

優質教育基金
(適用於不超過200,000 元的撥款申請)
乙部 --- 計劃書
好心情@學校

計劃名稱 「喜樂校園計劃-賽馬會官立中學」 - 與「好心情@學校」 計劃有關	計劃編號 2016/0635 (修訂版)
--	-------------------------

基本資料

學校/機構/個人名稱： 香港小童群益會健康校園計劃 / 賽馬會官立中學
受惠對象

- (a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊教育
(b) 學生: ___ 652人___ (人數)*及___全校/ 12-18歲___ (級別/年齡)*
(c) 老師: ___ 50人___ (人數)*
(d) 家長: ___ 20人___ (人數)*

計劃推行時期：1/10/2017-30/9/2018

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。
- (1) 以預防性的介入手法，透過不同活動促進學生的精神健康。
 - (2) 加強學生的正面聯繫，營造關愛、具支持的校園氣氛。
 - (3) 運用正向心理學，提升學生的正面思維，學習感恩。
- (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: 本校於2017-18年度關注事項目標：裝備立己 營創坦途一賦權展能 關愛社群，好心情@學校計劃正正配合學校以關愛為主題的發展計劃。
 - 調查結果: 本計劃會採用實證為本的原則，透過量化及質化的方式評估學校的需要，如計劃與老師進行訪談，檢視同學需要及配合學校發展計劃，老師表示從學校輔導組，學校社工，各老師及家長的觀
- 文獻研究綜述:
- 在香港，愈來愈多兒童和青少年在公營界別診斷有精神健康問題。上述情況可從醫管局兒童及青少年精神科服務的個案數目反映出來。這類個案的數目由二零一一至一二年度的 18 900 宗增至二零一五至一六年度的 28 800 宗，五年內增幅超過五成。
 - 對青少年抑鬱及焦慮問題，傳統治療多以認知行為介入手法為主，以協助個人減低焦慮和抑鬱症狀為目標。而正向心理學則注重發掘、培養和發揮青少年的正面心理特質，增強他們面對困難和解決問題的態度及能力(Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005)。

- 正向心理學是一門透過以驗證為基礎的社會科學，以研究個人品格強項、建立正面情緒和快樂感為重點。相對傳統心理學將焦點放在解釋負向情緒的發展或影響；正向心理學則著重全人發展，以發掘、培養和發揮個人的長處和潛能為目標，推動個人發展正面的元素如樂觀、愉快和互愛等，積極面對生活中的壓力和挑戰，從而邁向圓滿的人生(湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀 (2010)。喜樂工程。香港：突破出版社)。
- 而推廣精神健康是預防自殺工作的重要一環，因為藉此可讓公眾更清楚維持心理健康的重要性，以及增強他們對精神健康問題的意識。
- 根據食物及衛生局「精神健康檢討報告」(2017)建議學校繼續加強校本「健康校園政策」，促進和維持學生的生理、心理及社交健康，並向他們灌輸正面的價值觀及培養積極主動的態度和技巧，以面對個人成長的挑戰，從而提高學生應對逆境的適應力和抗逆能力，促進他們的心理健康。而本計劃正正回應需要，以推廣「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」的訊息，同時裝備學生面對挑戰的能力。
- ☑ 相關經驗: 香港小童群益會(下稱本會)一直致力倡議及推動關注兒童及青少年精神健康、正面情緒，建立一個正面的社會環境，塑造身心健康的兒童及青少年。於關注兒童及青少年精神健康的工作上，本會本著「預防及教育」、「倡導及支援」、「及早識別和及早介入」及「強處為本，建構正面生活」的預防及支援工作，向兒童及青少年提供全面精神健康支援服務。

(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。

- 是次計劃是回應「好心情@學校」計劃，以運用「正向心理學」的理念，建立一個安全而又具支持作用的校園環境。健康促進學校的理念就是要學校加強學生對精神健康和福祉的認識，以及提升學生的社交和情緒控制能力。
- 正面的聯繫有助減低孤獨感，加強解決問題的能力，以及有效減少自殺的意圖。校本活動設計乃參照世界衛生組織(WHO, Preventing Suicide- A global imperative) 2014針對預防自殺的行動策略中，採用「通用性」介入(Universal Prevention Intervention)，重點提升校園關愛文化，鼓勵傾訴及求助意識。
- 本機構會與學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的社工出席所有計劃活動。本計劃之社會會與學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合學校的需要，以及辦學信念和使命。
- 本機構會使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生(如透過校長、家長、老師、社工，利用訪談，觀察及不同的問卷等方法)。

