

## 丙部 計劃詳情

計劃名稱：「一劇場」校園正能量計劃

Playback Theatre for Positive Schooling Project

## 1. 目的及目標

## 1.1 目的：

透過揉合「正向心理學」及「一人一故事劇場」(簡稱「一劇場」)的理念及表演形式，促進同學、老師及社工之間的分享。透過聯繫的建立、同理心的提升、主動聆聽的內化，促進校園的歸屬感，建立同學的正面價值及正向心理。

## 1.2 目標：

- I. 透過講座讓參與計劃學校的全體學生認識正向心理學，了解正向情緒，發掘個人的正向特質，以提升個人及群體的正能量，建立滿足愉快的生活。
- II. 透過認可之「一人一故事劇場」基礎訓練，讓參與計劃的老師及社工認識「一人一故事劇場」的理念及手法，並提昇他們正向思考及主動聆聽的能力，使他們能協助學生建立正面情緒，追求正向發展。
- III. 透過學習「一人一故事劇場」的理念及表演形式，營造一個關愛的社群，讓參與計劃的高中學生抒發個人感受和情緒，在互相學習和支持中提升正能量。
- IV. 透過戲劇治療為有情緒困擾或曾有創痛經歷而未有妥善處理的學生抒解並轉化負面情緒。
- V. 透過校內的「一人一故事劇場」演出，讓參與計劃的高中學生服務校內的初中同學，建立正面的榜樣，並提升同學的正能量；亦讓同學在互相分享校園故事的過程中，建立對學校的歸屬感。
- VI. 透過聯校活動讓參與計劃學校的老師及學生交流經驗及心得，共同學習及成長。
- VII. 透過製作教材套，有系統地總結本計劃的經驗，與其他學校分享成果。
- VIII. 透過發佈會與其他學校分享計劃成果，讓他們了解學生正向心理發展的重要，並了解如何透過「一人一故事劇場」提升學生的正面情緒，建立愉快關愛的校園。

## 2. 計劃的需要及申請人的能力

## 2.1 計劃背景及理念：

**提升學生正向思維的能力，以面對競爭越趨激烈的社會**

香港社會強調個人成就，為了確保取得出色的成就，學生自小便被灌輸不斷提升個人競爭力的重要性。除了優異的學業成績外，體育、藝術、領袖才能、社會觸覺和國際視野等各方面都被要求有廣泛的涉獵。面對社會上不斷提升的要求，學生要面對的壓力越見沉重。未能迎合社會嚴苛要求的學生，更會被標籤為「失敗者」，嚴重打擊他們的自信心和自我價值。香港中文大學健康教育及促進健康中心於 2000 年的調查指出有超過 35% 的學童出現抑鬱的徵狀，而有 14.7% 的學童表示曾考慮自殺。香港健康情緒中心於 2001 年的調查發現 15-24 歲青少年在焦慮症、抑鬱症、社交焦慮症和心身症病患率分別為 17%、16%、25%及 10%，當中以社交焦慮症較為嚴重（中文大學醫學院香港情緒健康中心「香港情緒健康調查」(2001)）。

配合青少年的成長發展需要，建立學生正向特質

艾力遜 (Erik Erikson) 的心理社會發展論把人生分為八個階段。艾力遜指出青少年階段為八階段中最重要時期，是人格發展的關鍵。處於這個階段的青少年正值確立對自我的觀念和個人的追尋方向，若得不到正面的發展，他們會失去方向和動機，感到徬徨無助。因此學生正向特質的發展，變得愈來愈重要，而在課程和考試的改革下，教師和學生比較重視作業成績的評估，家長的要求也更集中於考試成績上，致使德育、群育和情感教育相對被忽略。而同學的情感需要、被聆聽的需要，以及分享的需要都得不到滿足，以致同學的心理得不到健康的發展。

### 「正向心理學」

美國心理學家馬丁·沙尼文 (Martin E. P. Seligman) 於 1998 年擔任美國心理學會會長期間，致力發展「正向心理學」。他擺脫早年心理學集中探索心理與精神疾病的模式，提倡研究心理健康的議題。「正向心理學」強調培育正向情緒、價值、感恩和樂觀等元素的重要性；並著重擴展個人的品格和優點，增強個人的抗逆能力，鼓勵人運用個人內在資源來抵抗逆境和負面情緒。

