

計劃名稱：家校開心健康成長計劃

計劃編號：2010/0523 (修訂版)

背景

行政長官在 2010 至 2011 年度施政報告中，強調家庭和諧對社會的重要性。

去年家庭議會進行一系列社會問題研究，認為要處理這些問題，需從家庭入手，多管齊下。家庭議會將推出家庭教育系列，繼續透過「開心家庭運動」及「開心家庭網絡」，積極動員社會各界，共同宣揚家庭核心價值以及創造有利家庭的環境。

早前行政長官也在 2006 至 2007 年度施政報告中，同樣特別提出：

「關鍵在於建立以家庭為核心的支援網絡，鞏固親密和睦的家庭關係。」要建構和善的家庭是不能單靠家長本身，是「需要各方面，包括社區、鄰里、學校、商界、傳媒、宗教團體、非政府機構等，與政府一起積極合作，努力推動家庭成員承擔各自的責任和義務，建立愛心關懷、彼此扶持的關係。」

教育局提倡的《健康校園政策》，為全港學校提供一個宏觀的方向，統整校內所有就發展學生健康生活範疇的政策，藉此幫助學生遠離不良誘惑及惡習，建立健康的生活方式。中小學校課程與健康教育及《健康校園政策》相關的學習內容，已緊密結合於各學習階段的學習領域/學科、德育及公民教育及全方位學習等學習經歷之內，從而為學生提供一個涵蓋「知識」、「技能」和「價值觀/態度」的整全課程，幫助學生發展健康的生活習慣、建立正面的人生觀與價值觀、學習實用的生活技能及抗拒誘惑的技巧等，促進學生達致良好的生理、心理及社交狀態。

本會基督教女青年會丘佐榮中學家長教師會將舉辦健康成長工作坊，以鞏固及加強家長和老師在健康校園政策的角色和責任。這些工作坊將配合我們的四大主題和因應需要而設計，也會加入相關教學活動的介紹和教學分享。

並包括四個元素：

- (一) 發展一個統籌健康事務的管理與組織系統；
- (二) 營造健康的校園環境；
- (三) 發展學生的健康生活習慣；和
- (四) 辨識需要幫助的學生和建立相關轉介機制。

總括而言，本會希望藉這機會靈活採用一些由政府或非政府機構所提供有關青少年健康成長的課程，以配合學校和學生的需要。

對計劃的需要

近年社會轉型，資訊澎湃，雙職父母，單親家庭，八十後／九十後 青少問題，傳媒負面報導等等，皆影響青少年成長。作為父母，沒有接受足夠訓練，面對二十一世紀聰明及又難教的青少年，家庭面對沉重壓力，家長們幾近崩潰。

青少年在成長過程中遇到困難與挑戰可說是無可避免的，而面對逆境的過程，往往也是成長的契機。但假若青少年面對困難時承受不了當中的壓力，便有機會出現精神健康問題。精神科專科醫生李永堅指出，港人患情緒病個案有上升趨勢，出身中產家庭的青少年更淪為重災區。李永堅分析，本港青少年面對升學競爭激烈，承受很大精神壓力，若青少年透過濫藥減壓，更會造成惡性循環，進一步誘發情緒病。

本會更於 2010 年 11 月至 2011 年 1 月期間為全校家長做了一個深入的調查，98%家長應為有逼切需要盡快推動一套完正的家校合作計劃以解目前的問題。我們更找出一些可行的方向並藉此作設計家校合作藍本。

