

優質教育基金
「我的行動承諾—感恩珍惜·積極樂觀」(2019) 撥款計劃

計劃書

計劃名稱： 「我的行動承諾—感恩珍惜·積極樂觀」(2019) 佛教覺光法師中學
(學校名稱)

學校類別： 幼稚園 小學 中學 特殊學校

資助類別： 官立 資助 直接資助

按額津貼 幼稚園教育計劃

申請撥款推行計劃時期： 由 11-2020 至 10-2021
(計劃須在2019/20學年開始，(月/年) (月/年) 並為期約一年。)

(一) 計劃需要 (請在適當的方格內加上“✓”號。)

此欄由
部門填寫

| | |
|--|--|
| <p>計劃目標 透過舉辦「我的行動承諾—感恩珍惜·積極樂觀」(2019) 相關學習活動，培養學生正面價值觀和積極態度。</p> | |
| <p>創新元素 <input checked="" type="checkbox"/> 本校於2019/20學年首次推行「我的行動承諾」及舉辦相關活動。 <input type="checkbox"/> 本校以往曾推行「我的行動承諾」及舉辦活動，以培養學生相關的價值觀。本校期望透過是次計劃的主題，在現有基礎上加入新學習活動/元素。 <input type="checkbox"/> 其他： _____</p> | |
| <p>計劃配合學校需要 <input checked="" type="checkbox"/> 學校發展需要：本校將與計劃目標相關的支援措施納入2019/20學校三年發展計劃 / 周年計劃 / 學生支援科組計劃。 <input type="checkbox"/> 調查結果：本校「情意及社交表現評估」數據顯示，本校學生在計劃相關範疇上有改善空間。 <input type="checkbox"/> 其他： _____</p> | |

(二) 計劃可行性 (請在適當的方格內加上“✓”號，並提供相關資料。)

此欄由
部門填寫

| 計劃活動 | | | | | |
|--|--|----------------|-------------------|------------|-----------------------------------|
| 活動種類 課堂 / 常規學習活動 | 活動 總次數 <small>以整個計劃 推行期間計算</small> | 參與學生 級別 | 預計 參與學生 總人數 | 參與 教師人數 | 活動涉及聘用 外間機構 提供服務 (是 / 否) |
| <input type="checkbox"/> 集體承諾日 | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 周會 | | | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 班主任課 (講座+工作坊) | 11次 | 全校 | 692 | 50 | 是 |
| <input type="checkbox"/> 成長課 / 生活教育課 / 德育及公民教育課 | | | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 其他：輔導小組 | 12次 | 中一/中二 中四/中五 | 10 | 0 | 是 |

| 活動種類 課堂以外學習活動 / 專業培訓 | 活動 總次數 <small>以整個計劃 推行期間計算</small> | 參與學生 級別 | 預計 參與學生 總人數 | 參與 教師人數 | 活動涉及聘用 外間機構 提供服務 (是 / 否) |
|---|--|------------|-------------------|------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 參觀 ((地點: _____)) | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 文化、藝術、體育活動 | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 服務學習活動 | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 主題式體驗活動 | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 歷奇訓練 | | | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 交流活動 (地點: 台灣) | 1次 | 高中 | 20 | 2 | 是 |
| <input type="checkbox"/> 教師專業培訓 | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 其他: | | | | | |

(三) 開支預算¹

服務開支

此欄由
部門填寫

| 開支項目 (例如: 導師、講者、教師培訓、 歷奇訓練、宿營活動、租用場地、租用器材、交流 活動 ²) | 服務總時數 / 活動總日數 | 金額 (\$) | 備註 ³ (只適用於高於基金 價格標準的開支項 目) |
|---|---|------------------|--|
| 班主任課講座 (共2次, 每次1位社工) | 2小時 x \$1,000 | \$2,000 | |
| 班主任課工作坊 (共9次, 每次每級4位社工) | 36小時 x \$1,000 | \$36,000 | |
| 交流活動 (20學生+2老師) | 五日四夜 20學生 x \$6,000 2老師 x \$6,000 | \$132,000 | |
| 輔導小組 (2小組, 每組6次活動) | 2小組 x \$5,000 | \$10,000 | |
| 小計: | | \$180,000 | |

設備開支

此欄由
部門填寫

| 開支項目 (例如: 電腦、攝錄器材、樂器) | 數量 | 金額 (\$) | 備註 ³ (只適用於高於基金 價格標準的開支項 目) |
|--------------------------|----|------------|--|
| | | | |
| 小計: | | | |

一般開支

此欄由
部門填寫

| 開支項目 (例如: 印刷刊物、活動交通、 購置書刊、活動物資、審計費用 ⁴) | 數量 | 金額 (\$) | 備註 ³ (只適用於高於基金 價格標準的開支項 目) |
|--|----|------------------|--|
| 審計費用 | 1 | \$5,000 | |
| 小計: | | \$5,000 | |
| 申請撥款總額: | | \$185,000 | |

