

## 「正向工程」中學生正向心理教育計劃

### 1. 目的及目標

#### 1.1 目的

透過發展一系列以「正向心理學」(Positive Psychology)為理論基礎的課程及活動，協助學生在心理發展方面建立良好的素質和習慣，提升個人「幸福感」(Well-being)，藉此建立積極的價值觀及人生目標，強化個人的抗逆力，使他們能夠正面、有效地面對成長過程及社會轉變所帶來的壓力和挑戰，長遠地造就健康、喜樂的人生。

#### 1.2 目標

- ◆ 讓中學生認識「正向心理學」的內容及實踐策略，強化個人的正向發展及抗逆力。
- ◆ 發展一套適用於本港的初中校本正向心理學課程及一系列相關的成長支援活動，鼓勵教師於學校推行「正向心理學教育」。
- ◆ 協助家長認識「正向心理學」與青少年心理發展的關係及其重要性。

### 2. 對計劃的需要及申請人的能力

#### 2.1 計劃的背景

青少年問題日趨嚴重，正正反映出當代年青人在成長過程和社會轉變中所面對的困難：

- ◆ 青少年精神健康問題<sup>1</sup> – 「香港青少年精神健康問題有所上升。根據醫管局轄下精神科門診的紀錄，在2006/07年度，年齡介乎13至19歲之求診病人共有4,673名，較2001/02年度上升了32%。」
- ◆ 青少年自殺問題<sup>2</sup> – 香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心的統計數字，「年齡介乎15至24歲因自殺導致死亡的青少年較1997年大幅增加了愈70%。」
- ◆ 青少年濫藥問題<sup>3</sup> – 根據保安局禁毒處的統計資料，「21歲以下被呈報吸毒者由2005年的2,278人上升至2008年的3,473人，升幅為52.5%。而整體吸毒人口更有年輕化的趨勢。特別是年齡在12至15歲間的青少年吸毒者的人數及比例，亦由2004年的337人及2.3%，大幅上升至2009年的752人及5.4%。」
- ◆ 上述的問題和數字為我們今日的社會敲響了警鐘，促進年輕一代達致健康的心理發展實在是不容忽視。教育局於2010年《健康校園政策》中，也鼓勵學校「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，讓學生在成長過程中獲得正面的引導及全面的培養，加強他們的正面能量及抗逆力，以正確的態度和技巧去面對成長中的挑戰，邁向健康快樂的人生。」<sup>4</sup>

<sup>1</sup> 香港青年協會(2011年):《青年研究學報,第十四卷,第一期,總第二十七號》,頁4。香港:作者。

<sup>2</sup> 香港青年協會(2011年):《青年研究學報,第十四卷,第一期,總第二十七號》,頁5。香港:作者。

<sup>3</sup> 保安局禁毒處:《藥物濫用資料中央檔案室第五十九號報告書》,頁8,網址  
[http://www.nd.gov.hk/pdf/report/crda\\_59th/crda\\_59th\\_full\\_report.pdf](http://www.nd.gov.hk/pdf/report/crda_59th/crda_59th_full_report.pdf)

<sup>4</sup> 教育局通告第2/2010號《健康校園政策》

美國著名心理學家Martin E. P. Seligman早於2008年積極提倡在學校推行正向心理學教育（Positive Education）<sup>5</sup>，認為這對學生的心理發展及學習效能均具莫大裨益。Seligman曾先後在美國、澳洲及英國等多間中學進行過多項以正向心理學為理念的計劃，包括：The Penn Resiliency Program、The Strath Haven Positive Psychology Curriculum及The Geelong Grammar School Project，並取得滿意的成效。在多次的評鑑和研究發現，他為學生所進行的正向心理學計劃能夠：

- ◆ 有效地減少和預防抑鬱癥狀，成效持續達最少兩年；
- ◆ 明顯地減少絕望感，同時強化樂觀感和「幸福感」（well-being）；
- ◆ 有效地防止已診斷之抑鬱及焦慮症患者的病情惡化；
- ◆ 減少青少年的行為問題，並提升其社交技巧；
- ◆ 加強學習動機及創意思維；
- ◆ 增進學生對學校生活的投入感（engagement）及樂趣（enjoyment）；
- ◆ 有助提升學業成績；及
- ◆ 改善年青人的健康狀況。<sup>6</sup>

