

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
築「喜」快樂空間-好心情@學校	2016/0953 (修訂版) (由「網上計劃管理系統」編配)

基本資料

學校／機構／個人名稱

受惠對象

- (a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊教育(請剔選, 可剔選一項或多項)
- (b) 學生: 中三至中五級學生共300人  
及早識別抗逆力較弱的學生共20人(初中10人; 高中10人)  
自由參與午間活動全校學生
- (c) 老師: \_\_全校老師約60人\_\_ (人數)\*
- (d) 家長: \_\_30\_\_ (人數)\*
- (e) 參與學校(不包括申請學校): \_\_沒有\_\_ (數目及類型)\*
- (f) 其他(請列明): \_\_\_\_\_

\*如適用, 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。  
(例如: 透過講故事、唱歌和話劇, 增加幼稚園學童對閱讀的興趣。)
1. 及早識別抗逆能力較弱的學生, 並向他們提供支援活動, 增強他們面對逆境的信心及能力。
  2. 提供初中/高中課堂工作坊, 從中發掘自己面對困難的信心及能力, 並與他們一起建立正面的環境, 促進他們建立互相支持。
  3. 定期提供全校學生午間活動, 營造愉快校園環境, 增加學生與人分享的愉快經驗。
  4. 為老師提供培訓, 認識如何支援遇到挫折的學生渡過困難。
  5. 舉辦家長教育工作坊, 讓他們更肯定自己在子女成長路上的重要, 並增強他們在支援青少年子女面對不同成長的知識及能力。
- (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) 培育學生的抗逆力

(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: \_\_\_\_\_

調查結果: 與校方一起討論學生需要時，校方表示最為關注中三將要升中四的學生，因為他們面對選科的挑戰，對他們來說可以是第一個有關前途的重要決定。然後，他們就要面對爭取期望修讀科目而帶來的壓力。此外，校方同樣關注中四、中五學生，希望在公開試未迫近時，給予他們一些心理上的預備及鍛鍊，好讓他們更有信心迎接中六的挑戰。

文獻研究綜述:

近年，青年人情緒健康越來越受到關注，每年都有不少關於青年人精神情緒健康調查報告。

合作，於2014年10月至2015年4月做了一項名為「香港中學生精神健康調查」報告，運用了「貝克抑鬱量表」及「兒童焦慮性情緒障礙篩查表」，在22間中學以問卷方式訪問了10,140名一至中六學生的情緒狀況。結果發現有五成中學生出現不同程度的抑鬱狀況<sup>1</sup>。

於同年做了一項「全港精神健康指數調查」，以電話隨機抽樣成功訪問了1500位香港市民，調查發現有三分一人屬精神健康欠佳。與同一項於2013年進行的調查比較，2014年的結果無論是屬精神健康欠佳的人數及精神健康分數都略為差。以年齡組別比較，15-24歲及35-44歲的人精神健康指數較差，其中15-24歲的青年人平均精神健康指數從2012至2013年比較發現有下降的趨勢。<sup>3</sup>

以上的調查報告在告訴我們，香港的青年人情緒健康欠佳，而且情況有惡化的趨勢。於2015年至今，本港更接連發生學生自殺事件，情況令人擔憂。當然，自殺是個複雜的問題，不會只是由單一因素造成。然而，教育局提出成立的防止學生自殺委員會，分析近期自殺的個案，並嘗試了解事件成因。其中在他們分析的38宗中、小學自殺個案中，有24宗的學生有受心理因素影響，當中包括：曾有自殘、自殺念頭或企圖自殺、感到很大壓力、無助及感到人生沒有意義。<sup>4</sup>

因此，我們有理由相信青少年人情緒健康欠佳的狀況已到了一個不容忽視的地步。

抗逆力是指有信心及能力面對及處理生命中困難與挑戰，並能在事後恢復原本的狀態。所以，擁有抗逆力就是面對困難是的承受力。而從上述的研究，可見協助青少年增強抗逆力的需要。

正向心理學家提出抗逆力包含不同的元素，並且可以鍛鍊。本單位將那些元素分為四大項，包括正面情緒、正面的自我形象、正面思考及正面的環境。

### 1. 正面情緒

這元素包括了解及調節當下情緒，和能產生正面情緒的能力。正向心理學相信，如果一個人能為過去心存感恩，享受當下及對將來懷有希望，就能產生正面的情緒<sup>4</sup>。

