

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 生命彩虹。關愛守望「好心情@學校」微型計劃	計劃編號 2018/1154 (修訂版)
-------------------------------	-------------------------

**基本資料**

機構名稱：香港基督少年軍臻訓中心 (協作學校：香港紅卍字會大埔卍慈中學)

**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380人\_\_\_\_\_ (人數)\*及\_\_\_\_\_中一至六\_\_\_\_\_ (級別/年齡)\*
- (c) 老師：\_\_\_\_\_約60人\_\_\_\_\_ (人數)\*
- (d) 家長：\_\_\_\_\_約50人\_\_\_\_\_ (人數)\*

**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。  
(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)：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。  
(請別選適當空格，可別選一項或多項)

**學校發展計劃**：本校致力建立關愛、共融校園文化，以「全校參與」模式，注重學生德、智、體、群、美五育之均衡發展；施教重啟發、善誘導、嚴紀律，以期培育出敦品勵行、博學廣識、慎思明辨、造福社群之有為青年。為學生提供適切和多元化的支援服務，以提升學生的學習效能及協助他們融入校園生活。當中，幫助學生培養應付壓力和面對轉變的能力，引導學生建立積極的人生觀乃學校的教育目標。

**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)。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)**：學生面對學校、朋輩及家庭等多重的逆境和挑戰，精神健康易受影響；教師工作沉重，疲於照顧不同背景學生的各種需要。本計劃由學校及機構協作，雙方已建立多個合作平台，為學校提供專業及穩健的支援。

(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。關愛守望計劃的特色及重點

#### 1 學生層面

(a) 問卷調查：利用問卷及早識別堅毅力較低及正面思維較弱的學生，配合學校的意見(例如教師和學校社工的日常觀察)，邀請相關的學生參與合適的活動。

(b) 關愛彩虹課：通過問卷調查及教師和學校社工的日常觀察，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。

(c) 社區體驗活動小組：通過問卷調查及教師和學校社工的日常觀察，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：提升教師在支援學生精神健康的知識及處理技巧，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) 家長講座：提升家長對子女精神健康的關注，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：露營也是一種學習場境，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。社工透過觀察家長和學童的互動，並利用簡單的性格特質測試工具，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，建議合適的管教方式和技巧，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。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。此計劃亦將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。

「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：3/2020至02/2021

月份／年份	內容／活動／節目	受惠對象／參與者
3-5/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 進行「正向心理問卷調查」</li> <li>● 藉有信度和效度的評估工具，初步了解學生於計劃開展前的基本心理情況，以提供數據供校方參考，以甄選合適學生參加</li> <li>● 調查及分析問卷結果</li> </ul>	全校學生 380人
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 計劃社工與學校聯繫及會議，建立合作模式</li> </ul>	學校社工及德育組老師
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 通過問卷調查及教師和學校社工的日常觀察，篩選合適學生，參與『社區體驗活動小組』</li> <li>● 每組6節，每節1.5小時，5組共45小時</li> <li>● 活動由三部分形成：(一)從「自我認識」開始，對自己認識更深和有我是誰的概念，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、處理負面情緒的方法、他人與我的關係、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，以至尋找學會尋找解決面對衝突的方法；</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，培養他們對他人的同理心和關愛的精神。</li> <li>● 小組導師須為註冊社會工作者並具備一年以上工作經驗</li> </ul>	中四學生 5組共60人
5-8/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 親子露營（兩日一夜露營，活動時間約9小時）</li> <li>● 使用多種數據蒐集方法，如問卷、班主任觀察、社工意見等以辨識低抗逆力的學生，並邀請其父母參加；</li> <li>● 運用繩網挑戰、解難任務、野外煮食等，提升學生面對逆境時的技巧和自信，讓學生認識自己的能力更多，並促進學生自理能力，從而建立自信。</li> <li>● 社工透過觀察家長和學童的互動，並利用簡單的性格特質測試工具，找出父母傾向以甚麼類型的行為模式與子女相處，建議合適的管教方式和技巧，發揮父母的正面影響</li> </ul>	10對親子共20人

