

優質教育基金  
(適用於不超過150,000 元的撥款申請)  
乙部 --- 計劃書

計劃名稱 生命對焦 (與「好心情@學校」相關)	計劃編號 2016/0324 (修訂版)
-------------------------------	-------------------------

基本資料

學校名稱：華英中學 Wa Ying College

受惠對象

- (a) 界別：✓ 中學
- (b) 學生：約800人及中一至中六/11歲至19歲
- (c) 老師：約70人
- (d) 家長：約1500人
- (e) 參與學校：--
- (f) 其他：本校校友、附近社會服務機構受惠人士

計劃書

## (I) 計劃需要

- (a) 請簡要說明計劃的目標，並詳述建議計劃如何影響學校發展。
  - i. 透過心理學學者的講解，讓老師學懂如何引導學生透過攝影表達個人感受與情緒。
  - ii. 透過心理學學者的講解，讓老師、家長學懂如何透過學生的攝影作品了解他們的情緒及精神健康。
  - iii. 透過攝影及擬定標題、撰寫圖文日記，讓學生表達感受與情緒。
  - iv. 透過專業攝影之校友，以及懂得攝影老師的教授，鼓勵學生一起學習攝影，培養學生對事物以至大自然的觀察與欣賞。
  - v. 透過欣賞其他人的作品，讓學生學會敏銳觀察及細心體會，包括生活、自己及其他人心情。
  - vi. 配合現時視覺藝術科及中文科的課程整體規劃，加入攝影及撰寫表達心情的句子及圖文日記教學活動，加強同學的表達能力。
  - vii. 透過校園展示，定期展覽，讓學生的作品得到其他人士的認同，提升他們的自信心，同時讓其他同學觀賞優秀和正面的作品，增強心理健康。
  - viii. 透過在校園內外、社區以及大自然的攝影，讓學生更熱愛生活與生命。
  - ix. 透過展示師生的作品美化校園，以及促進師生之間的溝通與了解，令校園生活更優雅、健康。
  - x. 透過展示學生的作品，亦讓家長亦有機會了解學生的感受與潛質。
  - xi. 如有合適的作品，會考慮將其製成其他紀念品，進一步增強學生的自信。
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
  - ✓ 提升學與教，以促進學生在科目／學習範圍／共通能力發展上的知識
  - ✓ 促進學生的社交和情感發展
  - ✓ 促進學校管理／領導，以及老師的專業發展／健康

