

# 「我的行動承諾—感恩珍惜・積極樂觀」 撥款計劃 計劃書

計劃編號：2023/0481

計劃名稱：「我的行動承諾—感恩珍惜・積極樂觀」- 香港道教聯合會鄧顯紀念中學

學校類別：中學

受惠目標：中學

申請撥款推行計劃時期：由 08/2025 至 07/2026

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」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

# 計劃活動

## 活動 1

**活動種類：**集體承諾日

**活動簡介：**

感恩有禮承諾日

透過邀請嘉賓講者分享感恩和善良的生命故事，強調(1)擁有非必然、(2)感激順利和不順利的經歷、(3)推動學生展開感恩和有禮生活

透過設立感恩樹確立承諾，展開全校師生的感恩（樹葉）和有禮（結果）活動，並於全學年持續展示和更新師生感恩和有禮的分享，提醒同學以禮待人，常常感恩

參與教師會一同參與活動，聆聽講者分享，填寫感恩（樹葉紙）和有禮（果實紙），鼓勵同學參與。另外，老師會觀察及檢視掛上感恩樹的紙條內容，確保內容合時、恰當

**活動次數：**1

**參與學生級別：**S4 S5 S6

**預計參與學生總人數：**480

**參與家長人數：**

**參與教師人數：**40

**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                                                       |
|----------|------|---------|----|----------|------------|----------------------------------------------------------|
| 講者（學生講座） | 服務開支 | 1.0     | 小時 | \$530.00 | \$530.00   | 1 位正向心理的專業講者：註冊心理學家/社工，具不少於一年到校正向教育/心理服務經驗。負責講解分享和帶領承諾活動 |
| 感恩樹      | 一般開支 | 1.0     | 棵  | \$500.00 | \$500.00   | 立體擺設，用來掛樹葉紙、果實紙以及其他感恩、有禮分享，擺設在校園當眼處，提醒同學以禮待人，常常感恩。       |
| 感恩樹海報    | 一般開支 | 15.0    | 份  | \$20.00  | \$300.00   | 張貼在班房，讓學生定期貼感恩事項，每班一張，A2 或更大，視乎班房壁報大小                    |
| 樹葉紙      | 一般開支 | 1,800.0 | 張  | \$0.50   | \$900.00   | 師生填寫感恩經歷用                                                |
| 果實紙      | 一般開支 | 1,800.0 | 張  | \$0.50   | \$900.00   | 師生填寫有禮行動用                                                |
|          |      |         |    |          | \$3,130.00 |                                                          |

## 活動 2

**活動種類：**班主任課

**活動簡介：**

感恩挑戰 21 日

透過每周一次班主任課的師生分享，鼓勵學生持續感恩，並增強正面的師生關係

學生在感恩小冊子上紀錄每天三件好事和每週禮貌行動，並由教師鼓勵學生持續進行 21 天，以培養學生的感恩和有禮習慣

教師負責主持每周一次班主任課的師生分享，教授學生填寫小冊子的方法，定期提醒及鼓勵學生填寫每天填寫，建立習慣

透過發放感恩訊息和實踐禮貌行動，學生付諸行動感謝和善待身邊的人

**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：**960

**參與家長人數：**

**參與教師人數：**70

**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                 |
|-------|------|---------|----|---------|-------------|--------------------|
| 感恩小冊子 | 一般開支 | 1,100.0 | 本  | \$20.00 | \$22,000.00 | 學生紀錄每天三件好事和每週禮貌行動用 |
|       |      |         |    |         | \$22,000.00 |                    |

### 活動 3

**活動種類：**歷奇訓練

**活動簡介：**

感恩體驗周-校園歷奇

透過歷奇導師帶領感恩校園遊踪，讓學生發掘校園中美好的事件／事物，並回顧他人的恩惠

利用性格強項貼紙，教師可以簡而有力地指出學生的性格強項，表達教師對學生的欣賞。學生可以了解別人眼中的自己有什麼優點，促進學生從心欣賞自己，展開師生感恩對話

**活動次數：**1

**參與學生級別：**S1 S4

**預計參與學生總人數：**190

**參與家長人數：**

**參與教師人數：**24

**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                                                                    |
|--------|------|-------|----|----------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 歷奇導師   | 服務開支 | 15.0  | 小時 | \$530.00 | \$7,950.00  | 導師 (5 位，各 3 小時)：<br>註冊社工/心理學家/歷奇導師，具備不少於兩年到校歷奇活動經驗<br><br>負責帶領歷奇和小組解說 |
| 性格強項貼紙 | 一般開支 | 229.0 | 張  | \$10.00  | \$2,290.00  | 每張性格強項貼紙均印出全部 24 個性格強項，每位參與師生 1 張                                     |
|        |      |       |    |          | \$10,240.00 |                                                                       |

