

# 「我的行動承諾—感恩珍惜·積極樂觀」(2020)

## 撥款計劃計劃書

(修訂版)

計劃編號：2019/1169

計劃名稱：「我的行動承諾—感恩珍惜·積極樂觀」(2020) 高主教書院

學校類別：中學

受惠目標：中學

申請撥款推行計劃時期：由 09/2021 至 08/2022

資助類別：資助

### 計劃需要

#### 計劃目標

透過舉辦「我的行動承諾—感恩珍惜·積極樂觀」(2020) 相關學習活動，培養學生正面價值觀和積極態度。

#### 校本創新元素

- 本校於 2021/22 學年首次推行「我的行動承諾」及舉辦相關活動。
- 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。
- 其他

#### 計劃配合學校需要

- 學校發展需要：本校將與計劃目標相關的支援措施納入 2021/22 學校發展計劃/周年計劃/學生支援科組計劃。
- 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。
- 其他  
配合校訓「堅毅力行」的精神、校本特色(Love, Unity, Perseverance)及學校 2021-2024 三年發展計劃的關注事項，本校重點培育學生的正向價值觀及人生態度，透過價值教育的各項計劃及活動，促進學生的全人發展。

## 計劃活動

### 活動 1

活動種類：集體承諾日

活動簡介：

此活動為「FUN 享正能量」計劃的開始，透過於全校集會時由校長、副校長、教師代表及學生代表一起宣讀正能量約章，鼓勵全校師生以感恩珍惜、積極樂觀的態度面對生活中的壓力和挑戰，並作出「行動承諾」，在生活中加以實踐。

活動次數：1

參與學生級別：S1 S2 S3 S4 S5 S6

預計參與學生總人數：800

參與教師人數：60

開支項目	開支種類	數量	單位	單位成本	總數	備註
張貼在課室內的行動承諾約章	一般開支	26	份	約\$10	\$265	
					\$265	

### 活動 2

活動種類：專題講座

活動簡介：

(一) 正向教育

邀請校外團體到校舉行正向專題講座，讓學生學會以感恩珍惜、積極樂觀的態度面對生活處境，讓學生懂得珍惜生命，逆境自強，培養正向品格。

(二) 可持續發展教育

邀請校外團體到校舉行正向專題講座，讓學生以感恩珍惜的態度，改善自己的生活方式及環境的態度。

活動次數：3

參與學生級別：S1 S2 S3 S4 S5 S6

預計參與學生總人數：800

參與教師人數：60

開支項目	開支種類	數量	單位	單位成本	總數	備註
講者（學生講座）	服務開支	3	小時	\$500	\$1,500	
					\$1,500	

### 活動 3

**活動種類：**正向校園佈置

**活動簡介：**

透過校園內張貼正向標語及海報的佈置，營造正向校園環境，在耳濡目染下，時刻提醒師生在遇到逆境及挑戰時，能以正面積極的態度面對，實踐校訓「堅毅力行」的精神。

**活動次數：**1

**參與學生級別：**S1 S2 S3 S4 S5 S6

**預計參與學生總人數：**800

**參與教師人數：**60

開支項目	開支種類	數量	單位	單位成本	總數	備註
活動物資	一般開支	1	份	\$1,000	\$1,000	大型宣傳橫額
					\$1,000	

### 活動 4

**活動種類：**成長課/生活教育課/德育及公民教育課

**活動簡介：**

引入生活事件作為學習情境，透過師生互動，讓學生反思個人生活與面對逆境的態度。同時，鼓勵學生發掘個人品格強項，欣賞自己的優點並接納自己的缺點，從而建立健康的生活方式和正面積極的人生態度，激勵自己持續進步，追求卓越。

