

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-龍翔官立中學」	計劃編號 2016/0640(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／龍翔官立中學

受惠對象

- (a) 界別：幼稚園 小學中學 特殊教育(請別選，可別選一項或多項)
- (b) 學生：__387人__ (人數)*及__全校/ 12-18歲__ (級別／年齡)*
- (c) 老師：__50人__ (人數)*
- (d) 家長：__10-15人__ (人數)*
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：__ (數目及類型)*
- (f) 其他(請列明)：__

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。
(請別選適當空格，可別選一項或多項)
- 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
- 其他(請列明) __
- (ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。
(請別選適當空格，可別選一項或多項)
- 學校發展計劃: 學校未來發展計劃期望培養學生良好品德，建立關愛服務精神，與好心情計劃提倡的關愛校園理念不謀而合，相信計劃可以配合學校發展，令同學、家長及老師受惠。
- 調查結果: 計劃與老師進行訪談，老師表示從學校輔導組，學校社工，各老師及家長的觀察，認為應加強全校學生的抗逆力，初中及高中學生分別感到很大壓力，希望透過不同活動支援學生，提升學生抗逆力。
- 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。
 - 面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。

學生表現評估: _____

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。

其他(請列明) _____

(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。

(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 (請列明 資歷及參與程度)

10/2017	「愛在當下」生命劇場	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。	全校學生 387人 校長及老師均認為全校同學都有需要加強連繫，所以挑選全校同學一同受惠。	1節	由劇團演出短劇，由社工總結主題、帶領學生反思。 資歷： (註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗) (有演出經驗之劇團)
11/2017-2/2018	「同途有愛」家長老師培訓	<p>家長、老師作為最前線的守護者，個人情緒管理、處理壓力等對於盛載孩子負面情緒也相當重要。活動其中一重點是鼓勵家長老師學習維持身心健康，保持「好心情」，以凝聚能量以照顧家庭及學生的需要。</p> <p>專責社工負責分組解說、帶領在教師發展日進行減壓活動日，為老師維持身心健康，釋放日常壓力。</p> <p>在家長教師晚會或家長日進行不同親子活動，加強家長與子女關係。</p> <p>老師及家長保持「好心情」，令他們日後支援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>全校老師 50人</p> <p>家長 10-15位</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>	5節 (老師3節) (家長2節)	<p>由社工策劃活動及進行分享 導師負責帶領減壓活動</p> <p>資歷： (註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗) (導師需有相關技能證書及帶領經驗)</p>
11/2017-4/2018	「TEEN天Power Up」成長小組	<p>針對抗逆力較低的初中學生，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> <p>a) 正面聯繫(Connect)</p>	<p>10名初中學生</p> <p>透過家長的反映、班主任及學校社工的觀察辨</p>	10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</p>

		<p>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> <p>(2008, Mental Capital and Wellbeing: Making the most of ourselves in 21st century, Foresight, Government office for Science, UK)</p> <p>社工設計活動以香港遊蹤形式，發掘香港不同特色或好人好事，加強學生對社會歸屬感，配合正向心理內容，提升學生對未來生活的興趣</p> <p>內容包括</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 認識喜樂品格、思想、態度及生活 (2節) ➤ 香港遊蹤 (6節) ➤ 義工服務日(2節) <p>學生從中互相學習正向心理內的重點，包括：</p> <p>認識性格優點(Character strengths)</p> <p>加強正面思維(Positive thinking)</p> <p>學習感恩(Gratitude)</p> <p>加強朋輩互助(social support)</p>	識低抗逆力的學生參與		社會服務工作經驗)
3/2018-4/2018	「快樂就在轉角」校本關懷行動	<p>在校內與輔導組合辦感恩日，在不同的節日舉辦活動，如敬師日，父、母親節，帶出人與人之間的正面連繫，加強師生關係，促使學生學習正面思維。</p> <p>午間攤位活動建議可以教學生寫中英文書法，製作心意卡送給最重要的人，以行動來營造關愛、具支持的校園氣氛，讓同學感受「快樂就在轉角」。</p> <p>感恩日</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 設計及製作攤位 (4 節) 	<p>全校學生、老師</p> <p>校長及老師均認為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>	<p>8節 (訓練 4節) (活動 4節)</p>	<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>導師教授中英文書法</p>