本計劃希望以正向心理學為理論基礎，配合基金「支援學生及校風－健康的生活方式及學生的正向發展」之主題，透過發展一套適用於本港的初中校本正向心理學課程及一系列相關的成長支援活動，為學生在心理成長方面建立良好的素質和習慣，協助他們有效地面對成長過程及社會轉變所帶來的壓力和挑戰，並藉著教師培訓及家長教育，加強全校參與及家校合作，為學校在支援學生及校風方面建立長遠的資本，以更有效和全面地回應及照顧學生不同程度的需要，讓學生達致積極、正面的全人發展。

## 2.2 有利推行計劃的因素

- ◆ 本院輔導部具跨專業團隊，督導及支援計劃的推行

東華三院教育服務科於1993年開設學生輔導部（下稱「本院輔導部」），及至2010年9月更於本院輔導部轄下增設教育心理服務中心，由教育心理學家、臨床心理學家、言語治療師及專業社工組成跨專業團隊，多年來除了為本院屬校及其他辦學團體的中、小學提供校本教育心理服務外，更積極為中、小學及大專院校提供多元化的輔導服務，包括：個案及危機處理、家長培訓、校本輔導活動、特殊教育需要服務及教育研究。本院輔導部的教育心理學家、臨床心理學家、言語治療師及專業社工均具豐富經驗及多項專業資歷，部份同工更已修畢多個「正向心理學」的專門課程。在本計劃進行期間，除基金撥款增聘之臨床心理學家及計劃主任之外，本院輔導部之教育心理學家會為整項計劃提供督導及諮商，並會與中心之專業同工積極參與及支援各項課程和活動的籌備和推行工作，相信這有助本計劃之順利推行。

<sup>5</sup> Martin E. P. Seligman (2011). Positive Education: Teaching Well-being to Young People. Flourishing: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being, p.80. U.S.A.: First Free Press.

<sup>6</sup> Martin E. P. Seligman (2011). Positive Education: Teaching Well-being to Young People. Flourishing: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being, p.82-85. U.S.A.: First Free Press.

◆ 本院輔導部具豐富籌辦大型計劃的經驗

本院輔導部歷年來舉辦過多項大型活動及計劃，包括：聯校性學生/家長/教師活動、中港台三地交流、國際性研討會、與大學進行教育研究等；亦曾於2004年成功獲基金撥款推行「自有我天地」中學生自主學習培訓計劃(計劃編號：2003/0687)及多次協助香港大學教育學院言語及聽覺科學部推行小學生的書寫發展及一個更具效能的批改默書作業方法(計劃編號：2005/0309)、校本改善閱讀能力的訓練方案(計劃編號：2007/0450)及校本提升小學生構詞意識和閱讀能力的治療方案(計劃編號：2009/0334)。當中「自有我天地」中學生自主學習培訓計劃更於2008年獲基金邀請參與「優質教育基金匯展2008」。本機構在籌辦大型活動和計劃方面已累積相當豐富的經驗，實有助本計劃之順利推行。

◆ 本院輔導部與學校具多年良好的伙伴合作關係

本院輔導部多年來所服務的中、小學及大專院校逾80間，對學校的架構和運作有豐富的認識，對學生與家長的需要和特性亦具切實的掌握。而已承諾參與本計劃之2間中學（東華三院馮黃鳳亭中學及東華三院伍若瑜夫人紀念中學）皆是院屬中學，多年來合作無間，已建立良好、緊密的伙伴合作關係，而本院輔導部亦對其校本情況及需要有一定的了解，這將有助本計劃之順利推行。

◆ 計劃配合參與學校的需要和發展

除了配合基金「支援學生及校風－健康的生活方式及學生的正向發展」的主題，本計劃同時亦回應參與學校的關注事項，照顧學生的身心需要。

### 3. 對象及預期受惠人數

本計劃以2間中學之中一學生為主要的服務對象，融合全校參與及家校合作的理念，從學生及其重要成長體系（家庭和學校）作出全方位的介入，以達致相輔相成的效果。整個計劃的預期受惠人數如下：

- ◆ 直接受惠之中學合共2間，間接受惠之中學合共約522間（按教育局資料，2011/12年度全港中學共有524間）；
- ◆ 直接受惠之中學學生合共約1920人；
- ◆ 直接受惠之中學家長合共約60人；
- ◆ 直接受惠之中學教師及社工合共約228人，間接受惠之中學教師及社工合共約150人。

