

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
幸福 Online (「好心情@學校」微型計劃)	2016/0917 (修訂版)

基本資料

學校／機構／個人名稱：香港小童群益會賽馬會南葵涌青少年綜合服務中心
(協作學校：荔景天主教中學)

受惠對象

- (a) 界別：幼稚園 小學 中學 特殊教育
- (b) 初級預防：學生：約 700 人 中一至中五級
次級介入：學生：約 80 人 中一至中五級
- (c) 老師： (人數)*
- (d) 次級介入：家長：約20 人
- (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「初級預防」(Primary Intervention) 方式，透過老師和朋輩支援，為中一級同學建立正面連繫和正面身份認同。
 2. 透過問卷篩選和老師/社工識別(生命滿足感問卷)，為有需要學生提供「次級介入」(Secondary Intervention) 支援活動。
 3. 為家庭提供正面連繫機會，促進精神健康的保護因素。
- (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
- 其他(請列明) 提昇學生抗逆力，增強正向生命元素

(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: 作為天主教學校, 學校致力推行五大核心價值包括「真理、義德、愛德、生命、家庭」, 關心學生身心靈的發展。學校於2017-2018年度其中一項關注事項是「透過生命教育, 強化學生的身、心、靈健康」。

☑ 調查結果: 從近年香港醫院管理局所發佈的醫院管理局轄下醫院(精神科)專科門診的到診人次數據(以10-19歲兒童及青少年為例)(香港政府統計處, 2013)可見, 到診人次從2001年的18,762人次, 增加至2006年的27,853人次, 再增至2011年的43,325人次, 求診人次平均每年約以8.73%的複率增長, 升幅十分驚人, 也對醫療系統帶來巨大的挑戰。而從近廿多年間, 多個不同的社會調查也得出相若結果, 發現不少青少年患有不同程度的精神困擾或抑鬱狀況, 而這些狀況是持續而「非間斷」地被人發現, 可見這些警號是長期響起的, 值得社會及關心青少年成長人士的關注。據世界衛生組織估計每年超過80萬人死於自殺, 在發生每一宗自殺死亡的同時還有更多自殺未遂的個案。值得關注是全球數字顯示, 15 - 29歲的青少年致死的原因之中, 自殺乃第二大的致死原因, 數字十分值得高度關注。以近年本地數據為例, 基督教家庭服務中心及香港理工大學於2015年一項調查中指出, 有一成以上學生出現焦慮症狀, 當中有56.1%表示很少感到家人的支持, 34.7%表示很少感到朋友的支持。家庭成員對於支援青少年的成長, 有著舉足輕重的角色。

中一級學生, 正處於青春期, 同時面對學習環境、學習模式、朋輩圈子的轉變。香港明愛學校社工部於2016年一項調查指出, 逾四成中一生難於適應學校生活, 當中六成未能應付學習要求, 而四成面對朋輩相處問題, 突顯中一學生在適應期, 有提昇溝通、協作、處理衝突能力的需要。

☑ 文獻研究綜述: 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。相對傳統心理學著重於問題, 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)。沙利文博士提出, 豐盛人生(Flourishing Life)包括五大範疇PERMA: 正面情緒(Positive Emotion)、全程投入(Engagement)、正面關係(Positive Relationship)、意義人生(Meaningful Life)、成就感(Accomplishment)(馬丁·沙利文博士著、洪蘭譯, 2012)。由於快樂是當事人主觀的判斷, 要提昇主觀幸福感(subjective well-being), 情緒健康、社交健康和心理健康是不可或缺的部份。從香港小童群益會2013年的調查數字可見, 希望思維、樂觀思維、感恩、自我效能和利他動機, 有效協助青少年舒緩情緒困擾、促進適應行為和發展適應行為。

☑ 學生表現評估: 透過識別工具(如問卷、學校資料調查)、參考教師和學校社工的推薦, 邀請抗逆力較低、危機因素較高之學生參加抗逆力提昇計劃。

☑ 相關經驗: 本計劃參考有研究基礎的「整合正向心理學與音樂治療元素-正向大使計劃」、「正向工程」中學生正向心理教育課程和「快樂巨升-紓減學生焦慮計劃」的正向心理活動的教材套而設計, 其中, 香港小童群益

會亦有多年推展TEEN天Power Up計劃的實務經驗，運用正向心理學的元素，有效提昇青少年的生命滿足感。學校近年曾於中六級採用「快樂巨升-紓減學生焦慮計劃」教材套內教材，同學對正向心理學有基本的體會和認識，本計劃的活動有助同學把理論應用於生活中。

- (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。
1. 初級預防與次級介入升級版：學校本有不少初級預防的工作，如正向生活教育課程、感恩活動等，計劃內的活動，能有助提昇現在工作的成效，彌補不足之處。正向心理相信人人皆追求快樂，而以提昇快樂感為口號的次級介入方法，能有效減低學生被標籤化的擔憂。
 2. 知人善任：正向心理學相信人人皆有優點，協助家長、學生、朋輩輔導員發掘優點，促使他們善加發揮，且製造平台讓他們之間能力的分享(利他)，兩者皆能提昇他們的快樂感。
 3. 整全正面聯繫：學校、朋友、家庭、社區、大自然的連繫皆為重要，計劃藉著接觸不同組群的活動，協助學生與不同接觸面皆建立正面關係，促使正面情緒產生，加強享受生活的訊息。