		➤ 午飯時間舉辦攤位、展覽及體驗活動(4 節)			(導師需有相關技能證書及帶領經驗)
12/2017-6/2018	I-CARE@School	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。 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。	全校學生、老師及家長 透過家長的反映、校長、老師的建議及學校社工的觀察需要全校學生、老師及家長參與	2期	由社工負責編輯及出版
7/2018-9/2018	成效評估	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。 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。	參與之學生、老師及家長 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。	4節	由社工策劃 資歷: (註冊社工,具一年或以上社會服務工作經驗)

(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: (請別選適當空格, 可別選一項或多項)

領袖

協作者

開發者

服務受眾

其他(請列明) _____

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。

請詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。

(c) 申請撥款: 港幣 \$200,000 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	(1)「愛在當下」生命劇場 ➢ 編寫劇本 1本 ➢ 演員演出 1次 (40分鐘)	\$2,000 \$3,000	需要聘用劇團，編寫劇本及演出
	(2)「快樂就在轉角」 校本關懷行動 感恩日(4節) ➢ 製作小禮物材料 ➢ 文具、佈置 ➢ 訓練小組(4節) ➢ 活動物資 \$500X4節 ➢ 導師 (\$330X2小時X4節)	\$5,000 \$2,000 \$2,000 \$2,640	
	(3)「TEEN天Power Up」成長小組 10節 X 10人 ➢ 認識喜樂品格、思想、態度及生活 (2節) ➢ 小組物資 (\$300X10) ➢ 教材 文具及雜項 (\$200 X 10) ➢ 禮物 (\$100X10) ➢ 香港遊蹤(6節) ➢ 活動入場費 ➢ 學生費交通津貼 \$30 x 10人 x6次 ➢ 小組物資 (\$300x10) ➢ 義工服務日 (2節) ➢ 交通費	\$3,000 \$2,000 \$1,000 \$1,000 \$1,800 \$3,000 \$3,500 \$1,200	小組以正向心理為架構，希望以豐富的活動形式，協助初中及高中同學建立良好正面的心理基礎
	(4)「同途有愛」家長老師培訓 老師減壓活動日 3節 (50人) ➢ 交通費 戶外活動項目 家長親子小活動 2節 (\$150x 15對家長學生)	\$ 2,000 \$ 3,000 \$4,500	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。
	(5)I-CARE@School (兩期) ➢ 全校學生、老師及家長 ➢ 封面設計及印制教材1000	\$2,000	

	份		
iii) 一般開支	會計核數 雜項(文具等)	\$5,000 \$4,048	
申請撥款總額 (\$):		\$200,000	

* 請刪除不適用者

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。

(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

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。

其他(請列明) _____

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

學與教資源

教材套

DVD

其他(請列明) 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 (現階段不適用)

(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

	10033		
	24022		
	00103		

1. 姓名: _____

2. 性别: _____

3. 年龄: _____

4. 职业: _____

5. 教育程度: _____

6. 婚姻状况: _____

7. 子女数量: _____

8. 月收入: _____

9. 健康状况: _____

10. 兴趣爱好: _____

11. 其他: _____

12. 居住地址: _____

13. 联系电话: _____

14. 电子邮箱: _____

15. 调查日期: _____

16. 调查地点: _____

调查人: _____

调查单位: _____

调查对象		调查内容	
姓名	性别	职业	收入
年龄	教育程度	婚姻状况	健康状况
子女数量	兴趣爱好	居住地址	联系电话
其他			