**活動次數：**5

**參與學生級別：**S1 S2 S3 S4 S5 S6

**預計參與學生總人數：**800

**參與教師人數：**60

### 活動 5

**活動種類：**靜觀練習

**活動簡介：**

透過個人靜默放鬆時段，放下心靈包袱，培養學生以正面、開放及接納的態度與當下的身心靈相處，給自己一點時間去聆聽自己的內心，活在當下

**活動次數：**10

**參與學生級別：**S1 S2 S3 S4 S5 S6

**預計參與學生總人數：**800

**參與教師人數：**60

## 活動 6

活動種類：好人好事早會分享

活動簡介：

由校長、老師及學生領袖於早會中分享生活中值得感恩的好人好事，鼓勵學生多留意和珍惜身邊的好人好事，培養一顆感恩的心

活動次數：8

參與學生級別：S1 S2 S3 S4 S5 S6

預計參與學生總人數：800

參與教師人數：60

## 活動 7

活動種類：午間正能量歌曲點唱站

活動簡介：

於午間播放以「感恩珍惜」(上學期)及「積極樂觀」(下學期)為題的正能量歌曲，並進行點唱，培養學生心存感恩、常懷希望的積極態度

活動次數：4

參與學生級別：S1 S2 S3 S4 S5 S6

預計參與學生總人數：800

參與教師人數：60

## 活動 8

活動種類：好書分享

活動簡介：

為學校圖書館添購心靈勵志及可持續發展相關的書籍

校長、老師、學生及家長推介好書，分享閱後心得，提升正能量及對可持續發展生活的態度

活動次數：8

參與學生級別：S1 S2 S3 S4 S5 S6

預計參與學生總人數：800

參與教師人數：60

開支項目	開支種類	數量	單位	單位成本	總數	備註
購置書刊	一般開支	50	本	\$200	\$10,000	
					\$10,000	

## 活動 9

**活動種類：**「感恩有您 伴我成長」心意咭創作比賽

**活動簡介：**

透過舉辦心意咭設計比賽，鼓勵學生以心意咭表達對家人或師長感恩之情，從而建立良好的親子及師生關係。並將得獎作品印刷後，於家長日贈予各家長。亦於於家長日展示「感恩有您 伴我成長」心意咭設計比賽的作品，營造正向校園氣氛。

**活動次數：**1

**參與學生級別：**S1 S2 S3 S4 S5 S6

**預計參與學生總人數：**800

**參與教師人數：**60

開支項目	開支種類	數量	單位	單位成本	總數	備註
活動物資	一般開支	800	份	\$6	\$4,800	印刷心意咭
					\$4,800	

## 活動 10

**活動種類：**「快樂自拍」班際攝影比賽

**活動簡介：**

各班於旅行日以自拍方式拍攝班相，並於聖誕聯歡日頒發獎項。

透過此班級經營活動，培養師生情誼，營造團隊精神及提升學生的歸屬感，從而建立正向的人際關係。

**活動次數：**1

**參與學生級別：**S1 S2 S3 S4 S5 S6

**預計參與學生總人數：**800

**參與教師人數：**60

開支項目	開支種類	數量	單位	單位成本	總數	備註
活動物資	一般開支	5	份	\$400	\$2,000	
					\$2,000	

## 活動 11

**活動種類：**服務學習活動

**活動簡介：**

全體中三學生分組透過參與義工服務，身體力行，以行動表達關懷弱小及愛護社區之情。學生能學懂珍惜所有及愛貧為先。同時，透過服務有需要的人，實踐和宣揚「積極樂觀」的生活態度，並體現「助人為快樂之本」的道理。

**活動次數：**1

**參與學生級別：**S3

**預計參與學生總人數：**120

**參與教師人數：**10

開支項目	開支種類	數量	單位	單位成本	總數	備註
外間機構服務費用	服務開支	1	次	\$6,000	\$6,000	由 6-10 名社工帶領學生親身參與義工服務，最後進行分享會。\$6000 元包括所有相關簡介、服務及分享會。
活動物資	一般開支	1	份	\$1,000	\$1,000	
					\$7,000	

## 活動 12

**活動種類：**主題式體驗活動（一）

**活動簡介：**

全體中二學生分組參與有關生活在黑暗的主題式體驗活動，讓參與者透過親身的體驗，學會感恩珍惜，以加強學生的正向思維。

**活動次數：**5

**參與學生級別：**S2

**預計參與學生總人數：**135

**參與教師人數：**10

開支項目	開支種類	數量	單位	單位成本	總數	備註
入場費（學生）	服務開支	135	人次	\$125	\$16,875	
入場費（老師）	服務開支	8	人次	\$190	\$1,520	
活動來回交通	一般開支	5	次	\$2000	\$10,000	
					\$28,395	

### 活動 13

活動種類：主題式體驗活動（二）

活動簡介：

全體中四學生分班參與有關戰爭地區內生活的探索體驗活動，透過模擬戰區的生活，體驗到生命的無常與人道主義的重要性，學會事事感恩及領悟生命的可貴。

活動次數：4

參與學生級別：S4

預計參與學生總人數：140

參與家長人數：10

參與教師人數：8

開支項目	開支種類	數量	單位	單位成本	總數	備註
入場費（30人團體）	服務開支	4	人次	\$3,750	\$15,000	每團30人
入場費 （額外每人收費）	服務開支	28	人次	\$150	\$4,200	每班多於30人及隨行老師之額外費用
活動來回交通	一般開支	4	次	\$2,000	\$8,000	
					\$27,200	