- (ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。
- ✓ 學校發展計劃：
- i. 本校校舍已45年歷史，2013年申請遷校落選，而申請原址重建也暫未獲批，但校舍殘舊，影響學生對學校的歸屬感，因此，本校將以「美化校園」為學校發展計劃重點之一。
  - ii. 本校為第一組別學校，學生著重學業成績，老師、家長對學生，以及學生對自己的要求也甚高，以致及學生壓力大，甚至有學生患上情緒病。因此「培養學生正向思維」，學懂如何處理壓力，積極樂觀面對困難，紓解壓力，也是學校另一發展重點。
  - iii. 「提升學與教，處理學生學習差異」也是本校學校發展重點，本校設有視覺藝術科、電腦科、設計與科技科，而語文能力更是學習能力的關鍵要素，是項計劃能將學生在上述各科融會貫通並應用實踐，結合生活，定能提升學生的學習興趣及動力。
  - iv. 透過欣賞其他人的作品，讓學生學會敏銳觀察及細心體會，包括生活、自己及其他人的心情。
- ✓ 調查結果：
- i. 本校每年學期末均會就來年舉辦興趣班蒐集學生的意見，而上學年中一、二級的首二位為錄像班及攝影班。
  - ii. 本校APASO的問卷調查結果顯示，本校學生「我喜歡學校」、「我在學校感到快樂」、「我在學校得到樂趣」的得分較全港稍低，故希望藉此計劃提升學生對學校的歸屬感，以及對校園生活的滿意程度。
  - iii. 輔導組老師支持以攝影作品來辨識有情緒問題的學生，並以攝影為介入手段，協助學生表達、宣洩、紓解負面情緒，建立正向思維。
  - iv. 經教師會議討論，通過是次申請。
  - v. 經法團校董會討論，通過是次申請。
- ✓ 文獻研究綜述：
- 根據陳偉業、盧浩元、梁玉麒、黃幹知(2015)。(《相入非扉》。香港：策馬文創有限公司)指出，攝影有多種功能：
- i. 相片及影像可以替代語言作溝通工具，協助學生表達情緒及想法，還可作為比喻的喻體及設定溝通的框架。因此，學生可以就相片的影像、拍攝時空、背後的故事或情況，互相分享。在表達情緒時遇到困難，攝影可作為促進溝通的媒介。
  - ii. 攝影是一種較易掌握的藝術表達手法。人們在成功習得攝影技術並拍得滿意相片時，都會提升自信及自尊感；同時，在一些重要時刻或取得某些成就時，透過攝影把這些記錄下來，都可促進自尊感。增強凝聚力及培育正面關係。
  - iii. 進行攝影為本活動小組分享時，相片成為組員溝通的媒介，透過分享和對話，能促進彼此的認識和學習，了解大家的情感和價值觀，找出共同點和連接，從而建立信任。在小組以外，相片可作為朋友、家庭及社區的連接媒介，促進正面關係。
  - iv. 攝影可以作為訂立目標的起始工具，記錄改變過程中的各個重要時刻，提升改變的動力，讓個人、小組、社區感受並掌握相關歷程，尤其在照片回顧或活動總結片段時，讓學生在視覺和思想上，再一次經歷改編的過程，藉以鞏固當中的成長經歷。如能在個人、小組、社區發展工作中，培養參加者對攝影的興

- 趣，使之融入生活，就可延續攝影的精神和功能，拍攝時變得更有意義。
- v. 相片的功能與文本記錄的功能相輔相成。相片能夠帶出文本以外的觀點和信息，影像引發的想像可以建立多重反思。每個人對同一張相片可以有不同的理解。配上文字解說的相片可以發揮不同功能，如加入勵志語句或感受的分享，攝影者可以賦予相片多重意義，促進反思。

根據香港心理衛生會（2017）攝影有以下功能：

- vi. 在心理層面，參加者在過程中透過相片及圖像協助表達想法，從比喻和象徵中提升個人意識及潛意識中對自我的覺察，增強個人內外的認識理解，強化面對治療及精神問題復元過程的壓力。
- vii. 攝影可以協助參加者把未能以言語表達的内心感受，透過圖像等視覺媒介表達，互相了解。而照片的比喻和象徵性也讓參加者有更多機會表達抽象的感覺和個人經歷，在分享和回饋中找到新的生命意義。
- viii. 在人際層面，大自然的花草樹木是最容易上手的攝影題材，透過戶外攝影活動，參加者可互相認識、交流，強化社區支援。在社會層面，參加者可因攝影增加外出活動機會，不再只專注自己的情緒或精神健康問題，為了拍下美麗的畫面，他們的眼睛透過鏡頭看得更多更廣，增加對環境及社區的覺察。

✓ 學生表現評估：

學生喜歡拍照，但缺乏以相片表達心情的概念，以及缺乏分享的平台。

✓ 相關經驗：

- i. 本校設有Campus TV，曾邀請校友舉辦一次性的攝影興趣班、光影藝術班，立體浮雕班，專為中一、二同學而設，大受歡迎。
- ii. 輔導組曾舉辦「同一天空下」攝影比賽，反應熱烈。
- iii. 幾年前曾有同學自發舉辦攝影學會，但因缺乏專業導師指導，參與者少，以致一年後就結束了。
- iv. 本校幾年前，曾舉行「一人一故事」劇場，主要是供有特殊需要學生參加，成效相當良好，惟因資源問題，已未有再舉行，改為盡量吸納該些學生於話劇組內。

✓ 本校有老師於本學年開始於 大學修讀「表達藝術治療課程」，並與本校教育心理學家合作試行藝術治療，他們均認為攝影對協助學生表達負面情緒，且對培養學生心理健康有正面的作用。