## 2. 正面的自我形象

正面的自我形象除了肯定自己的個人強項外，亦需要相信自己有能力運用其強項解決困難，即稱為「能力感」。

## 3. 正面思維

正面思考必須具備樂觀感，及有能力從不同的角度分析問題。

## 4. 正面環境

上述的首3項屬於能面對困難的個人內在能力。而個人很難獨力面對困境，因此為要增強抗逆力，建立良好的支援系統都是十分重要。青少年人重要的支援系統包括家長、老師及朋友。

本計劃就是根據上述的需要及對抗逆力的理解，協助青少年人發掘內在抗逆潛能，增強他們應付困難的彈性。同時，與他們一起營造合適的環境，讓他們擴闊外在支援網絡，支持他們面對成長各方的挑戰。

學生表現評估: \_\_\_\_\_

相關經驗: \_\_\_\_\_

本單位自2013年開始，一直以正向心理為理論基礎，並運用不同視覺藝術及戲劇活動推廣愉快及正向的校園生活。而2013-15及2016-18年度，更獲優質教育基金贊助舉辦一系列以藝術介入手法的正向心理推廣活動。過去幾年間，曾服務港島東、九龍東至九龍城區二十多間中學的學生、老師及其家長。合作的學校都讚賞計劃的質素，並令學生非常投入參與。有一些學校更成為長期的合作伙伴。近年，本機構的青年服務更大力推廣以音樂為介入手法的活動包括：午間點唱站、音樂義工培訓等，服務觀塘區一些中學，亦深受學生及老師歡迎。

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。

*(例如: 話劇及音樂能有效刺激學生對閱讀的興趣，並有助他們的多元智能發展。)*

本單位在過往推行其他正向心理的活動時，學生都特別投入參與，曾有不少學生跟我們分享，這類活動讓他們發現一個很正面的自己，比起與他們討論青少年問題的活動更能提起參與的動機。本單位一直以學生為本，相信每個人都有意向改善生活，並有潛能達到心中所想的正面目標。他們欠缺的只是一份支持和鼓勵讓其潛能發揮出來。有見及此，雖然是次申請的計劃是鍛鍊學生抗逆能力，但本計劃並不是從「不足」的角度開始，而是從正向心理的角度問「擁有什麼？」出發，引發學生積極參與，發掘自己已有的內在及外在的資源。

現今不少學校設有生命教育課堂，學生不乏有關面對生活態度的知識。此外，坊間正向心理教育或抗逆力的培育都較側重認知層面。而本計劃希望透過不同的藝術及遊戲活動，引發學生參與的內在動機，發現自己的能力，並從中產生正面情緒及回憶，以實際經歷為自己注入正能量。

## (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。)

(例如: 計劃採用戲劇教育的策略，並利用受歡迎的歌曲，以有趣和互動的方式喚起學生對閱讀的興趣。)

及早介入的小組活動

與學校商討並了解學生需要後，小組對象為中三面對選科及中四五將面對公開考試及升學未知的學生。其中特別關注抗逆元素較弱的學生包括：成績稍遜、自信心較低、情緒調節能力較弱、對自己要求太高、處事較缺乏彈性、或家庭、社交支援較弱的學生。由老師推薦有需要的學生，並以1:10社工與參與學生的比例，分為兩組。在建立安全及互信的環境下，透過不同藝術及互動活動介入手法，讓他們表達、理順及處理在各種壓力下帶來的情緒；然後，從活動中發掘內在抗逆潛能，肯定及信任自己有能力承載未來的挑戰，重新對將來懷有希望。

班級工作坊

以遊戲及互動課堂工作坊，營造愉快的相處機會，建立同學間互相信任的基礎，推廣互相分享的文化。

此外，活動亦著重激發學生在過程中發現自己值得欣賞的地方，從而建立正面的自己的強項及能力。

午間或特別日子的全校參與的學生活動

定期舉辦午間視覺藝術、戲劇遊戲、音樂表演及大型遊戲活動。減低學生對參與社工活動的標籤效應，與學生建立信任的關係。營造愉快校園氣氛，推廣享受生活的訊息，並藉活動增加學生與人分享的愉快校園經驗。