### 活動 14

活動種類：主題式體驗活動（三）

活動簡介：

生態導賞

透過實地了解，進一步加強對可持續發展及環保共融的認知，讓學生了解可持續發展的重要性，及承諾在生活中落實相關原則

活動次數：4

參與學生級別：S1 S2 S3 S4 S5 S6

預計參與學生總人數：100

參與家長人數：40

參與教師人數：12

開支項目	開支種類	數量	單位	單位成本	總數	備註
外間機構服務費用	服務開支	4	次	\$3,500	\$14,000	生態導賞導師： 預算3人 X 6小時 X 4次
活動來回交通	一般開支	4	次	\$2,000	\$8,000	
					\$22,000	

## 活動 15

**活動種類：**「FUN 享正能量」活動週

**活動簡介：**

以活動週形式舉辦多元化的活動，傳遞感恩珍惜、積極樂觀的正面信息：

中一級：正念午餐(Mindful eating)

中二級：「做個至 fit 高記人」(減壓健身操)

中三級：「勇闖高中」(「我要高飛」紙飛機大賽)

中四級：「高記如此多 FUN」(超級無敵大電視)

中五級：「生命因您動聽」(校長及老師獻唱勵志歌曲)

**活動次數：**1

**參與學生級別：**S1 S2 S3 S4 S5

**預計參與學生總人數：**680

**參與教師人數：**60

開支項目	開支種類	數量	單位	單位成本	總數	備註
活動物資	一般開支	1	份	\$2,000	\$2,000	
					\$2,000	

## 活動 16

**活動種類：**心靈加油站---為畢業生打打氣

**活動簡介：**

於中六學生面對公開試前，校長、老師及同儕間互相加油打氣，鼓勵他們以正面積極的態度努力向上，爭取佳績。

**活動次數：**1

**參與學生級別：**S6

**預計參與學生總人數：**120

**參與教師人數：**60

開支項目	開支種類	數量	單位	單位成本	總數	備註
活動物資	一般開支	120	份	約\$8.33	\$1,000	製作心靈支援包送予中六同學為他們打氣
					\$1,000	



## 活動 17

活動種類：正向家長工作坊

活動簡介：

透過工作坊，讓家長掌握正向思維及積極樂觀的人生態度，鼓勵家長以身教為子女樹立感恩珍惜、積極樂觀的榜樣，培育正向孩子。

活動次數：1

參與學生級別：S1 S2 S3 S4 S5 S6

預計參與學生總人數：

參與家長人數：100

開支項目	開支種類	數量	單位	單位成本	總數	備註
講者（家長講座）	服務開支	3	小時	\$780	\$2,340	
					\$2,340	

## 活動 18

活動種類：主題式體驗活動（四）

活動簡介：

透過園藝活動及佈置，讓同學從活動中學懂尊重自然及尊重生命。

活動次數：1

參與學生級別：S1 S2 S3 S4 S5 S6

預計參與學生總人數：800

參與家長人數：

參與教師人數：60

需要基金撥款資助：需要

開支項目	開支種類	數量	單位	單位成本	總數	備註
活動物資	一般開支	100	件	\$80	\$8,000	前期購置園圃物資費用，包括花盆架個、花盆、花卉等
活動物資	一般開支	40	份	\$100	\$4,000	材料及工具
					\$12,000	

## 活動 19

活動種類：主題式體驗活動（五）

活動簡介：

舉辦環保物品 DIY 工作坊，鼓勵學生及家長將環保及可持續發展的生活態度在日常中實踐

活動次數：1

參與學生級別：S1 S2 S3 S4 S5 S6

預計參與學生總人數：40

參與家長人數：20

參與教師人數：5

開支項目	開支種類	數量	單位	單位成本	總數	備註
導師	服務開支	3	小時	\$500	\$1,500	環保物品 DIY 工作坊導師
活動物資	一般開支	1	份	\$2,000	\$2,000	環保 DIY 物料
					\$3,500	

## 活動 20

活動種類：周會

活動簡介：

恒常環境教育展及校園資源運用資訊

透過公佈學校廢物量、耗電量、耗水量等資訊，鼓勵學生反思日常生活習慣，改善個人行為，成為一個更負責任的公民

活動次數：8

參與學生級別：S1 S2 S3 S4 S5 S6

預計參與學生總人數：800

參與教師人數：60

開支項目	開支種類	數量	單位	單位成本	總數	備註
活動物資	一般開支	1	份	\$500	\$500	文具、宣傳品雜費
					\$500	

## 適用於整個計劃的開支

開支項目	開支種類	數量	單位	單位成本	總數	備註
印刷刊物	一般開支	800	份	\$15	\$12,000	印刷「FUN 享正能量」家長錦囊、可持續發展生活錦囊等刊物
展覽	一般開支	36	份	\$690	\$25,000	全年常設展覽（Foam Board / 易拉架）及橫額之製作費等
審計費用	一般開支	1	次	\$5,000	\$5,000	
					\$42,000	