## 活動 4

**活動種類：**文化、藝術、體育活動

**活動簡介：**

「感恩有您。我的家人」展覽

每位學生就「感恩有您，我的家人」拍攝一張照片或寫上語句，將每個班級的照片和語句製作成展板，並於家長日展覽

參與教師，包括班主任、當值老師會透過派發「欣賞」提示卡，邀請家長於家長日觀看展覽，並鼓勵家長以文字／說話欣賞其子女

**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：**820

**參與家長人數：**820

**參與教師人數：**35

**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                                             |
|--------|------|-------|----|---------|------------|------------------------------------------------|
| 照片     | 一般開支 | 850.0 | 張  | \$2.50  | \$2,125.00 | 4R 照片沖印                                        |
| 語句卡    | 一般開支 | 850.0 | 張  | \$2.50  | \$2,125.00 | 彩色卡片印刷，讓學生填寫簡單語句，以制作展板<br>(指導性語句已於活動有關通告和宣佈列明) |
| 展板佈置物料 | 一般開支 | 25.0  | 塊  | \$50.00 | \$1,250.00 | 壁報底紙及裝飾<br>中一至中五共有 25 班，每班設 1 塊壁報。             |
| 欣賞提示卡  | 一般開支 | 850.0 | 張  | \$5.00  | \$4,250.00 | A5 雙面彩色印刷，包含指導性語句，並預留足夠空間給家長填寫                 |
|        |      |       |    |         | \$9,750.00 |                                                |

## 活動 5

**活動種類：**教師專業培訓

**活動簡介：**  
教師同工培訓工作坊

對象為全體老師

透過嘉賓講者進行體驗式學習，讓教師同工更了解感恩和深化正向教育（例如讚賞學生、寫成績表評語的技巧）與班級經營

透過討論教案，增潤教師同工設計和執行活動的技巧和信心

**活動次數：**1

**參與學生級別：**

**預計參與學生總人數：**

**參與家長人數：**

**參與教師人數：**70

**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                                                                                                 |
|--------|------|-----|----|----------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 員工培訓導師 | 服務開支 | 3.0 | 小時 | \$860.00 | \$2,580.00 | 1 位專家講者：<br>註冊心理學家具不少於兩年到校正向教育/心理的教師培訓服務經驗<br>或<br>註冊社工具不少於五年到校正向教育/心理的教師培訓服務經驗<br><br>負責講解分享和小組活動 |
| 員工培訓導師 | 服務開支 | 3.0 | 小時 | \$860.00 | \$2,580.00 | 1 位小組導師：<br>註冊心理學家/社工，具到校正向教育/心理的服務經驗<br><br>帶領分組討論和為分組活動作回饋                                       |
|        |      |     |    |          | \$5,160.00 |                                                                                                    |

## 活動 6

**活動種類：**家長工作坊

**活動簡介：**  
感恩家長工作坊

公開招募家長參與

透過邀請嘉賓講者分享，增強家長感恩和欣賞子女的思考模式，並認識積極正面的溝通模式

網上感恩練習：邀請家長每週分享三次照片／句子進行感恩，其中一次提及其子女，為期一個月，工作坊的小組導師將同步進行相同感恩練習（即每週分享三次照片／句子進行感恩，其中一次提及其子女），並於每次分享前簡單回應其他家長分享