(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計，包括：

- (i) 計劃會將「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」的元素加入活動當

中，令校園生活變得更健康、開心和充實。
 *S=sharing 「與人分享」 M=mind 「正面思維」 E= enjoyment 「享受生活」

日期	計劃活動	具體內容及預期學習成果	對象人數及挑選準則	時數/日數	負責人員 (包括資歷及參與程度)
11/2017	「愛在當下」生命劇場	<p>透過生命劇場，探討生命的價值，人與人的連繫與關愛，促使學生以積極樂觀的心態面對成長歷程的起跌，同時喚醒同學朋輩間「多分享」互相支持，減低孤獨感及加強希望感及連繫感，從而建立互相支持及關愛的校園環境。</p> <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 加強朋輩連繫的意識 ● 加強朋輩主動求助 (Seeking help)的意識 	<p>兩級學生約200人</p> <p>挑選準則:由校長及老師在學期初評估每級需要，挑選其中兩級抗逆力較低的同學受參與。</p> <p>校長及老師均認為同學都有需要加強連繫，所以老師會在學期初評估每級需要，挑選其中兩級同學受惠。</p>	1節	<p>由劇團演出短劇，由社工總結主題、帶領學生反思。</p> <p>資歷：</p> <p>(註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗)</p> <p>(有演出經驗之劇團)</p>
11/2017-4/2018	「TEEN天Power Up」成長小組	<p>針對抗逆力較低的中四中五高中學生，提供成長小組以正向心理 (Positive Psychology) 作為核心架構，並配合各校學生組合需要而設計重點內容。主要重點推動以下方向：</p> <ol style="list-style-type: none"> a) 正面聯繫 (Connect) b) 興趣起動 (Be Active) c) 尋找新趣 (Be Curious) d) 學習新知 (Learn) e) 樂於行善 (Give) <p>(2008, Mental Capital and Wellbeing: Making the most of ourselves in 21st century, Foresight, Government office for Science, UK)</p>	<p>10名中四及中五學生</p> <p>挑選準則：由學校社工及學校輔導團隊等轉介合適的學生參與，並經過本計劃社工面試，挑選抗逆力較低的中四中五高中學生參與。</p>	8節	<p>由社工培訓學生及策劃活動</p> <p>資歷：</p> <p>(註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗)</p>

		<p>內容包括</p> <p>認識喜樂品格、思想、態度及生活 (4節)</p> <p>(2) 義工服務 (1節)</p> <p>(3) 歷奇/野外活動體驗 (2節)</p> <p>(4) 興趣或職業技能培育 (1節)</p> <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 認識自己性格優點 ● 加強學生正面思維 ● 學習感恩 ● 加強朋輩互助及連繫 			
1/2018-3/2018	「同途有愛」家長老師培訓	<p>在教師發展日邀請講者向老師講解辨識及處理抗逆力較低學生的技巧。由社工帶領個案分享、討論及總結</p> <p>在家長教師晚會或家長日邀請講者講解辨識及處理抗逆力較低學生的技巧。</p> <p>家長、老師作為守護者 (Gatekeeper) 對於及早察覺或辨識抗逆力較低學生相當重要，裝備與掌握基本要點 (QPR) 對及早辨識有幫助。</p> <p>QPR: Question, Perceive, Refer in Suicide Prevention</p> <p>老師及家長會學習到辨識及處理抗逆力較低學生的技巧，令他們日後可及早介入，支援及處理抗逆力較低學生在情緒和發展方面的需要，加強預防性的工作。</p> <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 加強家長及老師正面思維 ● 學習辨識及處理抗逆力較低學生的技巧 ● 加強家長及老師保護因素 (Care the carer) 	<p>全校老師 50人</p> <p>家長20位</p> <p>參加家長的挑選準則：家長可自行報名，再由老師及社工推薦家長有需要學習辨識及處理抗逆力較低學生的技巧參與。</p> <p>校長、老師家長均認為他們都需要學習辨識及處理抗逆力較低學生的技巧，所以希望各全校老師及有需要的家長進行培訓。</p>	<p>6節(老師3節) (家長3節)</p>	<p>由社工策劃活動及進行分享</p> <p>講者講解辨識及處理抗逆力較低學生的技巧</p> <p>資歷：</p> <p>(註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗)</p> <p>(講者需有相關主題講義經驗)</p>