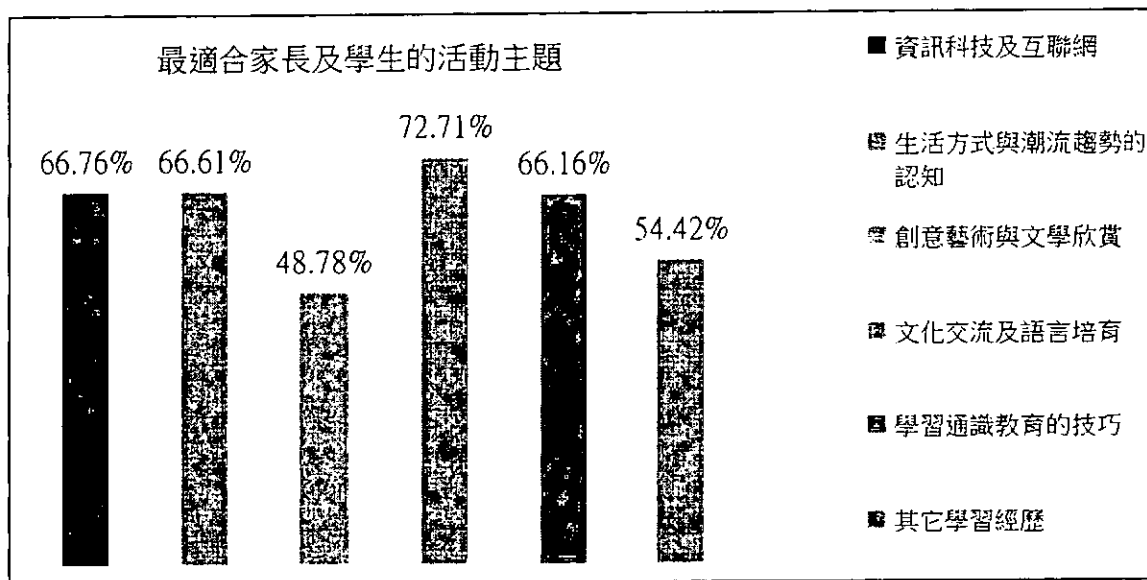
在調查及研究結果均說明，學校生活及其環境對青少年的身心健康有重要的影響。預防勝於治療，協助青少年處理負面情緒，建立正面的思想，幫助他們積極生活，並以正面積極的態度面對困難，是刻不容緩的。

作為學生家長，我們認為學生的身心健康及精神健康是十分重要的。故此，作為學校持分者之一，家長有需要協助學校培養健康的學生。這樣，才可以稱得上真正的學校合作。

本會一向貫切推動家校合作的宗旨，配合學校以啟發潛能教育之理念，關懷照顧每位學生的成長。我們堅信龐憶華 1999 提出共同責任的理念，家長教師互相協助對方履行教導學童的責任。為了推動家校合作的精神，我們更經多次商討後決定以此方案來支持教育局提倡的《健康校園政策》。

“家校開心健康成長計劃”了解到一個開心和健康的家庭對一個社會的重要性，同時教育是社會的根基，所以建立一個開心和健康的家庭和學校環境對一系列社會問題，包括青少年學業和成長有關鍵的影響。親密和睦的家庭作為子女成長是最重要環境，更起著重要的推動角色。要建立一個開心和健康家庭和學校環境，家長身為教育事業的重要持份者，擔當重要角色。

2010年11月至2011年1月 - 全校家長調查及研究結果



所以根據 2010年 11月至2011年1月 全校家長調查及研究結果，本計劃會推出一系列的“全能通識親子課程”，著重提升家長的能力，幫助他們成為有效能的家長，改善親子關係及建立積極的人生態度。

同時為了讓家長掌握校內重要的教育資訊，本計劃會特別建立“開心健康家庭學校交流平台”網站，促進家校合作，加強老師和家長的交流，有利於子女的成長，讓老師、學生和家長攜手合作，建立一個開心和健康的家校環境。

目的與目標：

(一) e世代新人類

- 鼓勵校內家長參與“全能通識親子課程”：互動講座、趣味課程及新潮工作坊，與學生一起學習多方面潮流健康生活學問，了解現今潮流文化，掌握現今 e 世代資訊及技巧。
- 增強個人對電腦及資訊科技的認知，成為一眾健康且負責任感的網上良好公民。家長更在課程中能追上時代的步伐，有助了解子女學習和日常生活上的情況。
- 協助家長提升個人通識思維，以身作則，終生學習，成為子女的模範。
- 透過參與課程及工作坊，學習和通識文化，有助與互相溝通和健康成長。

(二) 子女與家校一同成長

- 讓家長透過親子學習的過程，使他們更了解子女學習的感受和困難，並理解現今教學

模式。

- 家長與子女一同上課，增加親子溝通機會，父母更了解他們的子女，幫助改善親子關係。
- 有了解和溝通，子女可從父母得到更積極的幫助和支持，從而提高學習能力和改善學業成績。
- 學生有更好的學習能力，將直接幫助教師，減輕教師的工作壓力。

(三) 家校合作

- 透過“開心健康家庭學校交流平台”網站，促進家校合作，加強老師、學校和家長互相之間的交流，有利於子女的成長。
- 通過舉辦“全能通識課程”，增加子女與家長，家長與教師溝通及分享的機會。
- 各人更可在活動中和交流平台網站，與子女一起討論和交換意見。

