

乙部. 計劃撮要

計劃名稱：青年步樂--正向心理培育計劃

計劃編號：2011/0150(修訂版)

機構名稱：香港國際社會服務社

1. 目的：

- 支援初中學生情緒及心靈成長，尤以針對具邊緣成長問題（例如：自信心低、情緒不穩定、社交衝突較多）之青少年，使他們學習以正面方向積極面對生活。

目標：

- 參與學生、家長及老師掌握正向心理學基本概念，學生發揮自己的個人優點、特質及長處，並以樂觀思維面對生活困難，讓自己的生活得到長遠快樂。

2. 對象：本機構服務 9 所中學之初中學生（中一至中二）；

預期受惠人次：69,250。

3. 推行方案：

3.1 推行期：由 2012 年 9 月至 2013 年 8 月

3.2 過程/ 時間表：

- 2012 年 8-10 月與參與學校進行「聯校教師諮詢會」向學校簡介計劃，並討論如何安排稍後活動；同期進行「學生講座」、「家長講座」、「聯校教師工作坊」等，建立學校師生以及家長了解正向心理學的基礎，並招募核心學生參與計劃。
- 2012 年 10-11 月開始進行「聯校啟動禮」。
- 2012 年 11 月至 2013 年 7 月期間舉行「學生課後成長小組」及「快樂體驗活動」，讓學生對正向心理學有更深的認識，以及從活動中體驗「神馳」的快樂體驗，並發掘自己的美德；期間進行「正向展覽」，向全校展示學生在小組及體驗活動的過程及成果。計劃的尾段將進行「親子日營」和「聯校嘉年華」讓家長了解學生在計劃所得，透過活動讓親子發掘彼此值得欣賞的地方；另一方面，透過嘉年華向社區人士推廣正向生活態度的訊息。

3.3 伙伴協作：邀請了 9 所

學校參與是項計劃。

4. 產品/ 成果：

- 提供 550 套「正向教材套」讓老師及社工參照。
- 印製 10,000 本「青年步樂」學生雜誌，廣泛傳遞正向心理教育。
- 參與學生、家長及老師掌握正向心理學基本概念，透過活動懂得讓自己的生活得到長久快樂。
- 學生積極建立健康快樂生活，減少生活不良習慣（例如：沉迷上網、校園違規問題），更新一些生活習慣而得到長遠快樂（例如：投入課外活動訓練、禮貌對待師長）。
- 學生認識自己的個人優點特質及長處，並在生活中加以發揮，優化個人及社交生活。
- 學生懂得以樂觀思維面對生活困難，減少出現負面情緒，而整體快樂指數得以提升或保持高水平。

5. 預算：

項目支出：職員薪金 \$200,340 + 服務 \$38,940 + 一般開支 \$117,360 = 總撥款額 \$356,640 (上調至 \$356,700)

6. 評鑑：

6.1 成效衡量

- 在每次活動完成後，學生、老師需填寫活動意見表。
- 小組活動的學員在參與小組前及後填寫前測及後測問卷（Pre & Post Test）。
- 校長及老師的觀察評估活動成果，以及定期進行檢討會議。

6.2 表現指標

- 70%學生、家長及老師認為掌握正向心理學基本概念。
- 70%學生認為：能認識個人的優點及長處；建立了一些正面習慣；負面情緒減少。
- 70%學生整體快樂指數中有顯著提升或保持高水平；在前後測中有 20%增長。