

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

計劃名稱	計劃編號
擁抱生命，正我心靈-與「好心情@學校」計劃有關 Think Positive, Embrace Life - related to the “Joyful@School Campaign”	2016/0838 (修訂版)

基本資料

學校名稱：明愛馬鞍山中學(協作機構：香港明愛學校社會工作服務)

受惠對象

- (a) 界別：幼稚園 小學 中學 特殊教育
- (b) 學生(1)初級預防活動：約200人(中一至中五級)
(2)次級介入活動：約10人(中一至中三級)
- (c) 老師:60人
- (d) 家長:10-12人

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。

學生層面

為學生提供情緒支援，為受情緒困擾的學生提供個別或小組輔導。
增加學生對情緒、壓力的認識，學習建立正面思維及情緒。
提升學生對朋友的情緒危機的察覺力，學習支援及協助求助，建立互助的文化。

家長層面

提升對青少年子女情緒困擾的認識及支援能力。

老師層面

增強老師認識及識別青少年精神困擾的認知，強化對學生支援能力。

- (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:
本校以建立關愛校園文化為關注事項及發展計劃，著力建立學生正向積極的人生價值觀。

文獻研究綜述:

香港青年協會於2016年公佈「在學青少年壓力情緒」調查結果顯示，受訪的4,244名中小學生及大專生中，逾四成(40.7%)面對新學期有負面情緒，近三成(28.7%)受訪學生自評壓力偏高；逾三成一(31.5%)選擇在社交媒體發佈負面情緒。

著名心理學家沙尼文指出，正面情緒有助人面對壓力(Seligman,2002)當遇到困難時，正面情緒有助增強同學的抗逆力，減低焦慮。正面情緒有助同學建立和諧的人際關係，提升個人的投入和成就感，讓他們更體會人生的意義。

Fredrickson(2002)引用大量的研究，創立了「正面情緒的擴展與建立理論」指出正面情緒可以擴展思想和行動，令人更有創意和解決能力，繼而產生更多正面情緒，成為一個正面循環。

學生表現評估:

相關經驗:

本校因應學生的精神健康的需要，曾調配學校的資源(2011年至2013年)，外購學生小組服務，讓學生學習情緒管理和建立正面的信念。

- (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。

專業專職照顧

透過增加專業社工人手，專業專職照顧及回應同學的情緒需要，同時照顧受情緒困擾的學生，並支援其家長。

本校會與協作機構共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的人員會出席所有計劃活動，並與本校輔導團隊、社工、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，以及明愛辦學信念和使命。

邀請協作的社會服務機構的專業社工須擁有豐富的個人輔導及小組輔導經驗，以回應本校同學的需要。

消除標籤效應

本計劃活動採用正向心理學作理論藍本，無標籤效應，令同學容易投入。

提昇同學互助精神、增加正向情緒

活動提升同學對朋友/學弟妹的關心及支援，通過助人增加正向情緒。

(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計，包括：

(i) 方式／設計／活動

計劃建議於2017年學年初展開，以回應學生面對新學期的負面情緒。

迎接新學年，計劃裝備老師認識及識別青少年精神困擾，強化對學生支援。透過班主任的觀察、訪談或老師的轉介等多種數據蒐集方法，以識別有需要的學生(例如：低抗逆力的學生)，邀請他們參加小組活動，接受輔導。

運用正向心理學理論設計社會心理(psychosocial) 活動作「初級預防工作」，以增加學生對情緒、壓力的認識，學習建立正面思維及情緒。

透過增加專業社工人手(半職)接觸學生，以個案及正向心理理論活動作介入手法，加強學生與健康成人的連繫，從而提供情緒識別及支援。

校方會安排合適的專業人士處理學生的臨床需要及/或提供深入的專業支援予有精神健康或情緒需要的學生。潛危學生會轉介校內輔導人員即時跟進。

在「次級介入」轉介層次，為受情緒困擾的同學，提供小組輔導；並為其家長提供講座及個別跟進工作，以提升家庭的支援。班主任透過電話、面談等，邀請受情緒困擾的學生家長出席講座，以提供相關的資訊及輔導技巧。

通過通訊及網上資訊發放「正向情緒」、「正向思維」及「互相關懷」的資訊。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: (10/2017)至(10/2018)