老師培訓

介紹新穎的互動手法，以識別有需要的學生，及輔助學生表達感受及抽象的想法，以支援學生渡過成長的困難。

家長教育工作坊

以講座形式介紹正向心理學理論如何建立青少年的抗逆力，及家長在其中扮演的角色。再透過視覺藝術活動讓家長實踐給予子女正面的支援。

上述的計劃方向及內容都是與協作學校的老師及駐校社工共同訂定，以切合學校的需要。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:10/2017至9/2018

月份／年份	內容／活動／節目	受惠對象／參與者
10/2017	如上文所示，由班主任推薦抗逆元素較弱的學生包括：成績稍遜、自信心較低、情緒調節能力較弱、對自己要求太高、處事較缺乏彈性、或家庭、社交支援較弱的學生。再由社工鼓勵及邀請這些有需要的學生參與小組。	初中學生/高中學生
12/2017	老師培訓工作坊	全校老師



	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 了解計劃目的、內容及老師角色</li> <li>✓ 認識促進學生精神健康的策略，包括： <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 有趣介入手法識別及支援有需要的學生</li> <li>■ 如何協助有困難抒解情緒的學生。</li> </ul> </li> </ul>	
11/2017-5/2018	<p>學生課堂工作坊，建立愉快班氣氛，建立互相分享的氣氛。</p> <p>並從活動發現自己值得欣賞的地方，建立正面的自己。</p>	(課堂工作坊內容或授課方法將因應該級學生需要作適度調節，例如：在中三級課堂有機會分享選科問題、而中四及五則與面對公開試有關。此外，初中及高中課堂在活動與討論的比例亦會就他們的成熟程度而有所調節。)
11/2017-7/2018	<p>定期午間校園活動-撐你小飯聚</p> <p>試後活動-快樂生活在校園</p> <p>內容包括：視覺藝術、戲劇遊戲、音樂表演及大型遊戲活動</p>	全校學生自由參與
12/2017-5/2018	<p>識別有需要的學生後，安排面見，並參與8節的小組。抒發及學習疏理負面情緒，發掘個人的潛能，並建立對將來的希望。</p> <p>如發現有學生人身安全出問題，負責活動的社工則即時轉介學生至校內輔導團隊跟進。</p>	及早識別為有較大成長需要的初中及高中學生各10名
2/2018	<p>家長工作坊</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 認識抗逆力的元素及家長角色的重要</li> </ul>	學校的家長
7/2018	<p>與校方檢討活動成效，並就學生情況給予未來發展的建議。</p> <p>建立一套可由老師帶領的班級活動教案，供班主任參考。</p>	曾參與協助計劃的老師
8-9/2018	<p>與老師/學校社工/學生領袖一起舉辦迎新日、開學打氣日，給學生們於開課前一些鼓勵及支持。(活動內容及形式可由學生一起組織。)</p>	全校學生自由參與
9/2018	<p>活動總結及製作教材供老師日後作參考</p>	參與計劃的老師

備註：

上述所有活動將由註冊社工負責。

如活動需於戶外進行，將遵守本機構《戶外活動安全指引》以確保參加者身處安全環境，採取安全措施，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉。



### (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: 觀察學生在活動過程中各方面的表現包括: 投入度、行為上的表現反映在活動中的反思。而參與小組活動的學生更留意參與小組前後在行為或態度上的改變。
- 重點小組訪問: 訪問參與計劃的老師、學生對計劃內容、手法及成效的意見
- 活動前和活動後的問卷調查: \_\_\_\_\_
- 學生表現在評估中的轉變: 每位參與班級及小組活動的學生需要填寫活動問卷調查
- 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)

### 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 01/10/2017 – 31/3/2018	30/4/2018	中期財政報告 01/10/2017 – 31/3/2018	30/4/2018
計劃總結報告 01/10/2017 – 30/9/2018	31/12/2018	財政總結報告 01/4/2018 – 30/9/2018	31/12/2018

### 資產運用計劃

類別	項目/說明	數量	總值	建議的調配計劃
<u>現階段不適用</u>				