3/2018-4/2018	「快樂就在轉角」 校本關懷行動	<p>培訓同學學習不同的生活技能課程(4次) 透過生活技能課程，發展個人特性，加強學生生活管理能力，促使學生明白學習正面思維，最後會在關愛週內展示成果。</p> <p>舉行學校關愛週，讓同學學習不同技能後展現的成果，擺放攤位活動，營造關愛、具支持的校園氣氛，讓同學感受「快樂就在轉角」。</p> <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 加強正面校園聯繫 ● 加強學生對學校歸屬感 ● 提升學生自信心 	<p>中三、中四學生 學習技能(20名)</p> <p>20名參加學生的挑選準則:由學校社工及學校輔導團隊等轉介合適的學生參與，並經過本計劃社工面試，挑選抗逆力較低的學生參與。</p> <p>全校學生、老師</p> <p>全校師生都需要共同參與，學習正面思維，所以挑選全校師生一同受惠。</p>	9節 (訓練4節) (活動5節)	<p>由社工培訓學生及策劃活動</p> <p>資歷： (註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗)</p> <p>生活技能導師教授學生生活技能</p> <p>資歷： (需具有相關技能證書及教授經驗)</p>
12/2017-6/2018	I-CARE@School	<p>為學生、家長及老師的生活雜誌/社交媒體/通訊，內容主要以提倡正面思維、促進身心健康的小貼士、小玩意、或教材等。</p> <p>每學期編輯及出版一期，共兩期；最後以PIE方式結集以促進精神健康的小貼士。</p> <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 加強正面校園聯繫 	全校學生、老師及家長	2期	由社工負責編輯及出版
7/2018-9/2018	成效評估	<p>以抽樣形式進行質化及量化問卷，以評估學生的保護因素是否提升，包括加強正面校園聯繫及加強正面思維。</p> <p>整合學生、老師及家長的意見，以匯報形式及撰寫計劃成效報告書，向校方提供成效數據，以便學校可更進。</p>	<p>參與之學生、老師及家長</p> <p>(每活動10名學生及所有參加活動之老師及家長。)</p>	4節	<p>由社工策劃</p> <p>資歷： (註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗)</p>

		預期學習成果： ● 了解活動的影響及需要，將來可作跟進及參考	學生的挑選準則：以活動社工觀察及鼓勵參與學生接受成效評估。 校長及老師均認為成效評估了解活動的影響及需要，將來可作跟進及參考。	
--	--	-----------------------------------	--	--

(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 (時間、類別等):

全校老師(約50人)會參與「同途有愛」家長老師培訓工作坊

(ii) 老師在計劃中的角色:

領袖

協作者

開發者

服務受眾

如活動中發現潛危學生 (需要個別輔導的學生)，本計劃會轉介校內輔導人員 (如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家) 作即時跟進。

本計劃會負責計劃參與者的安全，採取安全措施，以及遵守教育局 (戶外活動指引) 和其他相關的安全指引。

(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 \$ 20,000.00 元

預算項目	開支詳情 (包括各項目的細項開支)		理據
	項目	款額 (\$)	
i) 員工開支	半職社工 薪金 \$23,224 x 1/2 x 12 個月 x1.05(MPF)	\$146,312	◇ 協調整體計劃的進展 ◇ 行政及財政工作 ◇ 與協辦學校聯絡及宣傳 ◇ 推行小組活動 ◇ 帶領小組討論出版通訊 (註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗)