¹ 在訂定預算時, 學校應參考最新的市場價格, 以及參閱基金網站(<http://qef.org.hk>)內建議的價格標準。

² 如屬境外交流活動, 請列明目的地。

³ 如個別開支項目的預算高於基金建議的價格標準, 請在「備註」一欄提供相關理據, 供基金考慮。

⁴ 獲撥款超逾10萬元的計劃, 受款人須於計劃完結時, 向基金提交經審計的帳目。申請人可將不超過5,000元的審計費用納入計劃的一般開支範疇。

* 請刪去不適用者。

資產運用計劃：現階段不適用

(四) 預期成果及成效

計劃的評鑑 (請選擇適當的評鑑方法，在相關方格內加上“✓”號，並扼要描述相關成功準則。)

此欄由
部門填寫

| 評鑑方法 | 成功準則 | |
|---|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 課堂 / 活動觀察 | 學生表現積極，投入活動 | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 問卷調查 | 70% 學生認為活動有助提升正能量。學生感恩珍惜、積極樂觀等的態度情意得以提升。 | |
| <input type="checkbox"/> 重點小組訪問 | | |
| <input type="checkbox"/> 其他： | | |

計劃的預期成果 (請選擇適當的預期成果，在相關方格內加上“✓”號，並提供相關成果的簡單描述。)

此欄由
部門填寫

| | | |
|---|-------------------------|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 分享會 | 交流團後學生在月會/早會分享感受 | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 展覽 | 交流團後學生製作展板，以相片及文字分享所見所聞 | |
| <input type="checkbox"/> 學生作品 | | |
| <input type="checkbox"/> 學與教資源 | | |
| <input type="checkbox"/> 電子成品(請註明) | | |
| <input type="checkbox"/> 其他： | | |

注意事項

申請如獲基金撥款，受款人須與基金簽訂一份載列協議書後，才可開始計劃。

受款人必須嚴格遵守協議書的撥款條件，包括妥善保存與計劃有關的帳目及相關記錄，此等帳目及記錄應能反映計劃的每項開支的詳情。

計劃詳情

「推動正向教育，培育正念人生」為本校三年發展計劃中的重點項目。本校希望透過各種不同的活動向同學灌輸正向思維，讓同學積極面對人生的每項挑戰。完成學習活動後，學生感恩珍惜、積極樂觀等的態度情意得以提升。本校擬聘用校外註冊社工負責籌備及主持下列各項活動。

以下是計劃內的班主任課活動:

| 對象 | 次數 | 時間 | 形式 | 地點 | 內容 |
|----|----|-----------|-----|------|---|
| 中一 | 2 | 2:50-4:00 | 工作坊 | 各班課室 | 「吾係 FORM ONE 仔」 協助學生處理升中所需要面對的問題及挑戰。從工作坊中讓學生認識自己，協助學生因著個人的能力及興趣訂立生活目標，建立積極及正向的生活態度。另外中一同學面對新的環境，需要重新認識新朋友，工作坊會引導學生明白如何建立良好的人際關係及團隊精神，以減低學生面對人際問題的影響。 |
| 中二 | 1 | 2:50-4:00 | 工作坊 | 各班課室 | 「係咪 Friend 先」 小圈子及互相排擠的情況常於初中，特別在中二的階段出現。故此工作坊主要讓學生反省平日與人相處的態度，從而希望學生留意到自己的問題改善自己。並讓學生學習欣賞別人的優點，提升學生對朋友作為支援網絡的重要性。 |

* 請刪去不適用者。

| | | | | | |
|----|---|-----------|-----|------|--|
| 中三 | 1 | 2:50-4:00 | 工作坊 | 各班課室 | <p>「Let's Goal」</p> <p>中三的學生需要面對選科的難題，霎時間需要作一個重大的決定，當中需要平衡家長的期望、個人興趣及前途，對於學生來說相信是一件重大及艱難的事。工作坊會協助學生訂立目標，並且增加他們的能力感及希望感，讓他們更有信心面對困難。</p> |
| 中四 | 2 | 2:50-4:00 | 工作坊 | 各班課室 | <p>「腦根急轉彎」</p> <p>被負面情緒困擾的學生通常在面對逆境時都會容易出現負面想法，並且傾向把事情的真實性扭曲及誇大，因而作出錯誤理解及判斷，不合理的判斷容易產生負面的情緒和行動。故此工作坊主要教導學生如何停止負面的思想，其後再引導學生可以有更多不同的角度和觀點看待事情，從而幫助他們建立較有彈性的思維模式及以積極樂觀的心去面對事情的態度。</p> |
| 中五 | 2 | 2:50-4:00 | 工作坊 | 各班課室 | <p>「我的美麗人生」</p> <p>學習以正向的心態面對每一天的挑戰，懂得整理負面情緒與想法，學習從新的思考角度理解事情。此外工作坊亦會與學生數算自己所擁有的能力及事情，學習以感恩的心面對生活，以堅毅的態度去面對困難。</p> |
| 中六 | 1 | 2:50-4:00 | 工作坊 | 各班課室 | <p>「人生轉站：公開試」</p> <p>中六同學需要面對公開試，而公開試關係到他們的升學與前程，同學難免覺得擔憂及有壓力。工作坊希望引導學生處理考試的壓力，了解壓力的影響及處理壓力方法。並且調整他們的學習目標，思考個人的能力及期望，幫助訂立一個合理的目標。</p> |