- (c) 請詳述如何以創新的意念或實踐方法來提升、調適、配合及/或補足學校現行的做法，以促進學校發展，滿足其獨特需要。
- i. 本計劃理念是我們視學生為創作主體，讓他們拍攝，並透過與人分享攝影作品，分享獲得好心情的方法及生活中的樂趣，透過相片說心情，講故事，也讓他們透過相片與老師、同學溝通，老師可及早識別精神健康有需要的學生，並藉著欣賞及指導相片，培養學生正面思維。
  - ii. 鼓勵學生將自己的攝影作品整理記錄，可提高語言和文字的組織和表達能力，將這些攝影作品以圖文的形式進行記錄存儲，培養更多的信

- 息加工與組合能力，在寫圖文日記的時候，可以以故事的形式進行記錄，令學生親身感受讓語言學習更加有趣。
- iii. 設計各式各樣的延伸活動，如：展覽、明信片，長遠發展為短片、微電影等，提倡享受生活，從生活中尋找樂趣，以促進精神健康，並透過展示作品，與人分享，得到關注及認同。
  - iv. 若教師或家長在日常生活或透過學生的攝影作品，觀察到有精神健康需要的學生，將轉介輔導組或社工跟進。  
協助有精神健康需要的學生的具體支援措施：
    - 先由輔導組老師面談，同時通知家長密切留意子女的日常表現；
    - 再交由社工接見，作專業評估；
    - 由社工及班主任安排學生多參與是項活動，從旁觀察學生表現，並與家長保持聯繫，以跟進學生的變化；
    - 若情況未有改善，甚或轉差，將轉介個案予專業人士，如臨床心理學家或精神科醫生。
    - 本校輔導組老師及社工將負責繼續跟進有精神健康需要的學生情況。
  - v. 透過講座及工作坊，讓教師及家長學習以不同方法及策略來辨識有精神健康需要的學生，並嘗試以攝影紓解他們的負面情緒，以及調整心情，增強「正面思維」，也可以將攝影作為分享心情及輔導的媒介，學習將所見所聞所感以及獲得好心情的方法「與人分享」，並透過尋找攝影素材學習如何「享受生活」。

## (II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計，包括：

- (i) 方式／設計／活動
  - i. 教師先接受培訓，學習基本攝影技巧，同時學習如何透過相片及簡單文字，觀察學生的精神健康狀況及需要。
  - ii. 透過與學生一起從事攝影活動，帶領學生享受生活，紓緩壓力，並學懂欣賞生活及身邊事物，培養正面思維。
  - iii. 家長參與工作坊，學習如何透過學生的攝影作品觀察學生的精神健康狀況及需要。
  - iv. 展示學生的攝影作品，讓學生學會透過作品與人分享心情，並了解他人心情。
  - v. 透過建議活動去推廣「好心情@學校計劃」：
    - 與人分享：透過與人分享攝影樂趣，分享攝影作品，讓學生願意向人傾訴，並藉攝影與人溝通，建立人際關係網絡。
    - 正面思維：讓學生透過攝影，從而明白到生活中有很多值得拍攝的美好時刻及素材，培養感恩、欣賞、珍惜等正面思維，增強抗逆力。
    - 享受生活：透過發掘攝影素材，培養學生多參與活動，多與人相處，多到大自然走動，走出刻板的生活，享受生活，尋找樂趣，紓緩壓力。

詳情：

- 透過拍攝美好的事物、風景，並於相片展、電子屏幕及分享會等場合，公開展示學生的作品，宣揚「正面思維」及「享受生活」的信息。
- 於學校大堂、梯間、網頁、網上教室、展覽，向教師、家長、學生，展示學生的攝影作品，讓學生學會透過作品與人分享心情，並了解他人心情，同時透過學生的攝影作品宣揚「正面思維」與「享受生活」的信息。