月份／年份	內容／活動／節目	受惠對象／參與者／預期學習成果	負責人
8/2018 (於2017年8月下旬已運用校方津貼舉辦相關活動，故此打算於下學年開始時舉辦類似的講座)	「識別及輔導受情緒困擾之學生」教師講座 (1節/2小時) -剖析學生常見的情緒問題及輔導學生情緒的技巧	教師/60人 甄選準則：所有教師及教學助理 預期學習成果： 講座後教師能認識常見的情緒問題，以及輔導學生的基本技巧。	輔導心理學家1位 (外邀)
10/2017 -9/2018	接觸及認識學生，建立關係 -課室探訪	學生/200人 (中一至中五) 甄選準則：所有中一至中五學生 預期學習成果：半職社工能與學生建立良好的關係，學生受情緒困擾時會主動找社工傾訴。	社工(半職) 每星期駐校2天
	個案輔導 -個別面談	10個個案(情緒支援個案)及30個個案諮詢 10個個案(情緒受困擾學生及其家長)	

		<p>甄選準則：個案可由班主任在課堂上的觀察、訪談學生，識別有需要的同學，或透過老師的轉介；如人數超出指定數目，需按學生的迫切性而作出挑選。</p> <p>預期學習成果：學生的情緒得以舒緩，並建立正向的人生觀；家長能明白子女的需要，促進兩者的溝通。</p> <p>校方會安排合適的專業人士處理學生的臨床需要及/或提供深入的專業支援予有精神健康或情緒需要的學生。潛危學生會轉介校內輔導人員即時跟進。</p>
11/2017 -7/2018	<p>正向午間小聚 10節，每節30分鐘，共5小時</p> <p>-製作小手工或遊戲體驗投入(flow)以提升正面情緒</p>	<p>學生/60人 (中一至中五)</p> <p>甄選準則：透過班主任的觀察、訪談或老師的轉介。學生也可以自行報名參加。</p> <p>預期學習成果： 活動能讓學生與社工建立互信的關係，同時能增加正面的情緒。</p>
10/2017- 11/2017	<p>伴我啓航朋輩支援計劃 訓練課程 4節，每節30分鐘，共2小時</p> <p>-學習如何支援朋輩及回應同學的情緒</p>	<p>學生/10人 (高中學生)</p> <p>甄選準則：招募中四學生，教師透過面談，挑選合適的學生當學長。</p> <p>預期學習成果： 活動能讓學生掌握支援朋輩的技巧。</p> <p>伴我啓航朋輩支援計劃：學校社工、輔導組以及協作學校的教師應提供支援以推展相關訓練。</p>

<p>11/2017-3/2018</p>	<p>伴我啓航朋輩支援計劃 學長及學弟活動 4節，每節1小時，共4小時 個別接觸 每對同學見6節，每節30分鐘，共3小時，20對共60小時 -通過活動讓學長與中一同學連繫，並對中一同學作支援</p>	<p>學生/10人 (高中學生) 甄選準則: 招募中四學生，教師透過面談，挑選合適的學生當學長，並成功完成4節訓練。 學生/10人 (初中學生) 甄選準則: 班主任在課堂上觀察、訪談學生，識別有需要的同學，或透過老師的轉介，邀請同學參與活動。 預期學習成果: (高中學生) 活動可教導學長與學弟相處的技巧，如何關心新生及懂得支援學弟的負面情緒。 (初中學生) 透過學長的支援，使初中學生在面對學習的困難時，能有正面的經驗，增加學生的正面情緒。 伴我啓航朋輩支援計劃: 學校社工、輔導組以及協作學校的教師應提供支援以推展相關訓練。</p>	
<p>9/2018 (因計劃於10月才開始，故此「開學適應」將於下學年開始時才印刷)</p>	<p>「擁抱生命，正我心靈」通訊 主題：開學適應</p>	<p>學生/250人 (全校學生) 家長/250人 (全校學生的家長) 預期學習成果: 學生、家長能從通訊中獲得正向情緒的資訊。</p>	<p>校長 1位老師 社工(半職) 外邀社工</p>
<p>11/2017</p>	<p>互動講座：(1節/1小時) 『至正係我』學生講座 -正向思想和積極生活的認識 -面對逆境之道及求助之道</p>	<p>學生/200人 (中一至中五) 甄選準則: 所有中一至中五學生</p>	<p>2位社工 社工(半職) 2位活動助理(外邀)</p>