### 4. 計劃內容及理念架構

#### 4.1 理念架構

「正向心理學」學者Martin E. P. Seligman近年在其「真正快樂理論」（Authentic Happiness Theory）的基礎上，提出了「幸福感理論」（Well-being Theory），進一步將整個「正向心理學」優化。Seligman認為提升生活中的「幸福感」（well-being）對心理的正向發展具建設性的作用，有助建立積極、正面、喜樂的生活模式，達致「殷盛人生」（flourishing）。<sup>7</sup>根據Seligman的理論，「幸福感」包含下列五大元素：

<sup>7</sup> Martin E. P. Seligman (2011). What is Well-Being? Flourishing: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being, p.11-29. U.S.A.: First Free Press.

- ◆ 「正面情緒」(Positive emotion)，指那些帶來開心和生活滿足的情緒；
- ◆ 「投入體驗」(Engagement)，指透過積極的生活參與而獲取的滿足；
- ◆ 「意義價值」(Meaning)，指參與那些超越個人利益、符合社會價值的事情；
- ◆ 「成就目標」(Accomplishment)，指實現個人的目標；及
- ◆ 「正面關係」(Positive relationships)，指與人維繫良好的關係。<sup>8</sup>

Seligman所提出的「正向心理學」在各地社會皆得到廣泛的認同。在香港，有不少從事心理輔導工作的專家和學者都將「正向心理學」所提倡的目標和範疇落實成不同的實踐技巧，以加強在生活環境中的應用，例如：「快樂七式」<sup>9</sup>、「快樂的十個習慣」<sup>10</sup>等。而本計劃就是根據Seligman提出的理論作為基礎，並結合他為外國多間學校所進行的「正向心理學」課程<sup>11</sup>及「正向介入方法」(Positive Interventions)<sup>12</sup>，將「幸福感」的五大元素落實為「五個正向發展之實踐策略」，藉此更有效將「正向心理學」之理念應用於本港的學校教育中。該「五個正向發展之實踐策略」之內容如下：

- ◆ 「培養感恩知足的心態」；
- ◆ 「學習積極樂觀的思想」；
- ◆ 「發揮個人的品格強項(character strengths)」；
- ◆ 「確立個人目標和社會價值」；及
- ◆ 「建立正面的人際關係」。<sup>13</sup>

基於上述的理論架構，本計劃會根據「正向心理學」的理論基礎，參照外國中學的成功經驗，配合基金「支援學生及校風－健康的生活方式及學生的正向發展」之主題，以「幸福感」的五大元素為主幹，從學生、家長和教師三個層面介入，透過一系列以「五個正向發展之實踐策略」為重點的校本課程和成長支援活動（見〈圖一：本計劃之理論架構圖〉），協助學生在心理發展方面建立良好的素質和習慣，提升在日常生活中的「幸福感」，藉此建立積極的價值觀及人生目標，強化個人的抗逆力，使他們能正面、有效地面對成長過程及社會轉變所帶來的壓力和挑戰，以達致積極、正面的全人發展，長遠地造就健康、喜樂的人生<sup>14</sup>。

<sup>8</sup> Martin E. P. Seligman (2011). What is Well-Being? Flourishing: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being, p.16-20. U.S.A.: First Free Press.