申請撥款總額：\$167,500

## 計劃的評鑑

### 評鑑 1

評鑑方法：課堂活動觀察（一）：正向教育

成功準則：

通過觀察活動參與者的投入感、學生行為表現及全年活動檢討問卷的回饋：

- (1) 從觀察及問卷調查所得，70%或以上學生表示相關計劃及活動能協助他們提升個人「感恩珍惜」、「積極樂觀」的人生態度，使他們能以堅強意志及毅力，在逆境中展現校訓「堅毅力行」的精神；
- (2) 學生在全年活動檢討問卷中有正面回饋。

### 評鑑 2

評鑑方法：課堂活動觀察（二）：可持續發展

成功準則：

通過觀察活動參與者的投入感及全年活動檢討問卷的回饋：

- (1) 從觀察及問卷調查所得，70%或以上學生表示相關計劃及活動能協助他們提升對可持續發展原則的理解和做法，使他們能於日常生活中實踐可持續發展的生活方式；
- (2) 學生在全年活動檢討問卷中有正面回饋。

### 評鑑 3

評鑑方法：老師問卷調查：正向教育

成功準則：

- (1) 透過校本問卷調查，超過 50%的老師認同計劃對學生有正面影響，並能培養學生「感恩珍惜」、「積極樂觀」的正向價值。

## 計劃的預期成果

### 成果 1

成果種類：分享會

簡單描述：

- (1) 負責老師在教職員會議中分享計劃成果；
- (2) 參與教育局「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」計劃，參與學校將獲邀出席分享會，分享學校實踐的經驗；與友校同工分享，作專業交流。

### 成果 2

成果種類：展覽

簡單描述：

- (1) 「感恩有您 伴我成長」心意咭作品展覽
- (2) 「洗滌心靈」書展
- (3) 可持續發展的資訊站

### 成果 3

成果種類：學生作品

簡單描述：

學生設計「感恩有您 伴我成長」心意咭，宣揚感恩而積極正面的價值觀。

### 成果 4

成果種類：學與教資源

簡單描述：

學校德育及公民教育組設計生命教育課教材資源；  
學科教材滲入感恩珍惜、積極樂觀的價值教育，潛移默化地培養學生正面的價值觀。

### 成果 5

成果種類：電子成品

簡單描述：

於學校網頁，上載不同活動的花絮及相片。

### 成果 6

成果種類：刊物

簡單描述：

「FUN 享正能量」家長錦囊：成功製作家長錦囊，家校合作，共同努力培養學生感恩珍惜、積極樂觀的價值觀和人生態度。

「可持續發展生活錦囊」：宣揚可持續發展的知識及實踐方法

**計劃推行時間表：**

	計劃項目	推行時間表
1	集體承諾日	9/2021
2	專題講座	10/2021 – 4/2022
3	正向校園佈置	9/2021 – 10/2022
4	成長課/生活教育課/德育及公民教育課	9/2021 – 7/2022
5	靜觀練習	9/2021 – 7/2022
6	好人好事早會分享	9/2021 – 7/2022
7	午間正能量歌曲點唱站	10/2021 - 5/2022
8	好書分享	9/2021 – 7/2022
9	「感恩有您 伴我成長」心意咭創作比賽	11/2021 – 2/2022
10	「快樂自拍」班際攝影比賽	11/2021 – 1/2022
11	服務學習活動	4/2022 – 7/2022
12	主題式體驗活動（一）	10/2021 – 7/2022
13	主題式體驗活動（二）	10/2021 – 7/2022
14	主題式體驗活動（三）	10/2021 – 7/2022
15	「FUN享正能量」活動週	2-3/2022
16	心靈加油站---為畢業生打打氣	9/2021 – 7/2022
17	正向家長工作坊	3/2022 – 7/2022
18	主題式體驗活動（四）	9/2021 – 7/2022
19	主題式體驗活動（五）	9/2021 – 7/2022
20	周會	9/2021 – 7/2022

**高主教書院(下稱本校)承諾：**

1. 計劃活動是基於全校參與的模式，並由本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。
2. 基金資助的項目屬一次過性質。本校會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。
3. 本計劃的撥款運用並不會與其他政府有關購置圖書的撥款或津貼重疊。
4. 本校在選擇服務供應商時，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。
5. 本校將以採購服務形式聘用導師/教練/顧問協助推行部分計劃活動，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，確保所提供的服務符合學校的需要。
6. 本校會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。
7. 本校教師須參與家長工作坊，以幫助教師掌握有關技巧，並促進家校合作。

**資產運用表 (不適用)**

本校承諾準時按以下日期遞交合規格的報告

計劃管理 (須透過「網上計劃管理系統」提交)		財政管理 (須連同證明文件的硬複本， 以郵寄方式或親自提交)	
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		財政總結報告	
01/09/2021 - 31/08/2022	30/11/2022	01/09/2021 - 31/08/2022	30/11/2022

**注意事項**

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。