正向心理學的主要範疇有：一、「正向經驗」(positive experience)，如快樂、主觀幸福感等；二、「正向特質」(positive trait)，如自我決定 (self-determination)、智慧 (wisdom)、創造力 (creativity)、美德 (virtues) 等；三、「正向環境」(positive community)，如社會關係 (social relationship)、文化規範 (culture norms)、家庭影響潛能的發展 (effects of family on the development of talent) 等，而這幾種範疇與「一人一故事劇場」的理念相乎，並能夠透過「一人一故事劇場」的學習而得到有效發展。

### 「一人一故事劇場」

「一人一故事劇場」(Playback Theatre) 於 1975 年由美國 Jonathan Fox 及 Jo Salas 等創立，是一種即興劇場，著重觀眾與演者之間的互動。「一人一故事劇場」的信念為相信每一個人都有分享的需要，而每一個故事都值得被聆聽，這種信念正正能有效回應上述提及的心理不健康的狀況，讓同學有被聽見的機會。

除了有機會被聽見之外，「一人一故事劇場」還會將分享轉化成藝術的手法呈現，讓分享者能夠以嶄新的角度重看自己的經歷，提供反思的機會，建立對事物不同的看法，從而建立樂觀感。演員會運用形體動作、音樂或戲劇的形式演繹觀眾的故事，因此對「一人一故事劇場」的演繹者來說，是一個極佳的聆聽訓練，而透過聆聽不同的故事，能夠同時建立聯繫感，以及感恩的心，此點正正與「正向心理學」相呼應。而參與小組的同學更能夠因而加強個人的內在資源，培育正向情緒。

「一人一故事劇場」以藝術性、儀式及社區對話及交流作理論基礎，在香港已有十一年的歷史，並廣泛應用於不同的教育及服務專業發展上，以提昇服務對象的自信心、聆聽能力、表達能力、社交技巧及情緒管理能力，是一個極佳的促向正向心理的手法。

## 提升老師的同理心及主動聆聽的能力

香港過去十多年積極推行各式各樣的教育改革，教師為了回應部分全新的課程內容和評估方法已疲於奔命，缺乏空間去兼顧學生的情緒和個人成長。另外，政府又以各種指標，如增值指標、進修時數等來加強對教師專業能力的監督評審，對教師造成沉重的壓力，以致教師沒有充分心力去聆聽學生的心事和情感需要。根據香港小童群益會於 2010 年進行的一項相關調查發現，有過半數的受訪教師經常感到頭痛及精神緊張；亦感到處理學生問題的難度增加（明報，12/7/2010）。長久下來，教師難以照顧學生的情感需要，而師生關係亦受到影響。

「一人一故事劇場」強調每個人都有分享的需要，而且每個人的分享都是重要和應被尊重的。在本計劃中，前線的教師及社工有機會在培訓工作坊當中，互相分享生活／工作感受，促進前線的同事建立聯繫，提升正能量，讓參與計劃的老師及社工們能夠有空間去經歷同學將會經歷的歷程，並透過此培訓工作坊為帶領學生的小組作好準備，讓他們以自身建立起的正能量感染學生。

除此以外，教師及社工更有機會透過「一人一故事劇場」的小組和演出，與學生共同營造一個互相分享的空間。教師在過程中一方面聆聽學生分享的故事，了解學生的感受和想法，加強對學生的同理心；另一方面透過自身分享的故事，與學生開展微妙的對話，重新建立關愛的氣氛和師生關係，促進師生間的互相了解。

另外，「一人一故事劇場」要求演出者準確聆聽和感受分享者的情感，然後透過不同的形體動作和戲劇形式等把分享者的故事和感受演繹出來。在學習和進行「一人一故事劇場」的過程中，教師及社工有機會反覆練習聆聽和演繹分享者的故事，並得到相應的回饋，不但有效提升其主動聆聽的能力，更有助於日常工作中加強主動聆聽的習慣，開展更正面和有效的師生溝通，有助處理學生的問題。