<sup>9</sup> 羅澤全(2007)。《「快樂DIY」推行手冊》。快樂人生社區健康推廣計劃籌備委員會。

<sup>10</sup> 區祥江(2009)。《快樂軌迹－10個正向心理學的生活智慧》。突破出版社。

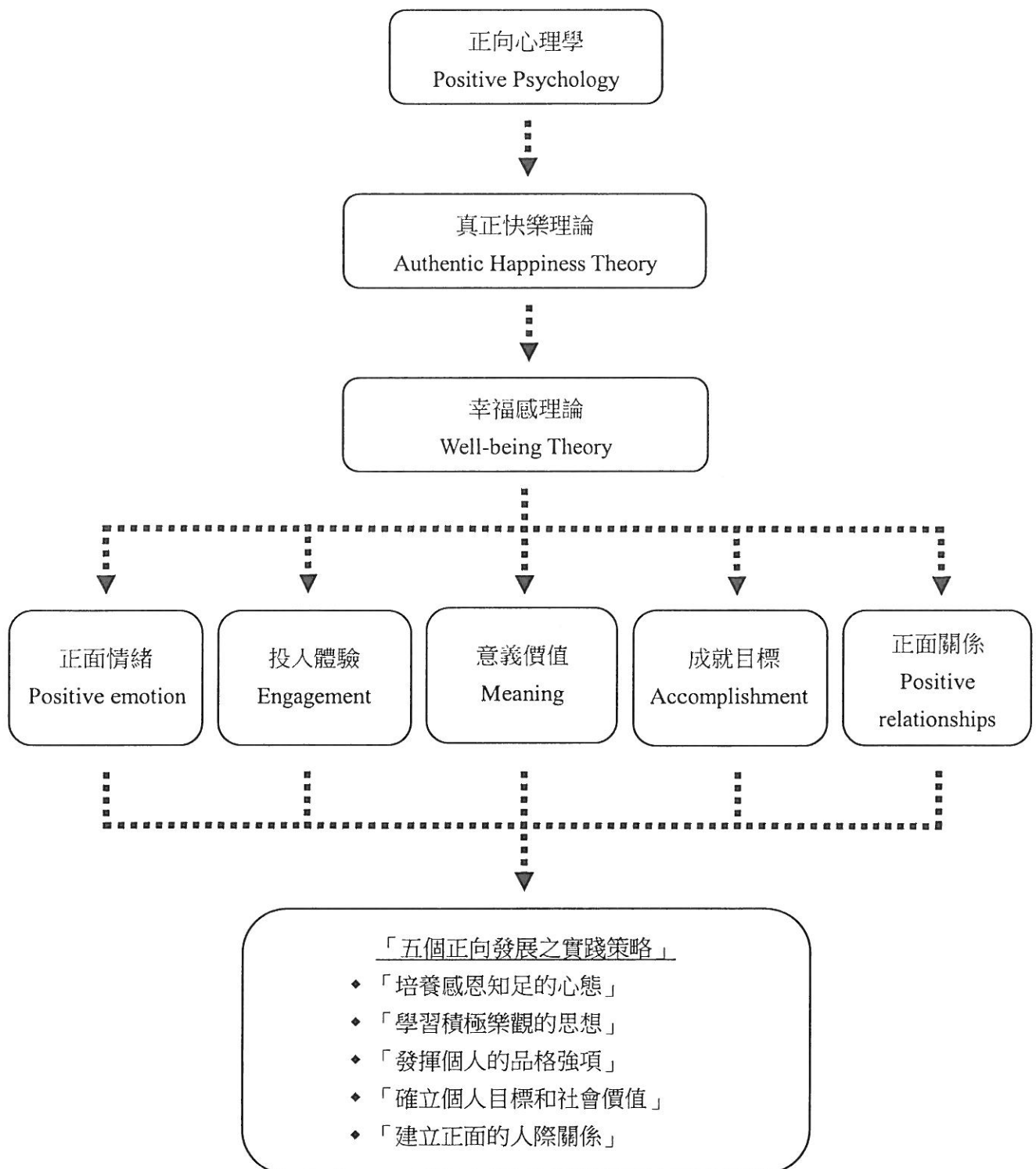
<sup>11</sup> Martin E. P. Seligman (2005). *Positive Psychology & Positive Interventions*. Unpublished powerpoint, National Association of School Psychologists.

<sup>12</sup> Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N.P., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.

<sup>13</sup> 湯國鈞、趙皓頤(2011)：〈青少年情緒問題的剖析、預防與介入－從正向心理學的角度出發〉，《青年研究學報》，第十四卷，第一期，總第二十七號》，頁64-73。香港青年協會。

<sup>14</sup> Martin E. P. Seligman (2011). What is Well-Being? Flourishing: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being, p.24-29. U.S.A.: First Free Press.

&lt;圖一：本計劃之理論架構圖&gt;