申請人的能力及背景

基督教女青年會丘佐榮中學為於何文由，本著基督精神，提供全人教育，促進學生在德、智、體、群、美、靈六育方面的成長和發展，委身社會，造福人群。

基督教女青年會丘佐榮中學家長教師會於一九八六年成立，備有完善家校合作政策，致力推廣家校合作活動。本家長教師會架構清晰，完善分工，職責明確。透過本會的工作，讓家長及教師有機會聚首，共同討論及交換意見；加強學校與家庭的聯繫，就有關教育政策及家校合作事宜，向有關當局提出意見及建議；

本家長教師會現有會員人數約 2000 人。過往每年多次推行活動，使家長及教師均能參與本會的工作，更有效地為學校服務，以提高教育效能。在過去兩年家長教師會為基督教女青年會丘佐榮中學家長開辦了多項課程，當中包括：穿水晶飾物擺設班、編織班、社交舞班、電腦班、普通話班、健康舞班、烹飪心得分享班、秀身健體舞班等，反應熱烈，備受家長及學校歡迎。

同時曾經參加或協辦的校內大型活動有：

活動	參與人數
國內及海外多個交流團（中國北京、四川、星加坡、馬來西亞等）	每團均滿額，約 60 人
中學巡禮	義工工作人員過百人， 參觀學生家長約 2000 人
親子旅行	超過 300 人

大型嘉年華	超過 800 人
敬師日	全校參與
不同主題的講座	反應熱烈，數十至過百人不等

由於過往活動反應理想，本會與學校商議後，決定協作「家校開心健康成長計劃」。希望在「優質教育基金」的撥款資助下，舉辦這計劃，讓家校再次合作，使學與教的成效更理想，建立一個開心和健康的家校環境。

本會已/將邀請資深傳媒工作者、大學講師/教授及劇團總監攜手製作課程內容。

受惠對象及預期人數

受惠對象：

基督教女青年會丘佐榮中學之學生、家長及教師。本家長教師會會與學校介紹此計劃，並鼓勵各方面積極支持及參與。

- 本校教學人員約 70 人
- 學校社工 2 人
- 本校學生約 900 人
- 本校家長約 1800 人

預期受惠人數：

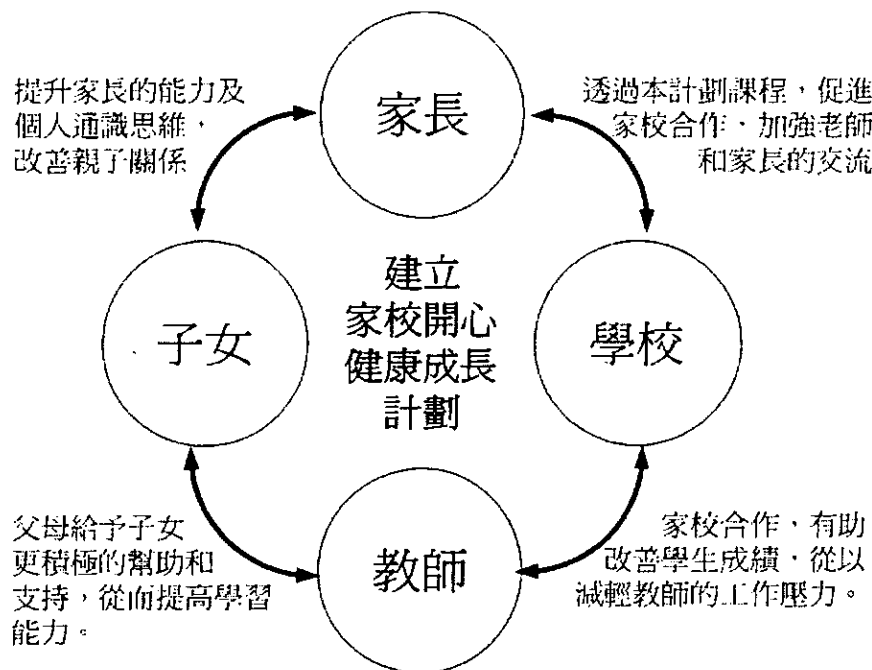
課程名稱	預計出席人數
「全方位家校開心健康成長」講座	老師：60 人，家長：200 人
「建立一個開心健康家庭」講座	家長：300 人，學生：150 人
「生命科學」家長課程及工作坊	家長：200 人
「博雅教育」家長課程及工作坊	家長：200 人
「通識教育」家長課程及工作坊	家長：300 人
「資訊科技學」家長課程及工作坊	家長：300 人
「生命科學」親子課程及工作坊	家長：200 人，學生：100 人
「博雅教育」親子課程及工作坊	家長：200 人，學生：100 人
「通識教育」親子課程及工作坊	家長：300 人，學生：150 人
「資訊科技學」親子課程及工作坊	家長：300 人，學生：150 人
電影分享日	家長：200 人，學生：100 人
實地考察親子團	家長：80 人，學生：40 人