## 協助學生正向發展，提升對學校的歸屬感

本計劃強調的「一人一故事劇場」，不單是小組的內聚建立，同時更是一種服務。參與小組的同學會以「一人一故事劇場」的演出作為為校內同學服務的機會，同學會欣賞到不同同學的故事被演繹，而故事與故事之間往往存在著一種互相對話的微妙關係，每個故事之間的結連，能有效促進觀眾與觀眾及觀眾與演者的聯繫。此為「一人一故事劇場」的另一信念：「尊重每一個人都可以分享其感受和故事的權利，引起社群間的對話，藉此把人與人聯繫，促進社區的凝聚」，亦因此透過本計劃學生能建立起對學校的歸屬感。

## 配合新高中學制，發展其他學習經歷

香港教統局一直強調學生全人發展的重要性，並認同透過經驗學習的過程去讓學生接收知識、培養態度和發展技巧的新趨勢。於 2009 年開展的新高中學制中，「其他學習經歷」更是中四至中六課程中的重要元素。學生需要以不少於百分之十五的課堂時間去參與德育及公民教育、美感發展、體能發展、社會服務及職業相關經驗等五大範疇的經驗學習。這些經驗的目的在於促進學生全人發展及培養他們終生學習的能力。此計劃亦恰恰能回應有關方面，讓同學透過同理心、主動聆聽、分享及對話能力的發展，促進其德性及公民素質，同時透過「一人一故事劇場」的藝術性，能夠發展美感。而透過演出為同校同學服務，亦同時提供了同學參與社會服務的經驗。

## 2.2 對計劃的需要及申請人的能力

### 2.2.1 申請機構如何就推行計劃作好準備

本會近年致力於「一人一故事劇場」的培訓及服務的發展，其中本會的註冊戲劇治療師同時為美國紐約一人一故事劇場學校的畢業生，具備提供認可的「一人一故事劇場」基礎及進階訓練的資格。亦因此，本會近年開始每年均會舉辦基礎訓練給社工職級同事，至今已先後舉辦了四期的基礎訓練，受訓社工超過 50 人。而除了基礎訓練外，當中亦有 15 名社工參與「一人一故事劇場」的進階訓練，受訓的同工的經驗，能有效提升本計劃的推行質素。

除了有眾多已受訓的社工同事外，本會亦特別推動「一人一故事劇場」的督導小組 (Supervision Group)，讓一眾應用此手法於不同服務對象的同工，能夠每月作定期的見面，透過督導小組互相分享、討論、解決問題、探索及磨練技巧等，讓同工在推動「一人一故事劇場」的工作中，有專業的督導支援，讓同工對這種手法的應用更為嫻熟。而同工亦能於這平台，磨練「一人一故事劇場」的演出技巧，有助於協助本計劃的參加者體驗「一人一故事劇場」。

### 2.2.2 申請機構所具備其他有利推行計劃的因素/設施

香港小童群益會為香港最大青少年社會服務機構之一。本會現時有 24 所青少年社區服務中心，分佈全港各地區，擁有廣泛而緊密的社區服務網絡，與區內眾多學校已建立深入持久的伙伴合作關係。另外，本會現時亦為 39 所中學提供學校社會工作服務，多年提供的學生工作服務經驗，為本會推行本計劃的有利因素之一。

本會近年亦廣泛運用藝術工作手法於青少年培育服務中，包括「優質教育基金」贊助的「社區文化承傳公民參與計劃」、參與香港教育劇場論壇亦由「優質教育基金」贊助的「古蹟劇場」計劃，及與香港演藝學院合辦「生命博客社區藝術計劃—夢想、改變與共享」及「陌生人——多媒體編作劇場」等等。此等計劃的目的是希望透過伙伴合作關係，結合不同機構的專業知識和網絡，藉着籌辦寓藝術文化於教育(Art-in-Education)的活動，建立青少年的正面經驗，提升青少年的正能量。

## 3. 對象及預期受惠人數

### 3.1 直接受惠：

計劃內容	對象	人數	人次
正向心理學講座	10 所學校全校學生，以每級 4 班，每校 24 班，每班 40 人計	9,600	9,600
老師社工「一人一故事劇場」訓練工作坊	10 所學校老師、社工、教學助理及其他相關工作人員（每校 2 人）	20	160
「一人一故事劇場」體驗工作坊暨開幕禮	10 所學校（每校 16 學生，2 老師）	180	180
「一人一故事劇場」小組訓練	10 所學校（每校 16 學生，8 節小組）	160	1,280
小組訓練現場督導	10 所學校（每校 2 老師，各 2 節）	20	40
「一人一故事劇場」校內演出	10 所學校（每校 2 場），每場 40 觀眾	800	800
「一人一故事劇場」交流及嘉許禮	10 所學校（每校 16 學生，16 家長，2 老師、校長）	350	350
合共：		11,130	12,410