## 4.2 計劃內容

介入層面		活動項目/ 服務節數	受惠對象/ 預期人數	目的/內容
教師 層面	全校 活動	<b>教師工作坊</b> ◆ 每間學校 1 節，2 間學校合共 2 節	◆ 全校教師(每間 學校約 50 人，2 間學校合共約 100 人)	◆ 藉著臨床心理學家主講工作坊，增 強教師對「正向心理學」及本計劃 內容之認識。
	東華 三院 中學	<b>輔導組工作坊</b> ◆ 每間學校 1 節，16 間學校合共 16 節	◆ 輔導組教師及 社工(每間學校 約8人，16間學 校合共約 128 人)	◆ 藉著臨床心理學家及社工主講的工 作坊，增強輔導組教師及社工對「正 向心理學」及本計劃內容之認識。
	全港 活動	<b>計劃成果分享會</b> ◆ 共 1 節	◆ 全港中學之教 師及社工(名額 合共約 150 人 ◆ 全港中學會獲 發教材套(合共 約 524 間)	◆ 藉著計劃成果分享會，與中學教師 及社工分享、交流計劃的內容和推 行心得，並派發教材套，以鼓勵學 校就青少年正向成長提供更多的教 育及支援。 ◆ 活動由臨床心理學家及計劃主任共 同設計及主持，並由本院輔導部之 督導及專業同工提供支援及協助。
學生 層面	全校 活動	<b>初中學生調會講座</b> ◆ 每間學校 1 節，2 間學校合共 2 節	◆ 全體初中學生 (每間學校約 420 人，2 間學 校合共約 840 人)	◆ 藉著臨床心理學家主講講座，增強 學生對「正向心理學」及本計劃內 容之認識。
		<b>「正向工程」初中校 本正向心理學課程</b> ◆ 教師會議：每間學 校 2 節，2 間學校 合共 4 節 ◆ 學生課程：每間學 校 4 班，每班 4 節，2 間學校合共 32 節	◆ 全體中一學生 (每間學校約 140 人，2 間學 校合共約 280 人) ◆ 中一級班主任 (每間學校約 4 人，2 間學校合 共約 8 人)	◆ 透過一系列以「五個正向發展之實 踐策略」為重點的課程，讓學生明 白在生活中建立「幸福感」對心理 成長的重要性，並掌握相關的知識 及應用方法。 ◆ 課程教材會由臨床心理學家及計劃 主任共同設計，每節課堂均由中一 級班主任負責任教，並由臨床心理 學家及計劃主任協助，一方面讓他 們了解學生在課堂中的學習和得 著，另一方面讓教師實際地掌握課 程的推行情況及施行技巧，以便校 方於計劃完結後能夠繼續自行推 行。

	<p><b>校本展覽</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 每間學校一系列的展板</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 全校學生(每間學校約960人,2間學校合共約1920人)</li> <li>◆ 全校教師(每間學校約50人,2間學校合共約100人)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 藉著於校內展板上張貼有關「正向心理學」的資訊,以及展示學生於參與活動後的感想,以營造積極、正面之校園氣氛。</li> <li>◆ 活動由計劃主任負責設計及執行。</li> </ul>
進深活動	<p><b>「快樂大使」小組</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 每間學校1組,每小組10節,2間學校合共20節</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 獲校方推薦的中一學生(每間學校名額約15-20人,2間學校合共約30-40人)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 透過一系列以「五個正向發展之實踐策略」為重點的「快樂大使」小組,進一步提升學生在日常生活中的「幸福感」,強化個人的抗逆力,以達致正向的心理發展。</li> <li>◆ 小組教材會由臨床心理學家及計劃主任共同設計,並由計劃主任負責帶領。</li> <li>◆ 在計劃進行期間,計劃主任會帶領參與小組的學生執行本計劃的三項活動(1)主題活動週、(2)早會分享及(3)閃亮人生紀念冊,藉此協助他們鞏固計劃所學習的知識及建立正面的同輩關係,並把幸福感的訊息帶給身邊同學及老師。</li> <li>◆ 每節小組均會邀請班主任及其他有興趣之教師參與觀課,一方面讓他們了解學生在小組中的學習和得著,另一方面讓校方實際地掌握小組的推行情況及施行技巧,以便校方於計劃完結後能夠繼續自行推行。</li> </ul>
	<p><b>主題活動週</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「發揮個人的品格強項」</li> <li>- 「建立正面的人際關係」</li> <li>◆ 每間學校2次,2間學校合共4次</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 全校學生(每間學校約960人,2間學校合共約1920人)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 透過兩次全校性的主題活動週,鼓勵學生積極發揮個人的品格強項,並促進他們與家人建立正面、良好的關係。</li> <li>◆ 活動由臨床心理學家及計劃主任負責共同設計,並由計劃主任負責帶領已參與「快樂大使」小組的學生於校內執行相關活動。</li> </ul>
	<p><b>早會分享</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 每間學校5節,2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 全校學生(每間學校約960人,2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 透過學生和教師於早會時段分享生活中值得感恩或寬恕的事情,以及</li> </ul>

