年服務經驗) 學校教師亦會就內容給予意見
03-06/2019	「至潮爸媽」家長講座 透過講座讓家長學習與子女的溝通方法，學習以正面及鼓勵的說話方式回應子女，以協助建立良好及緊密的親子關係。 節數：3節 x 1小時	120位家長 負責人員及資歷：由計劃聘請的社工負責主講(註冊學位社工及具2年工作經驗)
06/2019	愛·關懷義工服務 – 犬隻義工服務 透過讓學生服務犬隻而讓彼此間建立共同話題，並獲得快樂及滿足感，提升學生的社交和溝通能力，協助拓展其社交網絡，提升抗逆力及精神健康。 節數： 小組：2節 x 1.5小時 服務：1節 x 3小時	20位小四至小六學生 校方以社工觀察及班主任推薦形式招募社交和溝通能力較弱的組員 負責人員及資歷：由計劃聘請的社工負責安排及帶領(副學士學位社工及具1年青少年服務經驗)
06/2019	「越戰越強」宿營 透過富挑戰性的歷奇項目，讓學生學習面對困難、堅持及挑戰自我；在過程中鼓勵學生互相分享所面對的困難及心聲，更讓他們學習欣賞別人的努力及在困難中學習鼓勵別人，建立正面支援的態度及與人分享和感恩文化。 節數：2日1夜	60名小四至小六學生 校方以社工觀察及班主任推薦形式招募抗逆力稍遜或自信心較低的組員 負責人員及資歷：由計劃聘請的社工負責安排及帶領

07/2019	<p>愛·關懷義工服務 – 清潔海灘</p> <p>透過清理海灘的垃圾讓學生服務公眾使用者,幫助公眾及社區人士還原潔淨的海灘,以體會善待別人的喜悅及滿足感,提升抗逆力及精神健康。</p> <p>節數: 小組: 2節 x 1.5小時 服務: 1節 x 3小時</p>	<p>20位小四至小六學生</p> <p>校方以社工觀察及班主任推薦形式招募抗逆力稍遜或自信心較低的組員</p> <p>負責人員及資歷: 由計劃聘請的社工負責安排及帶領(副學士學位社工及具1年青少年服務經驗)</p>
08/2019	<p>教師培訓</p> <p>第一節: 減壓</p> <p>由認可減壓課程導師帶領,透過有系統性的練習訓練,體會到內心的平靜、平安,覺察到自身在面對不同情況下所出現的身體感覺、情緒、思想,籍此更有效為自己作出有意識的回應。</p> <p>第二節</p> <p>介紹抗逆力的理論及影響因素,讓教師掌握識別抗逆力較低學生的方法。以及加強教師關顧及支援學生的技巧,回應他們在心理、情緒和發展方面的需要。</p> <p>節數: 2節 x 1.5小時</p>	<p>全體老師</p> <p>負責人員及資歷: 由富教師培訓經驗及相關主題之專業培訓顧問及資深社工負責主持</p>
09-12/2019	<p>「叻仔叻女」自理小組透過小組的訓練提升學生自理能力,除了讓學生學習一般自理的技巧外,並讓他們從活動中學習與人分享、互相幫助及提醒,並藉同輩協作建立互助、感恩和與人享的文化。</p> <p>節數: 8節 x 1.5小時 x 2組</p>	<p>20位小二學生</p> <p>校方以社工觀察及班主任推薦形式招募自理能力欠理想的組員</p> <p>負責人員及資歷: 由計劃聘請的社工負責安排及帶領(副學士學位社工及具1年青少年服務經驗)</p>
09/2019	<p>領袖培訓日營</p> <p>透過培訓學生的領袖才能及教授基礎的助人技巧,建立學生的正面支援的態度及鞏固他們的責任感,以幫助校內低年級生或有需要的學生,這有助提升校園的求助文化及與人分享文化,並感受助人者和被助者的快樂和藉得感恩之處。</p> <p>節數: 1節 x 7小時</p>	<p>60名小四至小六風紀及校環組</p> <p>負責人員及資歷: 由計劃聘請的社工負責安排</p>

10/2019	<p>愛·關懷義工服務 – 長者探訪</p> <p>透過探訪區內的長者，讓學生參與及設計不同的表演活動來服務長者，並展示/發掘他們的才能，提昇學生的自信心及自我效能感。過程中學生亦能學習以謙虛的心服務他人，並明白善待及幫助他人能令自己快樂及滿足，提升抗逆力及精神健康。</p> <p>節數： 小組：2節 x 1.5小時 服務：1節 x 3小時</p>	<p>20位小四至小六學生</p> <p>校方以社工觀察及班主任推薦形式招募自信心較低的組員</p> <p>負責人員及資歷：由計劃聘請的社工負責安排及帶領(副學士學位社工及具1年青少年服務經驗)</p>
10-12/2019	<p>「感恩週」</p> <p>以班本形式舉行感恩活動，鼓勵學生感恩身邊的人和事物。再於校內壁報板展示同學的故事，與全體師生一同分享感恩的喜悅，並為計劃作總結。</p> <p>節數：1星期</p>	全校學生