## 3.2 間接受惠：

- I. 光碟及教材套：500 份郵寄各中學
- II. 計劃發佈會：全港性

## 4. 教師及校長參與計劃的程度

本計劃著重校長及教師的參與，由計劃的預備階段到推行階段，都著重校方的參與。因此，在計劃的預備階段，本會將聯絡各參與學校編排時間表，好安排各個項目的時間。同時，老師／社工訓練工作坊，亦著重培訓老師及社工於推行本計劃時，如何可以更加有效。而老師在本計劃當中亦扮演著一個重要的帶領角色，透過工作坊的學習，於帶領小組訓練中應用出來。而整項計劃的檢討，更需老師的參與提供意見和回饋。

## 5. 推行方案及時間表

階段	時間	內容
預備階段（一） 〔首 5 所學校〕	6/2013 – 7/2013	I. 安排老師社工「一人一故事劇場」訓練工作坊 II. 老師社工「一人一故事劇場」訓練工作坊
推行階段（一）	7/2013 – 8/2013	I. 聯絡 5 所參與學校編排正向心理學講座時間表 II. 安排「一人一故事劇場」小組訓練
推行階段（二）	9/2013 – 11/2013	I. 正向心理學講座 II. 「一人一故事劇場」體驗工作坊暨開幕禮 III. 「一人一故事劇場」小組訓練 IV. 小組訓練現場督導
推行階段（三）	11/2013 – 12/2013	I. 「一人一故事劇場」校內演出 II. 「一人一故事劇場」交流及嘉許禮 III. 聯絡另外 5 所參與學校編排時間表 IV. 安排老師社工「一人一故事劇場」訓練工作坊
推行階段（四） 〔另外 5 所學校〕	1/2014 – 2/2014	I. 正向心理學講座 II. 老師社工「一人一故事劇場」訓練工作坊 III. 「一人一故事劇場」體驗工作坊暨開幕禮
推行階段（五）	2/2014 – 4/2014	I. 「一人一故事劇場」小組訓練 II. 小組訓練現場督導
推行階段（六）	4/2014 – 7/2014	I. 「一人一故事劇場」校內演出 II. 「一人一故事劇場」交流及嘉許禮
檢討階段（七）	8/2014	I. 光碟及教材套製作及發放 II. 計劃發佈會

## 6. 預期產品及成果

產品： 500 份光碟及教材套（關於「一人一故事劇場」的理念、應用、表演形式、儀式，以及作為正向心理提升的手法，工作坊教案等）

成果：透過計劃的推動，讓參與的學校的學生提升正能量，加強對學校歸屬感，而「一人一故事劇場」的應用及服務的果效將延續。本會將透過所屬的 24 所青少年社區服務中心把本計劃的成功經驗推介至其他學校，包括本會學校社會工作服務的學校。教材套亦可以讓其他學校認識此手法，進一步為學界提供一個「正向環境」，促進正能量的交流。

## 7. 財政預算

	項目	詳情	申請金額
員工開支	全職註冊社工 1 位 *	(\$28,600 + \$1,250 強積金) × 15 個月	447,750.00
		<b>員工開支小結</b>	<b>447,750.00</b>
服務	老師社工訓練工作坊	導師費用 (每小時 \$800)	51,200.00
	體驗工作坊暨開幕禮	邀請演出團體費用	4,000.00
	小組訓練	導師現場督導費用 (每小時 \$800)	32,000.00
		<b>服務小結</b>	<b>87,200.00</b>
一般開支	體驗工作坊暨開幕禮	製作費 (大禮堂場租、視聽器材、錄影、拍攝、剪接及雜項)	10,160.00
	正向心理學講座	小禮品	5,000.00
	老師社工訓練工作坊	製作費 (道具、物資、錄影、拍攝、剪接及雜項)	11,500.00
	小組訓練	道具、物資及雜項	26,000.00
	校內演出	程序費及雜項	5,000.00
	交流及嘉許禮	製作費 (大禮堂場租、視聽器材、錄影、拍攝、剪接、禮品及雜項)	26,190.00
	招聘廣告費用	(員工、導師招聘廣告費用)	3,000.00
	印製光碟及教材套	製作費 (錄影、拍攝、剪接、印製及雜項)	35,000.00
	其他雜項	包括：郵費、公民袋、宣傳橫額、文具、印刷及其他雜項	13,000.00
	交通費/運輸費用	(往返學校及場地)	3,000.00
	核數費用		5,000.00
		<b>一般開支小結</b>	<b>142,850.00</b>
應急費用			6,900.00
		<b>應急費用小結</b>	<b>6,900.00</b>
<b>合共</b>			<b>\$684,700.00</b>