- 於學期終結時，舉行相片展覽及分享會，讓攝影大使或個別積極參與的學生將從計劃所得著的正面思維和享受生活的信息，與教師、家長、同學、校友，甚至社區等訪校人士分享從攝影中體會生活的樂趣，加以宣揚，營造美好的氛圍，推廣「正面思維」及「享受生活」的信息。
- 若有佳作，將製成紀念品派發予學生、家長、教師、校友、訪校人士等，以推廣「正面思維」及「享受生活」的信息。

vi. 學生攝影大使甄選準則：

- 每班各2名，共48名；
- 班主任或老師推薦對攝影有興趣或有精神健康需要的學生為優先。
- 學生可自薦；
- 若報名人數過多，會優先安排班主任或老師推薦的同學；
- 將所有報名者名單透過電郵發放予所有老師，以供推薦或投票，以選出最需要參與是項活動的同學。
- 不宜所有攝影大使均是有精神健康需要的學生，以避免負面形象及標籤效應。

vii. 學生製作的攝影作品之數量及主題，以及播放時間表：

	數量	主題（暫定）	播放時間表
9月	各班約30至36人，	夢想	每個上學天的 早上7時30分 至7時55分、小 息時、午飯時 間及放學後播 放。
10月	共11個月，每次更 新，每班起碼3張，	邁步	
11月	即每次展出起碼72 張。可由各班攝影	感恩、欣賞	
12月	大使收集，交班主 任處理。班主任可	歡樂、分享	
1月	透過學生攝影作 品，了解學生的精 神健康情況，作出 跟進。	挑戰	
2月		家	
3月		社區	
4月		世界	
5月		堅持	
6月、7月		成果	

viii. 播放時間表：

- 每個上學天上課前，約早上7時30分至7時55分、小息時、午飯時間及放學後播放。
- 每兩星期更新一次，相片由每班攝影大使、班主任或老師提供。
- 相片可透過內聯網收集，存放於校內文件夾，由統籌老師負責收集相片及安排播放。
- 交由技術支援人員安排上載「家長網上教室」及「教師資訊站」，以供家長及教師瀏覽。

ix. 培訓內容詳情：

	教師	學生	所有家長*	主要為有精神健 康需要的學生的 家長而設*
目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 幫助教師以不同方法或策略認識學生的精神健康情況；</li> <li>• 裝備教師相關的知識及技能，以幫</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 透過攝影技術表達内心世界，增強自我認識和覺察，發現生命力，以調</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 幫助家長以不同方法或策略認識學生的精神健康情況；</li> <li>• 裝備家長相關的知</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 為有需要的家長提供更多相關講座，以幫助他們透過攝影作品探索子女內心世界；</li> </ul>

	<p>助學生發展正向思維及情緒；</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>透過攝影作品探索學生内心世界；</li> <li>學習如何協助學生透過攝影增強自我認識和覺察，發現生命力，以調整心理狀態和達致健康成長。</li> </ul>	整心理狀態和達致健康成长。	<p>識及技能，以幫助學生發展正向思維及情緒；</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>透過攝影作品探索學生内心世界；</li> <li>學習如何協助子女透過攝影增強自我認識和覺察，發現生命力，以調整心理狀態和達致健康成長。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>學習如何透過攝影與子女溝通；</li> <li>同時裝備家長相關的知識及技能，以幫助學生發展正向思維及情緒。</li> </ul>
時數	約 8.5 小時	約 8 小時	約 6 小時*	約 8.5 小時*
學習內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>攝影治療的相關理論及應用技巧</li> <li>攝影治療與輔導技巧 - 追蹤及深化</li> <li>手機攝影的技巧 - 有效的自我表達</li> <li>親身體驗治療歷程</li> <li>示範與練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>攝影技巧</li> <li>構圖技巧</li> <li>色彩心理學</li> <li>攝影寫作</li> <li>攝影圖輯</li> <li>相片討論及反思</li> <li>攝影實習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不同精神健康的表現</li> <li>辨識子女精神健康情況的方法</li> <li>如何透過攝影辨識子女的精神健康情況</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>攝影治療的相關理論及應用技巧</li> <li>攝影治療與輔導技巧 - 追蹤及深化</li> <li>手機攝影的技巧 - 有效的自我表達</li> <li>親身體驗治療歷程</li> <li>示範與練習</li> </ul>
培訓人員的資歷及經驗要求	持有本地認可輔導或心理學資歷，或同等學歷/資歷，具備青少年工作經驗，如曾教授攝影課程更佳。	修畢攝影證書課程或同等學歷/資歷，具備教授青少年攝影經驗。	持有本地認可輔導或心理學資歷，或同等學歷/資歷」，具備青少年及家長工作經驗，如曾教授攝影課程更佳。	持有本地認可輔導或心理學資歷，或同等學歷/資歷」，具備青少年及家長工作經驗，如曾教授攝影課程更佳。

