

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 正向樂觀·樂活人生 Positive Life · Positive Thinking	計劃編號 2016/1004 (修訂版)
--	-------------------------

**基本資料**

學校名稱：聖母玫瑰書院 (協作機構：香港明愛)

**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(1)初級預防活動：約280人(中一至三級)  
(2)次級介入活動：約10人(中一至中三級)
- (c) 老師：  
(d) 家長：  
(e) 參與學校(不包括申請學校)：  
(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。  
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。
- (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：  
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。本校參與「家·友·導航」社區伙伴計劃為中一級同學開展早期預防及介入工作，透過小組輔導及家長講座、老師培訓等活動，讓家長及關注青少年成長的成年人更有效地協助青少年處理情緒困擾。由於此計劃只限於中一級同學，本校盼引入資源繼續支援中二及中三級的同學。
- 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:  
超過一半學生認為自己的抗逆能力的水平屬於中等，覺得自己有時或者經常能夠適應變化及面對人生不如意的事。另外，關於中一及中二學生的抗逆能力得分比較，中一學生認為自己的抗逆能力高於中二學生所認為的。

- ☑ 相關經驗:  
本校因應學生的精神健康及成長需要，以往引進不同資源計劃如<共創成長路>、<明愛賽馬會「家·友·導航」社區伙伴計劃>，在籌備、推行及持續發展具相關經驗，學生也能得益。

- (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。

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9月底展開，以回應學生面對新學期的負面情緒。

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。

在「次級介入」轉介層次，為受情緒困擾的同學，提供支援；並由專業社工人手(半職)跟進。

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。

透過問卷調查，及老師或輔導人員的觀察，搜集數據已辨識低抗逆力的學生。

- (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	負責人	預計學習成果(包括技巧或知識)

10/2017-9/2018	接觸及認識學生，建立關係 -課室探訪 -製作Project 文件夾，宣傳Project及維持好心情的方法	學生/280人	社工(半職) 每星期駐校 2天	學生了解正向抒發情緒的概念
10/2017-6/2018	心流無限fun 12節，共7小時 10節，每節30分鐘，共5小時 2節，每節60分鐘，共2小時 -製作小手工或遊戲體驗投入(flow)以提升正面情緒	學生/70人		學生了解正向心理學的知識
10/2017-12/2017	Support forever正面溝通技巧小組計劃 訓練課程 4節，每節30分鐘，共2小時 -學習如何成為大姐姐及回應同學的情緒	學生/10人 (高中學生)		學生掌握正向心理溝通的技巧
10/2017-6/2018	Support forever正面溝通技巧小組計劃 學長及學妹活動 4節，每節1小時，共4小時 每對同學見6節，每節30分鐘，共3小時，20對共60小時 -通過活動讓大姐姐與初中同學連繫，並對初中同學作支援	學生/10人 (高中學生) 學生/10人 (初中學生)		學生掌握正向心理溝通的技巧
11/2017	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	學生/280人 (中二及中三) 老師/班主任	2位社工 2位活動助理 (外邀)	學生了解正向心理學的知識
12/2017	互動講座：(1節/1小時) 『跟情緒做朋友』學生講座 -接納個人狀態及積極方式改善負面情緒	學生/280人 (中二及中三) 老師/班主任	2位社工 2位活動助理 (外邀)	學生了解正向情緒的知識
1/2018	互動講座：(1節/1小時) 『察覺朋友的需要』學生講座	學生/280人 (中二及中三) 老師/班主任	2位社工 2位活動助理 (外邀)	學生了解正向互動的知識
1/2018-5/2018	「快樂有理」小組 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	學生/10人 (中二及中三)	2位社工 (外邀) 社工(半職)	學生掌握正向心理學的知識

	的信念 備註：社工(半職)及學校社工待小組完結後協助跟進			
2/2018	教師培訓	教師7人	社工(半職)	教師了解正向心理學的知識
7/2018-9/2018	預備報告	學校	社工(半職)	

(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):

- 校長及輔導主任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

(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) \_\_\_\_\_

(iii) 潛在危機學生, 或如需要個別輔導的學生, 將會轉介校內輔導老師、社工或教育心理學家跟進。

(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 200,000.00 元

備注: 如需選擇服務供應商, 將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。

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) \$21,880x 0.5x12月x 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
ii) 服務	『至正係我』學生講座 導師費 社工導師: \$1,020 x1小時x2位 活動助理 \$300 x1小時x2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。  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。
	『跟情緒做朋友』學生講座 導師費 社工導師: \$1,020 x1小時x2位 活動助理 \$300 x1小時x2位	\$2,640	

	『察覺朋友的需要』學生講座 導師費 社工導師： \$1,020 x1小時x2位 活動助理 \$300 x1小時x2位	\$2,640	
	「快樂有理」學生小組 導師費 社工導師： \$1,020 x1小時x2位x10節	\$20,400	
iii) 一般 開支	學生講座 獎品(文具) \$1000 x 3 場	\$3,000	
	心流無限fun 手工物資(如：製作用品 道具、參考筆記、小禮物等) \$300@ x10+\$1000x2	\$5,000	
	「快樂有理」學生小組 物資(大咭紙、圖畫紙、 咭仔、獎品文具、汽球、 文件夾、粗箱頭筆等) \$300@ x10	\$3,000	
	Support forever正面溝 通技巧小組計劃 活動物資： 訓練課程(如：課程綱 要、手工用具、參考書 籍、戶外教學開支等)	\$3,000	
	聚會活動 \$300@x 6	\$1,800	
	雜項： 影印 Project 文件夾 文具等	\$1,826 \$5,000 \$2,810	
vi) 審 計費用	優質教育基金指定的開 支預算	\$5,000	
申請撥款總額 (\$):		\$196, 600	

\* 請刪除不適用者

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

- 重點小組訪問:
- 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  
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
- 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) Project 文件夾
- (iii) 為使計劃的成效得以加強及延續，會保留前測和後側的實證和數據，以便將來學校跟進。

### 資產運用計劃 (現階段不適用)

#### 遞交報告時間表

本人/本校/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
計劃總結報告 1/10/2017 - 30/9/2018	31/12/2018	財政總結報告 1/10/2017 - 30/9/2018	31/12/2018

#### 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.