		間學校合共10節	間學校合共約1920人) ◆ 全校教師(每間學校約50人, 2間學校合共約100人)	對別人表達感謝, 以培育感恩知足及寬恕的心態。 ◆ 活動由計劃主任培訓已參與「快樂大使」小組的學生擔任早會主持, 服務全體師生, 藉此協助他們建立正面的同輩關係, 及推廣幸福感的正面訊息。
		<u>閃亮人生紀念冊</u> ◆ 學生小組: 每間學校3節, 2間學校合共6節 ◆ 探訪活動: 每間學校3節, 2間學校合共6節	◆ 已參與學生「快樂大使」小組的學生(每間學校名額約15-20人, 2間學校合共約30-40人)	◆ 透過探望及訪問長者, 讓學生分享長者的人生閱歷及奮鬥經驗, 並由學生為長者製作一本記載其奮鬥歲月的人生紀念冊, 藉此協助學生培養感恩知足的心態, 以及確立個人目標和社會價值。 ◆ 活動由臨床心理學家及計劃主任負責共同設計及帶領。
		<u>學生成果分享會暨嘉許禮</u> ◆ 籌備小組: 每間學校1節, 2間學校合共2節 ◆ 成果分享會暨嘉許禮: 每間學校1節, 2間學校合共2節	◆ 已參與「快樂大使」小組的學生及其家長(每間學校名額約30-40人, 2間學校合共約60-80人) ◆ 中一級班主任(每間學校約4人, 2間學校合共約8人)	◆ 藉著成果分享會及嘉許禮, 讓參加「快樂大使」小組的學生總結經驗和分享其學習成果, 並嘉許他們在過程中的進步及優良表現。 ◆ 活動由臨床心理學家及計劃主任負責共同設計及帶領, 並由本院輔導部之專業同工協助。
家長層面	全校活動	<u>家長工作坊</u> ◆ 每間學校4節, 2間學校合共8節	◆ 全校家長(每間學校約30人, 2間學校合共約60人)	◆ 藉著臨床心理學家主講工作坊, 增強家長對「正向心理學」的認識, 以協助子女正面發展。

## 5 計劃特色和創新意念

### ◆ 參照外國成功經驗, 發展一套適用於本港的課程

前文所言, Seligman所提出的「正向心理學」在各地社會皆得到廣泛的認同, 他在美國、澳洲及英國等多間中學所進行的「正向心理學」計劃均取得滿意的成效。有見及此, 本計劃會參照外國多間中學的成功經驗, 再配合本港中學的校情, 以及學生與家長的需要和特性, 發展一套適用於本港中學的「正向工程」初中校本正向心理學課程及一系列相關的成長支援活動, 以提升學生在生活中的「幸福感」, 達致積極、正面的全人發展。



◆ 強調建立學校資本，增強計劃的延續性

學生的心理成長需要長時間的培育。因此，本計劃十分著重教師的參與。除了教師工作坊及全校性活動外，本計劃亦分別安排由中一級班主任任教「正向工程」初中校本正向心理學課程，以及邀請教師於「快樂大使」小組中參與觀課，讓校方實際地掌握各重點活動的推行情況及施行技巧，為學校在學生的心理教育和成長支援方面建立長遠的資本，增強計劃於撥款終結後的延續性。

## 6 教師及校長參與計劃的程度

- ◆ 如上文所言，本計劃著重校方的參與。校長會為計劃安排統籌教師，並提供合適的時間及足夠的空間，以便推行各項活動。
- ◆ 統籌教師和中一級班主任會協助推薦合適的中一學生參與「快樂大使」小組，並就活動的籌備及推行提供意見，讓計劃內容更切合校情及學生需要。
- ◆ 中一級班主任會負責任教「正向工程」初中校本正向心理學課程，以掌握學生的情況及課程的施行技巧。
- ◆ 除了教師工作坊及全校活動外，本計劃亦會特別邀請有興趣之教師於「快樂大使」小組中參與觀課，藉此向教師提供相關的裝備，加強計劃於撥款終結後的延續性。