\* 註冊社工 (具 3 年相關工作經驗) 職務及要求：

- 一) 統籌計劃的籌備、設計、推行及檢討工作；
- 二) 統籌與校方的聯繫及協助；
- 三) 協助帶領訓練工作坊；
- 四) 完成認可一人一故事劇場基礎訓練；
- 五) 完成認可一人一故事劇場領航員進階訓練；
- 六) 具帶領一人一故事劇場工作坊經驗；
- 七) 具入校工作經驗。

## 8. 評鑑參數及方法

計劃成效以下列三種方法進行：

1. 問卷調查評估 (量化)：因應個別活動性質、內容及目的，設計不同的問卷內容及形式，收集參加者對計劃成效的數據、意見及回應，以綜合及歸納的方法作出評估。

- II. 焦點小組訪問（質化）：主要針對小組組員進行，透過帶領小組的老師／社工了解小組成員參與本計劃的得著、心聲、意見等，以深入了解計劃的成效。
- III. 焦點小組訪問（質化）：主要針對參與計劃老師／社工進行，於交流及嘉許禮後設焦點小組，以了解老師對學生的觀察，對本計劃的意見，以及成效評估。

## 9. 計劃成效延續

本計劃針對學校在教育改革下的「其他學習經歷」及通識教育的教學需要，運用本會的「一人一故事劇場」督導小組及社區青少年綜合服務中心的優勢，大大有助於本計劃的延續。「一人一故事劇場」乃一個可持續發展的工作手法，有四個不同程度的學習階段。除基礎訓練之外，還有不同形式的進階訓練，而本會新設的「應用戲劇中心」（Applied Drama Centre）則讓想繼續以「一人一故事劇場」作為提升學生正能量的手法的老師／社工，有一個可進深發展的渠道，以致有關的計劃能持之以恆的不斷進化及發展。

而參與此計劃的學生，亦親身經驗透過分享、聆聽、同理、轉化的過程，提升自信心，增強正能量。而此等的成功經驗，讓他們能繼續將自己所學，應用於日常生活中。本會建議每間學校可讓同學成立「一人一故事劇場」的團隊，持續透過排練分享、服務，將正能量繼續發放給校內不同的同學，讓分享、同理的經驗廣傳於校內，讓同學對自己的校園更有歸屬感。本會在許可的情況將提供後續支援。

## 10. 推廣／宣傳方法

### 10.1 預備及推行階段

- I. 印製橫額作全校宣傳，讓學生、教師、社工及家長知道學校正推動正向心理學教育；
- II. 製作 Facebook 的專頁，讓學生、教師、社工及家長了解計劃重點及內容。

### 10.2 計劃檢討階段

- I. 在計劃發佈會中分享本計劃的成果，推廣以「一人一故事劇場」的手法推動正向心理學；
- II. 透過派發本計劃的光碟及教材套，宣傳此計劃及正向心理學教育；
- III. 透過本會的單位及網絡，將本計劃的經驗推廣至其他學校，讓更多學校對「一人一故事劇場」手法的應用，及如何推行正向心理學有更深入的了解。

## 11. 遞交報告時間表

本會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 1/6/2013 – 30/11/2013	31/12/2013	中期財政報告 1/6/2013 – 30/11/2013	31/12/2013
計劃進度報告 1/12/2013 – 31/5/2014	30/6/2014	中期財政報告 1/12/2013 – 31/5/2014	30/6/2014
計劃總結報告 1/6/2013 – 30/8/2014	30/11/2014	財政總結報告 1/6/2014 – 30/8/2014	30/11/2014