\*備註：

- 計劃小組為家長舉辦更多關於青少年心理及攝影技巧，以幫助他們辨識子女精神健康情況，並運用不同方法或策略，協助子女調整心理狀態和達致健康成長：
  - 全體家長講座：幫助教師及家長以不同方法或策略認識學生的精神健康情況；並學習基本攝影技巧，同時學習如何透過相片及簡單文字，觀察學生的精神健康狀況及需要。
  - 有精神健康需要的學生的家長：更深入探討及運用不同方法或策略了解學生的精神健康情況；具體練習透過攝影作品探索學生内心世界，並學習進階攝影技巧，鼓勵他們與子女一起從事攝影活動，帶

領子女享受生活，紓緩壓力，並學懂欣賞生活及身邊事物，培養正面思維。

(iii) 主要推行詳情

月份／年份	內容／活動／節目	受惠對象／參與者
08/17-10/17	老師接受培訓： - 攝影技巧 - 從攝影觀察學生	校長及全校教師
08/17-09/17	安裝電子屏幕及相架	全校師生及訪校人士(受惠對象)
09/17	學生攝影班及實踐，由老師推薦特別需關注之學生。這些學生於新學期可成為攝影大使，協助相片展覽。	約20-48名學生。 (每班約2名)
09/17-10/17	第一次師生相片展，為新學年加添正能量，培養正面思維，以迎接新學年。	全校師生及訪校人士(受惠對象)
09/17-10/17	舉行全體/各級家長講座： 於學期初舉行各級家長講座，安排專家講解如何以不同方法或策略，並透過攝影作品了解子女的精神健康。	各級家長講座：約800名家長（據以往出席估算）
09/17-07/18	設計班主任課，每月最少一節相關班主任課，協助班主任教授同學簡單的攝影技巧，以及觀察相片的感情，並讓同學分享相片。	全校師生
09/17-07/18	在學校伺服器中開設「文件夾」，供老師上載學生作品，以作公開展示。展示形式分兩種：電子屏幕及公開展覽。公開展覽將配合學校大型活動，如畢業禮、校慶及開放日。 學期終結時也會舉辦相片展覽及分享會。	全校師生及訪校人士(受惠對象)
09/17-07/18	在每班設立攝影大使，在老師的指引下，將同學作品在校園電子相架內展示。	全校師生
10/17-11/17	舉行家長進階講座： 更深入探討及運用不同方法或策略了解學的精神健康情況；具體練習透過攝影作品探索學生內心世界，並學習進階攝影技巧，鼓勵他們與子女一起從事攝影活動。	主要為有精神健康需要的學生的家長而設
01/18-06/18	如有合適的作品，會考慮將其製成其他紀念品，如明信片、書籤、學校刊物等。	全校師生、家長、校友及社區人士
08/18	計劃成效評估及檢討	校長及全校教師

(b) 請說明教師及校長在計劃中的參與程度及其角色。

(i) 參與的教師人數及投入程度：

- i. 校長、計劃小組共同策劃活動及監察計劃的進度，引導教師合作和交流，收集教師在計劃期間的意見，促進教師間的專業交流。
- ii. 全校教師參加有關攝影觀察精神健康情況的教師培訓，並引導學生透過攝影表達心情，並就學生的作品了解學生。