理念架構

香港教育界為了配合知識型社會的發展，教育改革以培育新一代的「學習能力」為重點，家長教育亦成為一個重點工作。配合家長「終身學習」的社會趨勢，本計劃有系統地推出“全能通識”家長親子課程，協助家長提升教導子女的能力；包括了解通識教育知識，學習和應用與子女溝通的技巧及掌握互聯網工能等。從而輕鬆地親子管教，提高家庭質素，改善親子關係及建立積極的人生態度。

新一代的青年人與資訊科技已不能分離，家長更應學習掌握資訊科技，家長與子女相輔相成，大家才有共同語言，各方透過應用資訊科技學習各種親職技巧，掌握運用各類資訊，與社區支援保持緊密聯繫，成為 e 世代一族。

為了讓大家掌握重要的教育資訊，本計劃致力推動教育平台數碼化，特別建立“開心健康家庭學校交流平台”及“家校網上教育資源中心”網站，由校方向家長介紹熱門教育話題與資訊，以及學校最新政策等。相信家校交流平台能為家長提供最全面的教育資訊。當本計劃完成後，所有平台上的教材將被保留，平台將會由家教會繼續支持及運作，以作延續教育用途。



創意教育及課程特色

這個計劃邀請資深傳媒工作者及大學學者設計課程，跳出舊有教學方式，用互動的新方法分享活學活用的知識及技巧，以及透過現代工作坊和交流平台，讓父母和子女更能掌握“全能通識親子課程”當中的知識，加倍裝備一起成長。

計劃將於二零一一至一二學年推出，提供服務給家長及其子女，整個計劃分為兩個組別：(1) 全能通識一族組別、(2) 親子課程組別。兩組別均有同樣四個主題，以不同的特色、程度和內容進行。每個主題共有 4 節課堂及 4 節工作坊。

1. 全能通識一族組別:

- 對象 -- 家長、老師和學生
- 特色 -- 以技巧和實踐為主

2. 親子課程組別:

- 對象 -- 學生及家長
- 特色 -- 由理論、知識至應用互相配合

全能通識課程包括四個主題：

- 生命科學 (Life Sciences)
- 博雅教育 (Liberal Arts Development)
- 通識教育 (NSS Liberal Studies)
- 資訊科技學 (IT & Internet)

課程與健康教育及《健康校園政策》相關的學習內容，已緊密結合於各學習階段的學習領域/學科、德育及公民教育及全方位學習等學習經歷之內，從而為學生提供一個涵蓋「知識」、「技能」和「價值觀/態度」的整全課程，幫助學生發展健康的生活習慣、建立正面的人生觀與價值觀、學習實用的生活技能及抗拒誘惑的技巧等，促進學生達致良好的生理、心理及社交狀態。

首兩個主題旨在拉近子女和家長，在不同的熱門話題，例如醫療保健、生活藝術及新 e 世代文化，讓雙方能夠分享一些生活上的輕鬆話題，而不僅是讀書成績。同時家長可以了解和學習更多有關他們子女的行為和愛好。另外兩個主題著重實質學識，旨在提高家長對新通識科、資訊科技和互聯網的了解。完成這四個主題的培訓課程，家長能更融洽地與子女溝通和幫助他們的學業，從然減輕學校和教師們的工作量和壓力。

四個主題培訓課程詳情：

生命科學 (Life Sciences)

- 醫療保健
- 生活藝術
- 生命向度與生活素質
- 綜合藝術

博雅教育 (Liberal Arts Development)

- 藝術及文化
- 音樂與心理學
- 語文與社會學
- 環境與哲學

通識教育 (NSS Liberal Studies)

- 什麼是通識教育
- 家長如何幫助他們子女能掌握通識科
- 如何準備通識科考試 (1): 批判性思維訓練
- 如何準備通識科考試 (2): 考試應用寫作技能培訓

資訊科技學 (IT & Internet)