## 7 推行方案及時間

本計劃預計的推行時段為 2012 年 10 月至 2013 年 9 月，為期一年。詳細之計劃行事曆如下：

計劃事工	預計推行時段（月份）											
	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
學生問卷（計劃前測）	■											
教師工作坊	■											
初中學生週會講座		■										
「正向工程」初中校本正向心理學課程		■	■	■	■	■	■	■	■	■		
「快樂大使」小組			■	■	■	■	■	■	■	■		
早會分享			■	■	■	■	■	■	■	■		
主題活動週			■	■	■	■	■	■	■	■		
閃亮人生紀念冊							■	■	■			
家長工作坊		■	■	■	■	■	■	■	■	■		
校內展覽	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
學生成果分享會暨嘉許禮											■	
學生問卷（計劃後測）											■	
整理計劃成效及製作教材套											■	
計劃成果分享會												■
輔導組工作坊											■	
撰寫計劃報告						■						■

## 8 預期產品及成果

- ◆ 本計劃會製作及出版一份教材套，內有本計劃的理念、「正向工程」初中校本正向心理學課程之教案和教材，藉此鼓勵本港中學就青少年正向成長提供更多的教育及支援。

## 9 財政預算

## 9.1 計劃支出

項目	向基金申請之撥款額
<b>員工薪金</b>	
(a) 臨床心理學家 1 名 ◆ (月薪\$39,220 + 強積金\$1,250) × 12 個月 註：薪酬按社會福利署臨床心理學家薪級表計算	\$485,640
(b) 計劃主任 1 名 (註冊社工，助理社會工作主任，具兩年工作經驗) ◆ (月薪\$23,360 + 強積金 5%) × 12 個月 註：薪酬按社會福利署助理社會工作主任薪級表計算	\$294,336
<b>(1)</b>	<b>\$779,976</b>
<b>設備費用</b>	
(c) 手提電腦 2 部 (連 DVD 光碟機及作業系統軟體) ◆ \$8,000 × 2 部	\$16,000
<b>(2)</b>	<b>\$16,000</b>
<b>一般開支</b>	
(d) 學生問卷 (計劃前測) ◆ 問卷印刷費：\$3/份 × 150 名學生 × 2 間學校 × 2 次	\$1,800
(e) 教師工作坊 ◆ 活動物資及講義印刷費：\$500 × 1 節 × 2 間學校	\$1,000
(f) 輔導組工作坊 ◆ 活動物資及講義印刷費：\$200 × 1 節 × 16 間學校	\$3,200
(g) 學生講座 ◆ 活動物資費：\$150 × 1 節 × 2 間學校	\$300
(h) 「正向工程」初中校本正向心理學課程 ◆ 活動物資及教材印刷費：\$300 × 4 節 × 4 班 × 2 間學校	\$9,600
(i) 「快樂大使」小組 ◆ 活動物資及教材印刷費：\$200 × 10 節 × 2 間學校	\$4,000
(j) 主題活動週 ◆ 活動物資費：\$2,500 × 2 次 × 2 間學校	\$10,000
(k) 家長工作坊 ◆ 活動物資及講義印刷費：\$500 × 4 節 × 2 間學校	\$4,000

(l) 閃亮人生紀念冊	
◆ 旅遊車來回車資：\$600×3次×2間學校 x 50%	\$1,800
◆ 活動物資及教材印刷費：\$600×2間學校	\$1,200
◆ 雜費：\$500 x 2間學校	\$1,000
(m) 校內展覽	
◆ 活動物資費：\$500×5幅展板×2間學校	\$5,000
(n) 學生成果分享會暨嘉許禮	
◆ 活動物資及獎狀印刷費：\$1,000×2間學校	\$2,000
(o) 計劃成果分享會	
◆ 活動物資費：\$2,000×1節	\$2,000
◆ 物資及教材套運輸費(來回)：\$1,500×1節	\$1,500
◆ 雜費：\$5524×1節	\$5,524
(p) 審計費用	\$5,000
	<b>(3)</b>
	<b>58,924</b>
<b>服務開支</b>	
(q) 製作教材套	
◆ 設計及印刷費：\$100×500套	\$50,000
	<b>(4)</b>
	<b>\$50,000</b>
<b>向基金申請之撥款總額 = (1) + (2) + (3) + (4)</b>	<b>\$904,900</b>