(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計，包括：

(i) 方式／設計／活動(申請人宜提供計劃/活動的安排,或提供教學的內容。)

1. 由校長帶領推行校本計劃，回應學生需要，與香港小童群益會社工共同策劃和促使老師團隊共同推展計劃。
2. 計劃由學校與香港小童群益會共同協作推展，香港小童群益會提供足夠人力資源。
本計劃小組會與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。本計劃聘請人員會出席所有計劃活動、會議，並時常與學校校長、副校長、輔導主任、學校社工及/或教育心理學家保持聯繫，以確保計劃能達到目標，切合學校需要，以及辦學信念和使命。
3. 香港小童群益會將根據過往推行正向心理服務的經驗，設計計劃的內容，並為負責社工提供相關培訓和督導，確保服務質素及成效。
4. 為減低標籤效應，和促使師生共融，計劃包括初級預防及次級介入的工作。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(10/2017)至(09/2018)

月份／年份	內容／活動	具體內容及預期學習成果	形式，受惠對象／參與者
10/2017	學校聯繫、籌備	籌備會議	會議 參與者：計劃社工、輔導主任、老師、學校社工

第一部份：中一適應加強劑

月份／年份	內容／活動	具體內容及預期學習成果	形式，受惠對象／參與者
10/2017 – 5/2018	中一之喜步點 (4節 x 30分鐘)	透過不同的班本活動，協助同學發掘自己的個性特質、學習感恩三角鏡、建立個人人生座右銘，同時，協助師生間建立正面關係	形式：活動 對象：中一4班 (朋輩輔導員協助)
11/2017, 3/2018	中一Fun Fun Day (2節 x 3小時)	透過合作活動如競技比賽、歷奇活動，和朋輩輔導員的正面支援，學習正面人際相處技巧，協助有需要中一學生於校內建立正面聯繫感	形式：活動 對象：朋輩輔導員和有需要中一學生

第二部份：TEEN 天 POWER UP 抗逆力提昇計劃

月份／年份	內容／活動	具體內容及預期學習成果	形式，受惠對象／參與者
10/2017 – 8/2018	學生需要調查 聯繫老師識別學生	識別方法包括觀察校內表現、與家長溝通了解學生需要、問卷、輔導組及學校社工個案轉介	問卷 會議參與者：計劃社工、輔導主任、老師、學校社工
10/2017 – 5/2018	「Teen天Power Up」小組 (2組，每組6節，共12節，每節45分鐘)	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 小組以正向心理 (Positive Psychology) 作為核心架構，協助學生肯定自己、建立正面關係、豐富人生意義 ◇ 內容：自我認識 (2節)、希望目標 (1節)、體驗活動如攀石、竹筏、山藝、高空繩網 (2節)、知足感恩 (1節) 	形式：小組、體驗活動 對象：透過問卷篩選和老師/社工識別，為有需要學生
11/2017 – 7/2018	「故事生命力」小組	◇ 挑選具正向訊息的繪本故事，訓練同學成為故事	形式：小組及義工服務

	(1組, 6節, 每節45分鐘)	大使, 一方面內化故事訊息, 二方面把故事及訊息與人分享, 感染他人 ✧ 內容: 認識繪本故事(1節)、講故事技巧(3節)、籌備及服務(2節)	對象: 透過問卷篩選和老師/社工識別, 為有需要學生
10/2017 - 7/2018	遊走生命之旅 (8節, 每節3小時)	透過不同的大自然活動(如沙灘活動、山藝)、藝術創作、自我挑戰活動(如歷奇活動、水上挑戰)等, 為有需要同學提供減壓空間, 體驗神馳的狀態, 提高生活投入感	形式: 工作坊 / 活動 對象: 透過問卷篩選和老師/社工識別, 為有需要學生
11/2017, 5/2018	午間能量站 (2節, 每節1小時)	於上學期和下學期考試前, 舉辦午間活動, 如展板、體藝活動、攤位遊戲、分享市集等, 提昇正面情緒和積極樂觀感	形式: 活動 對象: 全校學生

第三部份: 家庭能量大解放

月份/年份	內容/活動	具體內容及預期學習成果	形式, 受惠對象/參與者
10/2017, 3/2018	家庭同樂日 (4節, 每節3小時)	藉著家庭活動(如定向), 發揮家庭正面支援作用	形式: 戶外活動 對象: 家庭
10/2017 - 6/2018	能量交換站及家長講座 (2節, 每節1小時)	透過家長或學生的才能交流活動及講座分享, 促進彼此間之認識、欣賞, 學習有效親子溝通技巧	形式: 工作坊 / 活動 / 講座 對象: 家長、學生 負責: 計劃社工、駐校社工、教育心理學家或臨床心理學家