		<p>預期學習成果:</p> <p>中一學生能適應從小學升讀中學環境轉變所面對的心理壓力。</p> <p>講座能協助高中學生能紓解學業方面的壓力。</p> <p>講座/工作坊的內容會顧及不同級別學生的需要:</p> <p>講座會先讓全校的學生對「正向思想」及「積極生活」有基礎的認識及了解;之後會就著不同級別的學生分組,討論有關學生面對逆境時的處理實況,例如:</p> <p>初中生會主要分享適應中一生活的情況;而高中生會主要分享面對考試及讀書的壓力等題目。從而再作講解有關面對「逆境之道」及「求助之道」的內容,以能顧及不同年級面對不同的需要及困難。</p>	
11/2017	<p>互動講座:(1節/1小時)</p> <p>『管理好情緒』學生講座</p> <p>-積極的方式改善負面情緒</p>	<p>學生/200人</p> <p>(中一至中五)</p> <p>甄選準則: 所有中一至中五學生</p> <p>預期學習成果:</p> <p>學生能學習如何處理個人的情緒。</p> <p>講座/工作坊的內容顧及不同級別學生的需要:</p> <p>由於高中生的情緒會比初中生的情緒較複雜,因此,此講座會分兩場進行。</p> <p>初中生: 焦點會放在學生面對與朋輩及家人相處時引起的負面情緒來作討論。</p> <p>高中生: 焦點會放在學生面對升學/考試及與家人衝突的壓力而引起的負面情緒來作討論。</p>	<p>2位社工</p> <p>社工(半職)</p> <p>2位活動助理</p> <p>(外邀)</p>

1/2018	<p>互動講座：(1節/1小時) 『察覺朋友的需要』學生講座</p>	<p>學生/120人 (中一至中三) 甄選準則: 所有中一至中三學生</p> <p>預期學習成果: 學生能學習互相欣賞同學的優點, 並包容同學的缺點。</p> <p>講座/工作坊的內容會顧及不同級別學生的需要: 由於是次的講座只提供給初中生, 因此講座不需要分題進行。</p>	<p>2位社工 社工(半職) 2位活動助理 (外邀)</p>
1/2018-5/2018	<p>小組輔導：「快樂有理」學生小組：10節，每節1小時，共10小時 -學習情緒管理和建立正面的信念 備註：社工(半職)及學校社工作待小組完結後協助跟進</p>	<p>學生/10人 (中一至中四) 甄選準則: 透過班主任的觀察、訪談或老師的轉介。學生也可以自行報名參加。</p> <p>預期學習成果: 學生能學習如何處理個人的情緒, 並建立正面的價值觀。</p> <p>校方會安排合適的專業人士處理學生的臨床需要及/或提供深入的專業支援予有精神健康或情緒需要的學生。潛危學生會轉介校內輔導人員即時跟進。</p>	<p>2位社工 (外邀) 社工(半職) 社工(半職)</p>
1/2018-2/2018	<p>「擁抱生命，正我心靈」通訊 主題：成績表：No fail, just feedback</p>	<p>學生/250人 (全校學生) 家長/250人 (全校學生的家長)</p> <p>預期學習成果: 學生、家長能從通訊中獲得正向情緒的資訊。</p>	<p>校長 1位老師 社工(半職) 外邀社工</p>

1/2018	<p>家長講座：(1節/1.5小時) 「情緒管理與正向管教」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 剖析青少年說話背後的情緒及需要 2. 學習運用聆聽、正面說話及處理衝突的技巧與步驟 	<p>家長/10-12人 (學生小組的家長)</p> <p>甄選準則: 發通告予家長, 或透過班主任、駐校社工邀請家長參加。</p> <p>預期學習成果: 家長能了解子女的想法及需要, 減少相方的衝突。</p>	<p>1位社工 (外邀) 社工(半職)</p>
2/2018-6/2018	<p>家長跟進工作 每位家長1節, 1小時共10小時 形式: 電話輔導 備註: 社工(半職)待小組完結後協助跟進</p>	<p>家長/10-12人 (學生小組的家長)</p> <p>甄選準則: 「快樂有理」學生小組的家長或家長講座中接觸到有需要跟進之家長。</p> <p>預期學習成果: 透過電話輔導, 家長能了解子女的想法及需要, 並掌握與子女溝通的技巧。</p>	<p>社工(半職)</p>

(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):

- 校長及副校長共同策劃及監察進度
- 老師及學校社工協助識別及轉介有服務需要的學生
- 教師於活動進行中協助提供回饋
- 學校社工、輔導組以及協作學校的教師會提供支援, 以推展相關訓練