## 9.2 職位工作簡介及學歷要求

- ◆ 臨床心理學家1名
  - 整項計劃的設計及內容皆建基於Seligman所提出的「正向心理學」。相對於傳統的心理學理論，「正向心理學」屬於較為近期發展出來的理論，其主要基本概念雖逐漸為人所認識，但箇中的理念、仔細內容及各要點之間的貫穿，以致實際上的運用，則會是臨床心理學家較為熟識的範疇。另外，臨床心理學家亦能透過結合認知行為治療理論及正向心理學理論，以增進計劃的成效。
  - 故此，本計劃預聘用及安排臨床心理學家負責校本課程、教師培訓及家長教育的設計及推行，並為各項成長支援活動的設計及推行提供專業意見，以增進計劃的專業性及成效。
- ◆ 助理社會工作主任1名
  - 整項計劃以初中學生為主要服務對象，當中的活動會涉及有不同程度需要的學生，而具工作經驗之助理社會工作主任會熟識青少年需要及特性，並在統籌及行政工作上有一定經驗，有助計劃的開展及推行。
  - 故此，本計劃須聘用及安排具兩年工作經驗之助理社會工作主任負責統籌行政工作，設計及推行各項成長支援活動，並配合臨床心理學家推行校本課程、教師培訓及家長教育，以提升計劃成效。

## 10 資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃 <sup>(註)</sup>
電腦硬件	手提電腦	2	\$16,000	基金所購買的 2 部手提電腦是供計劃臨床心理學家及社工於學校及分享會時使用。  而計劃結束後，東華三院教育心理服務中心會接收 2 部手提電腦。

註： 供學校／團體／其他計劃使用(請提供在計劃結束後會接收被調配的資產的部門／中心的詳情，以及預計有關資產在活動中的使用情況)。

## 11 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 01/10/2012 — 31/03/2013	30/04/2013	中期財政報告 01/10/2012 — 31/03/2013	30/04/2013
計劃總結報告 01/10/2012 — 30/09/2013	31/12/2013	財政總結報告 01/10/2012 — 30/09/2013	31/12/2013

## 12 計劃成效

## 12.1 評鑑參數及方法

## 12.1.1 評鑑方法

- ◆ 依據現存有關於「正向心理學」的問卷，選取與本港中學生相關的部份，制定成學生問卷，用作整個計劃的前、後測 (pre- / post-test)，量度學生在心理成長方面 (如主觀快樂指數、希望感，生活滿意指數、感恩問卷、樂觀感測誦、正面情感及負面情感指數等)的整體轉變，以作為計劃成效的其中一項評鑑指標。
- ◆ 本計劃的各項活動均會於完結時，透過檢討問卷、觀察、訪問及檢討會議，多方面了解及評估參加者的改變和得著。

## 12.1.2 評鑑參數

- ◆ 參與學生認同本計劃能夠讓他們認識「正向心理學」的內容及實踐策略。
- ◆ 設計及完成「正向工程」初中校本正向心理學課程及各成長支援活動，並將各教案及教材製作及出版成教材套。
- ◆ 參與家長認同本計劃能夠讓他們家長認識「正向心理學」與青少年心理發展的關係及其重要性。

### 12.2 計劃成效延續

- ◆ 如上文所言，本計劃著重教師的參與及撥款後的延續性，因此，本計劃除了與統籌教師和中一級班主任緊密溝通和合作外，亦會透過教師工作坊向教師培訓相關的知識，並特別安排中一級班主任任教「正向工程」初中校本正向心理學課程，以及邀請教師於「快樂大使」小組中參與觀課，藉此讓教師實際地掌握活動的推行情況及施行技巧，為學校在學生的心理教育和成長支援方面建立資本，鼓勵校方可於計劃的撥款終結後繼續自行推行相關的成長教育及支援，增強計劃的延續性。
- ◆ 本計劃的內容及教案會出版成教材套。透過計劃成果分享會，與其他中學的教師及社工分享、交流計劃的內容和推行心得，並派發教材套，以鼓勵其他中學就青少年正向發展提供更多的教育及支援。

### 12.3 推廣及宣傳方法

- ◆ 計劃完成後會向全港中學派發教材套，並藉著計劃成果分享會，與中學教師及社工分享、交流計劃的內容和推行心得，以鼓勵學校就青少年正向成長提供更多的教育及支援。
- ◆ 透過學校的教師會議、家長教師會及教師工作坊，介紹及宣傳本計劃的理念、內容及推行細節。
- ◆ 將計劃之理念及活動情況刊登於東華三院所出版之《東華通訊》，以作推廣和宣傳。