ii) 服務	<p>(1) 「愛在當下」生命劇場</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 編寫劇本 1本 ➤ 演員演出 1次 (40分鐘) 	<p>\$2,000 \$3,000</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 需要聘用劇團，編寫劇本及演出 ◇ 由劇團演出短劇，帶出正面思想及珍惜生訊息，由社工總結主題、帶領學生反思。 ◇ 資歷：有演出經驗之劇團 ◇ 聘用專業劇團包括編劇及導演工作，專業演員演出及綵排
	<p>(2) 「快樂就在轉角」校本關懷行動</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 生活技能課程(4次) (\$125 X 20人) X 4次 	<p>\$10,000</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 先培訓20名學生參加生活技能課程作推廣大使。 ◇ 資歷：需具有相關技能證書及教授經驗
	<p>(3) 「TEEN天Power Up」成長小組(8節) X 10人 歷奇/野外活動體驗 (2節)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 戶外活動／課程費用 \$350 X 10 X 2 <p>興趣或職業技能培育 (1節)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 課程 \$350 x 10 x 1 	<p>\$7,000 \$3,500</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 小組以正向心理為架構，希望以豐富的活動形式，協助中四中五同學建立良好正面的心理基礎。 ◇ 由歷奇導師帶領歷奇訓練令同學提升抗逆力 ◇ 資歷：(需具有相關歷奇帶領技能證書及帶領經驗) ◇ 生活技能導師教授學生生活技能，提升學生自信心 ◇ 資歷：需具有相關技能證書及教授經驗

	(4)「同途有愛」家長老師培訓 老師工作坊1次 (50人) ➢ (邀請資深教授培訓) (1020 x 3 小時) 家長工作坊1次 (30人) ➢ (邀請資深教授培訓) (1020 x 3 小時)	\$3,060 \$3,060	◇ 註冊社工或持有大學學位資歷，需具有相關服務及講座經驗。
iii) 一般 開支	會計核數 關愛週(5天) 製作活動攤位材料 攤位物資 文具、佈置 「TEEN天Power Up」成長小組 認識喜樂品格、思想、態度及生活(4節) ➢ 活動物資 (\$400 X 4) ➢ 活動體驗 ➢ 教材 文具及雜項 (\$200 X 4) 義工服務 (1節) ➢ 活動物資 \$1500 ➢ 學生費交通津貼 \$30 x 10 人 活動來回交通(租旅遊巴及學生費交通津貼) I-CARE@School (兩期) ➢ 封面設計及印製刊物 1000份 雜項(文具等)	\$5,000 \$2,000 \$1,000 \$1,000 \$2,600 \$1,600 \$800 \$1,500 \$300 \$1,900 \$2,000 \$2,368	◇ 一般的活動開支令本計劃活動推展更暢順 ◇ 於校內進行一星期的關愛週活動，製作手工供校內師生，傳送喜樂關愛的訊息。 ◇ 義工活動的具體預期學習成果會聚焦於提升學生的抗逆力及精神健康: 包括: (1) 運用正向心理學，提升學生的正面思維 (2) 提升學生抗逆力 (3) 學習感恩 ◇ I-CARE@School 在校內宣揚有關「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」概念，加強正面校園聯繫令校園生活變得更健康、開心和充實。
申請撥款總額 (\$):		\$200,000	

本計劃選擇服務供應商時，須遵照優質教育基金（人事管理及採購指引）進行報價或投標，確保採購程序是以公開、公平及具競爭性的方式進行。

(III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

- 觀察: 社工在活動中進行觀察，了解同學是否提升學生的正面思維，學習感恩。
- 重點小組訪問: _____
- 活動前和活動後的問卷調查: _____
- 學生表現在評估中的轉變: 以抽樣形式在學生，進行質化及量化問卷，以評估學生的保護因素是否提升，包括加強正面校園聯繫及加強正面思維。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

- 學與教資源
- 教材套
- DVD
- 其他: 最後會以9間官校的出版精神健康的小貼士通訊 (I-CARE@school) 集合編制成小冊子

(iii) 計劃成效延續

為使計劃的成效得以加強及延續，本計劃完成後會以匯報形式及撰寫計劃成效報告書，向校方提供成效數據，以便學校可更進。

(IV) 資產運用計劃

本計劃沒有購買設備，因此並不適用

(V) 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 1/10/2017 – 31/3/2018	30/4/2018	中期財政報告 1/10/2017 – 31/3/2018	30/4/2018
計劃總結報告 1/10/2017 - 30/9/2018	31/12/2018	財政總結報告 1/4/2018 - 30/9/2018	31/12/2018