- 如何善用社交網站
- 創意媒體藝術
- 日常生活資料管理
- 善用互聯網學習常用技巧

老師及家長培訓 - 薪火相傳

此計劃將重點培訓老師及家長，而提升他們對〈健康生活課程〉的認知，培訓班將安排有興趣的教師和家長參加。透過“培訓培訓者”的模式發展老師及家長，推動及領導校本〈健康生活課程〉，延續學科，德育及公民教育課程的工作。

完成培訓的老師和家長將成為校本健康生活課程之未來的導師，達致薪火相傳。校內有更多非本科老師及家長加入與大學學者策劃和設計，以培養同學共通能力為目標的校本課程，於校內產生協同效感，啟發教師和家長的潛能。

有興趣及表現佳的家長將被邀請參與家教會日後延續教育的工作，提供指導，支援及交流心得等協助，實行自助助人，助人自助。

推行方案時間表

日期	項目
十二月	聘請課程及項目助理，在專業顧問的指導下，策劃及設計“全能通識”課程，收集資料和撰寫內容
	設計“開心健康家庭交流平台”網站及家校網上教育資源中心
	設立網上討論區及網上學習課程
	進行多媒體制作、攝影、剪接及後期制作

	發放新聞稿（項目之前）
十二月中 至 明年二月	舉辦「全方位家校開心健康成長」講座 及 老師及家長培訓工作坊
	對象：老師
	舉辦「全方位家校開心健康成長」講座 及 老師及家長培訓工作坊
	對象：家長
	舉辦「建立一個開心健康家庭」講座
	對象：家長、學生
十二月中 至 明年六月	進行計劃課程
	全能通識家長課程
	總共 16 課堂
	每堂 2 小時
	全能通識家長工作坊
	總共 16 工作坊
	每堂 2 小時
	全能通識親子課程
	對象：家長，學生
	總共 16 課堂
	每堂 2 小時
	全能通識親子工作坊
	對象：家長，學生
	總共 16 工作坊
	每堂 2 小時
	老師及家長培訓工作坊
	總共 2 工作坊
	每堂 2 小時
明年六月	發放新聞稿（項目之後）

明年七月 至 八月	出版/印刷資料配套、教材及檢討配件 及 DVD 共享配備套裝
	對計劃進行全面評估、歸納及發佈結果，為有意推行家校課程計劃之團體提供支援和參考。

預算

類型	項目	單位費用	預算(港元)
人力資源	兼職項目助理		
	項目管理/網頁資料處理/活動協調員/ 評估工作協調		
	\$ 3,000 x 8 月+ MPF	3,150	25,200
顧問費	專業顧問費	30,000	30,000
	課程策劃及設計		
	收集資料和編寫內容		
	課程評估		
	1 位顧問		
主題講座	全方位「家校開心健康成長」講座 及 老師及家長培訓工作坊	500	1,000
	對象：老師		
	每一場工作坊 2 小時		
	每一場 1 位 主講顧問		
	全方位「家校開心健康成長」講座 及 老師及家長培訓工作坊	500	1,000
	對象：家長		
	每一場工作坊 2 小時		
	每一場 1 位 主講顧問		
	建立一個「開心健康家庭」講座	500	1,000
	對象：家長、學生		
	每一場工作坊 2 小時		
	每一場 1 位 主講顧問		

課程	全能通識家長課程	500	16,000*
	對象：家長		
	4 個主題		
	每個主題 4 課堂		
	總共 16 課堂		
	每堂 2 小時		
	2 位 導師		
工作坊	全能通識家長工作坊	500	16,000*
	對象：家長		
	4 個主題		
	每個主題 4 工作坊		
	總共 16 工作坊		
	每堂 2 小時		
	2 位 導師		
親子課程	全能通識親子課程	500	16,000*
	對象：家長、學生		
	4 個主題		
	每個主題 4 課堂		
	總共 16 課堂		
	每堂 2 小時		
	2 位 導師		
親子工作坊	全能通識親子工作坊	500	16,000*
	對象：家長、學生		
	4 個主題		
	每個主題 4 工作坊		
	總共 16 工作坊		
	每堂 2 小時		
	2 位 導師		
網頁設計	設立"開心健康家庭交流平台"網站		40,000
	家校網上教育資源中心		
	網上討論區		
	網上學習課程		

技術支援	網站電郵寄存 Website Hosting		1,200
	多媒體制作費 外聘導演、攝影師、 剪接及後期制作		20,000
其他	發放新聞稿（項目之前和之後）		3,000
	出版/印刷 資料配套、教材及檢討配 件、工具書、學生活動教材、評價報 告及共享、DVD 推廣資料套裝		
	500 套，每套 \$40	40	20,000
	其他（場地、印刷、文具、禮品、 郵費及推廣）		5,000
	總估計費用預算		\$ 211,400.00