**活動次數：**1

**參與學生級別：**

**預計參與學生總人數：**

**參與家長人數：**30

**參與教師人數：**3

**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                                                                                                                      |
|------|------|-----|----|----------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 導師   | 服務開支 | 2.0 | 小時 | \$860.00 | \$1,720.00 | 1 位正向心理的專業講者：<br>註冊心理學家具不少於兩年到校正向教育/心理的家長教育服務經驗<br>或<br>註冊社工具不少於三年到校正向教育/心理的家長教育服務經驗<br><br>負責講解分享和小組活動                 |
| 導師   | 服務開支 | 2.0 | 小時 | \$860.00 | \$1,720.00 | 1 位小組導師：<br>註冊心理學家/社工，具到校正向教育/心理的服務經驗<br><br>帶領分組討論和為分組活動作回饋<br><br>工作坊後一個月內每週分享三次照片／句子進行感恩，其中一次提及其子女，並於每次分享前簡單回應其他家長分享 |
|      |      |     |    |          | \$3,440.00 |                                                                                                                         |

## 活動 7

**活動種類：**感恩家長分組跟進

**活動簡介：**

感恩家長工作坊的參加者（家長）可選取參與一次跟進小組。跟進小組共 2 節，每次 1.5 小時，30 名家長參與。

透過嘉賓講者回應家長進行練習的分享，增潤家長營造感恩家庭文化的技巧和信心

透過嘉賓講者分享進階正向溝通技巧，增潤家長應用正向溝通的技巧和信心

是次活動亦會再次公開招募家長參與，透過分享工作坊參加者（家長）的感恩練習成果，感染新參加者開展感恩家庭文化

教師負責招募家長參與，觀察跟進小組進行情況，在每次活動後跟講者檢討活動內容，了解家長表現，總結家長較能掌握的正向溝通技巧，與班主任及輔導組老師分享，將親子正向溝通技巧推廣給其他家長

**活動次數：**2

**參與學生級別：**

**預計參與學生總人數：**

**參與家長人數：**30

**參與教師人數：**3

**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                                                                                                      |
|------|------|-----|----|----------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 導師   | 服務開支 | 3.0 | 小時 | \$860.00 | \$2,580.00 | 1 位正向心理的專業講者：<br>註冊心理學家具不少於兩年到校正向教育/心理的家長教育服務經驗<br>或<br>註冊社工具不少於三年到校正向教育/心理的家長教育服務經驗<br><br>負責講解分享和互動討論 |
|      |      |     |    |          | \$2,580.00 |                                                                                                         |

## 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 |
|------|------|----|----|------|--------|----|
|      |      |    |    |      | \$0.00 |    |

**申請撥款總額：\$56,300**



## 計劃的評鑑

### 評鑑 1

評鑑方法：課堂活動觀察

成功準則：

觀察學生表現

70%學生願意參與活動

### 評鑑 2

評鑑方法：問卷調查

成功準則：

學生問卷

70%學生認同計劃有助了解感恩、禮貌的概念。

家長問卷

70%家長認同計劃有助了解感恩和積極正面的溝通模式。

教師問卷

70%教師認同計劃有助了解感恩和正向教育的概念。

## 計劃的預期成果

### 成果 1

成果種類：分享會

簡單描述：

於結業典禮展示學習成果

### 成果 2

成果種類：展覽

簡單描述：

於家長日展示學生就「感恩有您，我的家人」拍攝的照片和語句

### 成果 3

成果種類：學生作品

簡單描述：

感恩紀錄冊

## 成果 4

成果種類：校網

簡單描述：

將此計劃的內容（如各項活動照片）及推行成果（如感恩樹葉紙和有禮果實紙、教師和家長的感恩分享）記錄於校網

## 學校聲明

本校同意及承諾：

1. 本校會確保負責計劃參與者的安全，採取安全措施，以及遵守教育局相關的安全指引。
2. 本校會確保計劃活動應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。
3. 本校明白計劃應避免過分強調對學生的獎勵，而應聚焦於培養學生的正面價值和積極態度。
4. 本校明白基金資助的項目屬一次過性質。申請學校應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. 本校會確保擬推行的學習活動／發展的學與教材料切合學生的學習需要、程度、年齡和能力，並確保有關內容及資料正確、完整、客觀和持平。
6. 本校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。
7. 本校明白如需要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，應在進行有關採購程序時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。
8. 本校確認計劃成品的版權屬優質教育基金所有；嚴禁服務供應商複製、改編、分發、發布或向公眾提供成品作商業用途。

## 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<br>(須透過「網上計劃管理系統」提交)         |            | 財政管理<br>(須連同證明文件的硬複本，<br>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<br>01/08/2025 - 31/07/2026 | 31/10/2026 | 財政總結報告<br>01/08/2025 - 31/07/2026    | 31/10/2026 |