(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、訓輔主任及學校社工等一同開會，共同商討學生的需要及計劃的內容；期望於實踐計劃期間能互相配合；並負責監察計劃進展。教師將參與大部份計劃活動。

(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) \_\_\_\_\_

(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 \$198,500 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(\$)	
i) 員工開支	0.2名註冊社工薪金 (資歷：註冊學位社工及具2年工作經驗)	<u>\$83,890.80</u>  月薪及強積金 月薪：\$33290 x 0.2=\$6658 強積金：\$6658 x0.05=\$332.9  全期費用 (\$6658+\$332.9) x 12個月 =83,890.80	- 協調機構與學校的計劃安排 - 督導及撰寫24節成長課教案 - 為各項活動及整個計劃進行檢討及撰寫報告 - 主講家長講座

	0.2名註冊社工薪金 (資歷：副學士學位 社工及具1年青少年 服務經驗)	<u>\$54,394.2</u> 月薪及強積金 ( $\$21585 \times 1.05$ 強積金) $\$22,664.25 \times 12$ 個月 $\times 0.2$ = $\$54,394.2$	- 策劃及帶領戶外活動、小組及校內 全校性活動 - 設計小組活動流程 - 協助撰寫成長課及搜集資料
ii) 服務	教師培訓	<u>\$2,400</u>	- 由富教師培訓經驗及相關主題之專 業培訓顧問及資深社工負責主持 專業培訓講員費： $\$1200 \times 2$ 節= $\$2400$
	領袖培訓日營	<u>\$17,920</u>	營地和相關開支及營地導師費： - $\$280 \times 64$ 人= $17,920$
	「愈戰愈強」宿營	<u>\$10,720</u>	營費及相關開支： - $\$160 \times 67$ 人= $\$10,720$
iii)一般開支	教師培訓	<u>\$1000</u>	物資及影印費： $\$500 \times 2$ 節
	成長課	<u>\$960</u>	物資及影印費： $\$40 \times 24$ 節
	愛·關懷義工服務－ 犬隻義工服務	<u>\$2,400</u>	- 由計劃聘請的社工負責安排及帶領 參加費： $\$110 \times 20$ 人= $\$2,200$
	愛·關懷義工服務－ 長者探訪	<u>\$2,200</u>	- 由計劃聘請的社工負責安排及帶領 物資費： $\$200$ 交通費： $\$2,000$
	愛·關懷義工服務－ 清潔海灘	<u>\$2,200</u>	- 由計劃聘請的社工負責安排及帶領 物資費： $\$200$ 交通費： $\$2,000$
	「至潮爸媽」家長講 座	<u>\$115</u>	影印費
	「叻仔叻女」自理小 組	<u>\$800</u>	物資費 $\$50 \times 8$ 節 $\times 2$ 組= $\$800$
	領袖培訓日營	<u>\$4,300</u>	- 由計劃聘請的社工負責安排  交通費： $\$3,500$ 物資費： $\$800$
	「愈戰愈強」宿營	<u>\$6,700</u>	- 由計劃聘請的社工負責安排及帶領  交通費： $\$3,500$ 物資費： $\$800$ 歷奇費： $\$2,400$
	感恩週	<u>\$3,500</u>	物資費
	審計費	<u>\$5,000</u>	
		<u>198,500</u>	

### (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：  
由參與計劃的社工、班主任及老師觀察參與者在參與計劃活動投入程度及表現。
- 重點小組訪問：  
以問卷形式了解及分析參與計劃的學生、家長及老師對活動的各項意見。
- 學生表現在評估中的轉變：
  1. 在學生小組，工作員會為參加者進行活動後的問卷調查，以評估學生參與小組後的轉變與學習；
  2. 70%或以上學生學會了與人分享及感恩。
- 問卷調查：
  1. 社工會於領袖培訓日營完成後派發問卷，收集參加者意見作檢討。參加領袖培訓日營的七成學生認為所學的知識有用及會運用於生活之中。
  2. 社工會在學生進行義工服務後，以問卷收集參加者意見作檢討。參加活動的七成學生認同自己的能力及願意面對挑戰。
- 其他：
  1. 社工及老師觀察風紀和校環組組員履行職務的表現，以檢視學校的求助文化有否提升。
  2. 計劃完成後，社工會將各活動的前測和後測報告給予校方，以便跟進。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 學與教資源
- 教材套
- DVD
- 其他(請列明) \_\_\_\_\_

#### 備註及承諾：

1. 本機構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應與學校保持溝通，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。
2. 本計劃申請人將負責計劃參與者的安全，採取安全措施，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關的安全指引。
3. 社工如發現潛危學生(如需要個別輔導的學生)，會迅速轉介校內輔導人員(學校輔導團隊及學校社工)即時跟進。
4. 本計劃申請人會在選擇服務供應商時，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。

## 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
進度報告 1/1/2019-30/6/2019	31/7/2019	中期財政報告 1/1/2019-30/6/2019	31/7/2019
總結報告 1/1/2019-31/12/2019	31/3/2020	財政報告 1/7/2019-31/12/2019	31/3/2020

### 參考資料：

Algoe, S. B. (2012). *Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships*. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455-469.

Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. *American psychologist*, 56(3), 218.

香港家庭教育學院。(2018)。「家長對子女人際關係的意見調查」。香港。