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 主教練：持有相關歷奇教練及繩網教練證書、並具家長教育相關經驗</li> </ul>	
9-12/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「好心情★關愛日」(2節；每節4小時)</li> <li>● 主題：透過互動遊戲、藝術工作坊等活動，推廣校園關愛及求助文化</li> <li>● 預期學習：提倡關愛及求助文化並師生對學校的歸屬感。</li> <li>● 負責人員：兼職計劃統籌員（活動統籌及推行）</li> </ul>	全校師生
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 舉行「教師培訓日營」(全日8小時)；</li> <li>● 為老師提供培訓，內容包括識別及支援學生精神健康知識及處理技巧，加插了團隊體驗活動，如：Kin-Ball、繩網等等，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>● 主教練：持有相關歷奇教練及繩網教練證書、並具學生精神健康相關經驗</li> </ul>	全校老師 60人
9/2020- 2/2021	<p>通過問卷調查及教師和學校社工的日常觀察，篩選合適學生，參與『關愛彩虹課』；</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每組16節，每節1小時，三組共48小時</li> <li>● 『關愛彩虹課』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，並透過社工從旁觀察及適切的解說，提升他們情緒/壓力管理技巧、應對逆境的能力、解難能力、自我效能感、對自己正面的看法、溝通表達的技巧、與人相處/人際關係/建立個人支援網絡的技巧等。</li> <li>● 導師將為不同級別學生，設計不同的內容，以配合不同的能力</li> <li>● 工作坊導師需持相關技能證書，以及一年或以上帶領相關活動經驗</li> </ul>	學生 3組共60人
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家長講座（1次2小時）</li> <li>● 學習不同管教模式，加強正面管教思維，懂得理解子女的狀況，使用合適的管教方式，從而與子女建立良好關係</li> <li>● 講員：持輔導碩士／社會工作碩士資歷、並具家長教育及學生精神健康相關經驗</li> </ul>	家長約50人
2/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 撰寫報告及檢討，並與學校商討適切的跟進計劃</li> </ul>	

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):

申請機構將與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用人員將與學校保持溝通，與學校社工、學校管理及輔導團隊及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。

全校老師參與培訓活動，以及協助識別有特別需要的學生。教師亦將參與大部份計劃活動，以掌握相關技巧/回應學生的心理、情緒和發展方面的需要。

(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。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     \$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	兼職計劃統籌員12個月薪金連強積金 -\$7000x12個月x1.05(MPF)	\$88,200	大專學歷及具一年與兒童及青少年工作相關的工作經驗。統籌及協調計劃的推行、預備活動物資及撰寫活動報告等工作。
ii) 服務／活動開支	1. 正向心理問卷調查	\$3,000	全校約380名學生參與
	2. 老師培訓日營 -主教練費：\$2,500(8小時) x 3位 -日營費 (\$300 x 55人) -車費 (來回) x1車	\$7,500 \$16,500 \$2,000	全校55名老師參與
	3. 關愛彩虹課 -導師費：3組x16節x\$300(1小時)	\$14,400	3組共60人參與
	4. 社區體驗活動小組 -導師費：5組x6節x\$1,000(1.5小時) -車費 (來回) x1車	\$30,000 \$2,000	5組共60人參與
	5. 親子露營 -主教練費：\$3,500(9小時) x 2位 -宿營費 (\$600 x 20人) -車費 (來回) x1車	\$7,000 \$12,000 \$1,800	10對親子共20人
	6. 家長講座 -講員費:\$1000/小時x 2小時	\$2,000	
	iii) 一般開支	1. 正向心理問卷調查 -活動物資	\$1,000
2. 「好心情★關愛日」 -活動物資 -活動攤位費用 \$400x5個		\$1,000 \$2,000	全校師生
3. 老師訓練日營 -活動物資		\$1,000	
4. 關愛彩虹課 -活動物資 -紀錄冊：\$10x60本		\$2,000 \$600	
5. 社區體驗活動小組 -活動物資		\$2,000	
6. 家長講座 -活動物資		\$1,000	
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。  
(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進深跟進，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：參加小組的學生會於活動前及後填寫一份問卷，以評估學生參與活動前後的轉變。  
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：設問卷調查教師對訓練日內容、實用性及意識提升等意見。
  - 學生表現在評估中的轉變：  
80%或以上的參與學生，抗逆力有所提升
  - 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，向校方提交問卷調查的數據和負責人員觀察，以便學校跟進

備註：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 1/3/2020 - 31/8/2020	30/9/2020	中期財政報告 1/3/2020 - 31/8/2020	30/9/2020
計劃總結報告 1/3/2020 - 28/2/2021	31/5/2021	財政總結報告 1/9/2020 - 28/2/2021	31/5/2021

### **(V) 資產運用計劃**

不適用於本計劃：本計劃並沒有每項成本 1,000 元或以上的資產。

### **參考文獻**

Lam LCW., et al. Prevalence, psychosocial correlates and service utilization of depressive and anxiety disorders in Hong Kong: the Hong Kong Mental Morbidity Survey(HKMMS). Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 2015, 50.9: 1379-1388.

McMillan J.H. and Reed D.F. At-Risk students and Resiliency: Factors Contributing to Academic Success. The Clearing House, 1994, 67.3: 137-140.

Muris P. Relationships between self-efficiency and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. Personality and individual differences, 2002, 32.2: 337-348.