第四部份：教師培訓

月份／年份	內容／活動	具體內容及預期學習成果	形式，受惠對象／參與者
9/2018	情緒解構與支援講座 (1節，每節1小時)	提昇教師對精神健康之認識與關注，增強教師處理學生精神健康之技巧	形式：講座 對象：教師 負責：計劃社工、駐校社工、教育心理學家或臨床心理學家

月份／年份	內容／活動／節目	具體內容及預期學習成果	形式，受惠對象／參與者
7-9/2018	檢討及評估分析	計劃檢討會議 參加者訪談 問卷數據整理和分析	會議(參與者：計劃社工、輔導主任、老師、學校社工)、參加者訪談

(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、副校長、輔導主任共同於制度上支援及促使計劃推展
班主任、輔導組老師、朋輩輔導員協作推行中一級活動
全校老師協助評估、識別、鼓勵有需要學生參與活動
潛危學生(如需要個別輔導的學生)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)即時跟進。

(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 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	1/2 社工薪金 \$23,224 x 1/2x12x1.05(MPF)	\$146,312	統籌、策劃、推行活動 資歷：須持社會工作文憑、高級文憑或副學士或以上學歷的註冊社工

ii) 服務	1. 遊走生命之旅 (8節x3小時=24小時) ● 場地/器材租用費 ● 體驗活動材料費 ● 舟車費 ● 部份活動導師費 (約\$500 /小時x 10小時)	1. \$13,000 ● \$2,000 ● \$2,000 ● \$4,000 ● \$5,000	為有需要學生提供減壓空間，體驗神馳的狀態，提高生活投入感 山藝/歷奇/水上活動導師資歷：持山藝/歷奇/水上活動教練證書及一年或以上經驗 藝術創作導師資歷：註冊社工及完成認可院校的藝術訓練或同等資歷
	2. 老師培訓 導師費及物資費 (1節 x 1小時)	2. \$2,000	資歷：註冊社工或教育心理學家或臨床心理學家
iii) 一般開支	3. 中一之喜步點 物資費 (4節)	3. \$500	協助學生發掘自己的個性特質、學習感恩三角鏡、建立個人人生座右銘，同時，協助師生間建立正面關係
	4. 中一Fun Fun Day 材料費、文具、活動物資費 (2節)	4. \$1,500	建立朋輩輔導員與中一生的正面支援，學習正面人際相處技巧，協助有需要中一學生於校內建立正面聯繫感
	5. Teen天Power Up小組 (2組，共12節) ● 小組物資、文具、教材、學生日誌、印刷等 ● 體驗活動 ● 義工服務	5. \$14,000 ● \$5,000 ● \$5,000 ● \$4,000	以正向心理為本，透過小組訓練、體驗活動、服務等，協助學生肯定自己、建立正面關係、豐富人生意義
	6. 故事生命力小組 (6節)	6. \$3,000 ● \$1,000	透過正向的繪本故事，協助

	<ul style="list-style-type: none"> ● 小組訓練教材、物資、繪本書籍、印刷等 ● 義工服務 	● \$2,000	學生一方面內化故事訊息，二方面把故事及訊息與人分享，感染他人
	7. 午間能量站 攤位物資、文具、材料費等 (2節)	7. \$2,000	於考試前為學生提昇正面情緒和積極樂觀感
	8. 家庭同樂日 場地費、舟車費、活動物資費等 (4節)	8. \$6,000	協助家庭發揮正面支援作用
	9. 能量交換站及家長講座 材料費、活動物資費等 (2節)	9. \$3,000	促進學生與家長間之認識、欣賞，學習有效親子溝通技巧
	10. 會計核數	10. \$5,000	計劃核數
	11. 雜項 (如交通費、印刷、文具)	11. \$3,688	計劃雜項
申請撥款總額 (\$):		\$200,000	

備註：

1. 在執行計劃中的活動時，會遵守教育局<戶外活動指引>和各相關安全指引，採取適當措施以確保參加者安全。
2. 本計劃小組在選擇服務時，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) 資產運用計劃

本計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產，故現階段不適用。

(IV) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

- 觀察：於活動期間觀察學生的表現和成長。
- 重點小組訪問：小組完結後與小組組員進行訪談，了解他們參與小組後個成長。
- 活動前和活動後的問卷調查：對參與次級介入的學生，量度他們生命滿足感的轉變。
- 學生表現在評估中的轉變：80%以上參與學生或家長，提昇主觀幸福感。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

- 學與教資源

(V) 遞交報告時間表

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

參考資料:

湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀(2010)。<<喜樂工程-以正向心理學打造幸福人生>>。香港：突破出版社。

馬丁·沙利文博士著、洪蘭譯(2012)。邁向圓滿。台北：遠流出版事業股份有限公司。

基督教家庭服務中心(2015) <<中學生焦慮及抑鬱情緒與個人、家庭及學校之相關因素研究>>。基督教家庭服務中心。