| 對象 | 次數 | 時間 | 形式 | 地點 | 內容 |
|-------|----|-----------|----|----|---|
| 中一至中三 | 1 | 2:50-4:00 | 講座 | 禮堂 | <p>「快樂 + 1」</p> <p>讓學生學習正向的心態面對每一天的挑戰。另外協助學生整理負面的情緒與想法，欣賞現在，展望未來。</p> |
| 中四至中六 | 1 | 2:50-4:00 | 講座 | 禮堂 | <p>「健康人生不是夢」</p> <p>從工作坊讓學生明白健康與心情的關係，讓學生可以有具體及實用的資訊為自己建立一個健康及正向的人生。</p> |

| 對象 | 次數 | 時間 | 形式 | 地點 | 內容 |
|-------|----|-----------|----|-----|--|
| 中一/中二 | 6 | 2:50-4:00 | 小組 | 活動室 | <p>「走出去，放眼世界」</p> <p>活動對象主要為初中缺乏人際關係技巧、較內向的同學。小組將會安排不同的外出活動，從而提升他們的生活經驗，讓他們更有信心踏出一步面對社會及面對不同的人。</p> |

* 請刪去不適用者。

| | | | | | |
|-------|---|-----------|----|-----|--|
| 中四/中五 | 6 | 2:50-4:00 | 小組 | 活動室 | 「愛甜品·開心速遞」 以甜品作為介入點邀請有興趣學習製作甜品的同學參與小組，從共同研製甜品中提升與人合作的技巧，並學習如何欣賞自己及他人，建立正向的人際關係，其後小組成員可於校園及家庭中分享其製作成果，學習將愛分享予身邊的人。 |
|-------|---|-----------|----|-----|--|

台灣考察團（校外）

此外，本校亦希望於 2020 年暑期舉辦台灣考察團。行程包括參觀學校及寺廟。是次考察可讓同學和老師認識台灣生命教育課程的概況；同時亦可讓同學參與宗教活動(如坐禪)。期望同學在旅程中學會以健康、正確的方法減壓，感恩所有，珍惜生命。完成學習活動後，學生感恩珍惜、積極樂觀等的態度情意得以提升。

考察團會以招標形式挑選旅行社負責統籌行程。

計劃延續

我們將鼓勵同學把在講座、工作坊中學到的減壓方法應用在日常生活中，而各小組成員在來年可擔任大使，協助老師籌備校內各項提升正能量活動。

交流團團員可以利用所學，協助規劃班主任課，令活動更切合同學需要。

1. 計劃活動會建基於全校參與的模式，並由學校教職員直接策劃和推行，協助學生培養感恩珍惜、積極樂觀的價值觀和態度。如有需要，負責的教職員會徵詢校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工及／或教育心理學家）的意見，共同設計及推展各項活動。學校不會過度依賴外間服務落實計劃活動。
2. 本校將採取安全措施，以負責計劃參與者的安全，並遵守教育局（戶外活動指引）和其他相關的安全指引。
3. 計劃中的境外學習活動會有清晰具體的預期學習成果，會聚焦於提升學生的正面價值觀和積極態度。（本計劃中的境外學習活動目的在於提升學生的正面價值觀和積極態度。）
4. 基金資助的項目屬一次過性質。本校負責有關的經常開支，包括維修費用，日常營運開支等，以及因而產生的可能後果。
5. 本校選擇服務供應商時，會遵照優質教育基金（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。
6. 基金會根據申請指引按參與學生的社會及經濟條件，資助學生參與境外學習活動的活動費用。（本校或會按參與學生的社會及經濟條件，為學生申請參與境外學習活動的活動費用。）
7. 本校將以採購服務形式聘用導師協助進行計劃活動，本校在進行有關採購程序時將清楚列明這些人員的資歷和經驗要求，以確保所提供的服務符合本校的需要。
8. 本校會使用合適的評估方法以定期和有效地評估計劃的成效，並提供具體清晰的成功準則。
9. 本校必須遵守所有有關保障個人資料與私隱的條例和守則。於本計劃所蒐集的資料，尤其個人資料，不得披露及/或轉交本校以外任何團體或人士。

遞交報告時間表

本校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 |
| 計劃總結報告 1/11/2020 – 31/10/2021 | 31/1/2022 | 財政總結報告 1/11/2020 – 31/10/2021 | 31/1/2022 |