* 家長支付一半費用; QEF 資助一半費用

資產管理計劃

類別	項目 / 說明	數量	總值	建議的調配計劃
現階段不適用				

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 (1/12/2011 - 31/5/2012)	30/6/2012	中期財政報告 1/12/2011 - 31/5/2012	30/6/2012
計劃總結報告 1/12/2011 - 31/8/2012	30/11/2012	財政總結報告 1/6/2012 - 31/8/2012	30/11/2012

預期產品及成果

預期產品

- 設計有系統的“全能通識親子課程”
- 出版及印刷親子課程資料配套、教材工具書、學生活動教材等
- 製作活動介紹及教材 DVD 配套作為日後推廣及教學使用
- 共享計劃評價報告及評估總結
- 建立“開心健康家庭交流平台”，讓家校更容易聯繫，家長們互相交流；
- 及“家校網上教育資源中心”網站，收錄熱門教育話題與資訊，學校最新政策；及本計劃的錄像、攝影等資料，作教學資源及分享。

預期效果

學生方面：

- 教育學生一些健康生活的知識，鼓勵正方生活發展。
- 加深學生對通識教育理解，並能掌握如何面對通識科考試。
- 同時，建立與家長共同學習的機會，改善父母子女間的關係。

家長方面：

- 將家長親職技巧素質提升

- 父母更了解他們的子女，幫助改善親子關係。
- 父母給與子女更積極的幫助和支持，提高他們學業與改善學習行為。
- 帶出一個【開心健康家庭】氣氛

家校方面：

- 家長與學校聯繫更密切，對學校的教學，更加了解及支持。
- 家長的參與，將直接幫助教師任教，減輕教師的工作壓力。

評鑑參數及方法

評估方法

- 持續觀察，可透過家長教師會對計劃的參與進行評估
- 持續接收回饋，可透過參與計劃的家庭對課程和使用交流平台的效益及使用意見進行評估。
- 向參加人發放中期問卷，定期開會，監察計劃進度。
- 透過計劃的“開心健康家庭交流平台”網站內容的數量、品質、網上課程的製作及與其他媒體課程講座的整合作評估。
- 透過參加者在講座及課程的參與及表現與使用意見評估。
- 由計劃中的專家顧問設計整體問卷調查，然後根據問卷調查作出全面評估總結。

計劃成效延續

- 本計劃完滿結束後，家長教師會會進行檢討與改善，以待日後繼續推行。
- 在學校方面，會繼續推廣健康家庭及通識文化，希望把本計劃深化，讓學生教師及家長等更能體會到開心健康家庭對教育的重要性。
- 另外，透過本計劃的成果（如課程資料教材、DVD 配套、“開心健康家庭交流平台”及“家校網上教育資源中心”網站），能有效地延續計劃，亦會作教學資源及分享之用。
- 當本計劃完成後，所有網站上的教材將被保留，平台將會由家教會繼續支持及運作，以作延續教育用途。
- 此計劃重點培訓老師而提升他們對〈健康校園政策〉的認知，並透過 Train the trainer 的模式發展老師及家長專業，推動及領導校本〈健康生活課程〉，延續學科、德育及公民教育課程的可持續性。
- 已受訓的老師和家長將成為校本健康生活課程之導師，達致薪火相傳。
- 校內更多非本科老師及家長加入與大學學者策劃和設計，以培養同學共通能力為目

標的校本課程，於校內產生協同效感，啟發教師和家長的潛能。

- 當家長接受培訓課程後，有興趣及表現佳的家長將被邀請參與家教會日後延續教育的工作，提供指導，支援及交流心得等協助，實行自助助人，助人自助。

推廣及宣傳方法

- 出版及印刷課程資料配套、教材工具書、學生活動教材、DVD 配套等派發給各友校，以便推介本計劃。
- 家長方面，作為第一身的參與者，亦憑透過參與本計劃的經驗，很樂意向所有家長推廣。
- 學成的家長學生將透過本會未來的推廣活動，將本計劃的教材，交流網站上的資料分發及推薦到各學校的家長教師會，由該校與其家長教師會協商，安排在其校內舉行推廣及分享會，期望有更多的家庭受惠。
- 有關本計劃的介紹、課程內容、錄像、攝影等資料，會上載到“開心健康家庭交流平台”及“家校網上教育資源中心”網站，供人瀏覽，作教學資源及分享之用。