(ii) 老師在計劃中的角色：

- |      |       |
|------|-------|
| ✓領袖  | ✓協作者  |
| ✓開發者 | ✓服務受眾 |

(c) 請詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。

申請撥款：港幣105,600元

預算 項目	開支詳情		理據
	項目	款額 (\$)	
服務	教師培訓：攝影及精神健康工作坊講者費用； \$720×約8-8.5小時=\$6,000	\$18600	聘請專業講者及攝影師，以給予正確的知識，有助推展延伸活動。
	家長講座（對象為所有家長）： \$720×約6-7小時=\$4,800		先給予所有家長一個講座，讓他們認識不同方法和策略以辨識學生的精神健康狀況，並提高警覺，同時分享正面思維及享受生活的信息，以預防學生出現精神健康問題。
	家長講座（對象為須特別關注的學生家長）： \$720×約8小時=\$5,760		針對有精神健康需要的學生的家長，進一步深入探討如何透過學生的表現以辨識精神健康狀況。同時，學習如何透過攝影與子女溝通，以及幫助子女紓解負面情緒，建立正面思維及學懂享受生活。

	學生攝影班： \$270x約7-7.5小時=\$2,000 (分初中、高中，每班約2名，共約20-48名攝影大使)		讓學生學習攝影技巧，從而懂得透過攝影表達心情，並回到班中，與同學分享所學及所感，達到推廣及分享「正面思維」及「享受生活」的信息。
設備	電子屏幕(約2米闊，1米半高) \$15,000x3個	\$45,000	➤ 於大堂、飯堂及校務處對出當眼處放置大型電子屏幕
	電子相架5個(約21.5寸) \$2,000x5個	\$10,000	➤ 在主樓梯每層放置電子相架
工程	安裝電子屏幕、電掣位及鋪設電線	\$27,000	確保電子屏幕及電子相架安裝在最多教師、家長、學生可瀏覽的地方。
一般開支	核數(審計)支付費用	\$5,000	審核是次計劃的帳目
申請撥款總額(\$):		\$105,600	

### 資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃
視聽器材	電子屏幕	3	\$45,000	由輔導組負責繼續統籌攝影大使提供播放內容，資訊科技組負責日常運作及維修。
視聽器材	電子相架	5	\$10,000	同上。

校方及計劃小組會確保所有服務的採購是以公開、公平及具競爭性的方式進行。

校方及計劃小組亦會以有效措施避免採購過程中的利益衝突。

### (III) 計劃的預期成果

#### (i) 評估方法

- 觀察：老師觀察學生精神健康情況。(超過 70%學生的精神健康得以提升。)
- 重點小組訪問：社工、輔導組或老師留意有特別關顧需要的學生，為同學進行重點小組訪問。

- 活動前和活動後的問卷調查：在活動前和後學生的精神生活壓力指數和生活愉快程度。
  - 超過 70%學生的精神壓力減少，以及生活愉快程度提升。
  - 超過 70%受訪學生自評精神健康情況在活動前後有改善
  - 超過 70%受訪家長及教師認為活動前後學生的精神健康情況有改善
- 統計上載及播放的相片數量，每次更新均達原定目標數字。
- 問卷調查：收集教師、家長、學生對本計劃各項活動的意見：講座、工作坊、拍攝、使用電子屏幕分享等的意見，超過 70%受訪者滿意。
- 計劃完成後：
  - 推廣學生的精神健康：超過 70%學生認同較之前重視個人精神健康
  - 培養學生的正向思維：超過 70%學生認同較之前具備正向思維
  - 提升學生對學校的歸屬感：超過 70%學生認同較之前對學校有歸屬感

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

- ✓ 攝影作品展示及圖文集；老師、同學於班內及校內分享。

#### 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		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 1/8/2017 - 31/7/2018	31/8/2018	中期財政報告 1/8/2017 - 31/7/2018	31/8/2018
計劃總結報告 1/8/2017 - 31/8/2018	30/11/2018	財政總結報告 1/8/2018 - 31/8/2018	30/11/2018