(ii) 老師在計劃中的角色:

領袖

協作者

開發者

服務受眾

其他(請列明) _____

(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 196,600 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	社工 (半職) 10/17至9/18 $\$21,880 \times 0.5 \times 12 \text{月} \times 1.05$ (強積金)	\$137,844	加強專業專職照顧的理念 增加人手跟進配合本計劃理念的活動 須取得社工資歷，並有服務青少年的工作經驗。
ii) 服務	『至正係我』學生講座 導師費 社工導師： $\$1,020 \times 1 \text{小時} \times 2 \text{位}$ 活動助理 $\$300 \times 1 \text{小時} \times 2 \text{位}$	\$2,640	同學透過視(V)、聽(A)及動感(K)接收講座內容，因此活動安排2位社工及2位活動助理推行。
	『管理好情緒』學生講座 導師費 社工導師： $\$1,020 \times 1.5 \text{小時} \times 2 \text{位}$ 活動助理 $\$300 \times 1.5 \text{小時} \times 2 \text{位}$	\$3,960	由資深社工負責，擁有20年以上的輔導及培訓工作，任職家庭輔導中心及學校社會工作多年，曾擔任「成長新動力」及「共創成長路」賽馬會青少年培育計劃導師，為青少年提供個人成長課程。
	『察覺朋友的需要』學生講座 導師費 社工導師： $\$1,020 \times 1 \text{小時} \times 2 \text{位}$ 活動助理 $\$300 \times 1 \text{小時} \times 2 \text{位}$	\$2,640	講座導師： 須取得社工資歷，並有服務青少年的工作經驗。
	小組輔導：「快樂有理」 學生小組 導師費 社工導師： $\$1,020 \times 1 \text{小時} \times 2 \text{位} \times 10 \text{節}$	\$20,400	小組輔導導師： 須擁有輔導及培訓工作經驗，曾任職學校社工。
	家長講座： 「情緒管理與正向管教」 導師費 社工導師： $\$1,020 \times 2 \text{小時}$	\$2,040	
	「識別及輔導受情緒困擾之學生」教師講座 導師費 輔導心理學家： $\$1,020 \times 2.5 \text{小時}$	\$2,550	由資深輔導心理學家負責，擁有多年輔導及培訓工作
	「擁抱生命，正我心靈」 通訊 2期 $\$3,000 @ \times 2 \text{期}$	\$6,000	由資深社工負責提供內容、編輯、設計、製作印刷品及網上格式。

iii) 一般開支	學生講座 活動物資 \$500 x 3 場	\$1,500	物資有助講座進行
	正向午間小聚 手工物資 \$320@ x10	\$3,200	物資供學生進行活動
	「快樂有理」學生小組物資(大咭紙、圖畫紙、咭仔、文具、汽球、文件夾、粗箱頭筆等) \$300@ x10	\$3,000	物資供學生進行小組活動
	伴我啓航朋輩支援計劃 活動物資：	\$3,000	
	雜項： 影印、郵寄、 文具、參考書等	\$1,000 \$1,826	支援本計劃
	審計費用：優質教育基金 指定的開支預算	\$5,000	審核本計劃的單據、相關文件
申請撥款總額 (\$)：		\$196,600	

資產運用表：現階段不適用。

校方選擇服務供應商時，會遵照優質教育基金<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。
- 重點小組訪問：
以隨機方式向參加正向午間小聚的同學
 - 活動前和活動後的問卷調查：
學生在參加活動後，收集對活動的評價及意見
家長及教師在參加活動後，對活動的評價及意見
學生輔導小組的參加者填寫前後問卷以了解是否有改變
 - 學生表現在評估中的轉變：
學生輔導小組一由導師協助評估同學的轉變
- (ii) 請列明計劃的產品或成果。
- 學與教資源 教材套 DVD
 - 其他：「擁抱生命，正我心靈」通訊 共2期

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 1/10/2017 – 30/9/2018	31/10/2018	中期財政報告 1/10/2017 – 30/9/2018	31/10/2018
計劃總結報告 1/10/2017 – 31/10/2018	31/1/2019	財政總結報告 1/10/2018 – 31/10/2018	31/1/2019

Reference:

Seligman, M.E.P. (2002), *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York, Free Press

Frederickson, B.L. & Joiner, T. (2002), Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being, *Psychological Science*, 13 (2), 172-175.