

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 尊重生命，逆境同行 Respect life, provide companionship in adversity	計劃編號 2016/1008 (修訂版)
---	-------------------------

基本資料

學校名稱：德雅中學(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(請剔選，可剔選一項或多項)
- (b) 學生(1)初級預防活動：480人(中一至三，中五級)  
(2)次級介入活動：60人(中一及中三級)
- (c) 老師:60人
- (d) 家長:100人
- (e) 參與學校(不包括申請學校):
- (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。

學生層面

為學生提供情緒支援，為受情緒困擾的學生提供適切的支援。

協助受情緒困擾學生減壓，學習建立正面思維及情緒。

協助提升學生自我效能感，從而提升抗逆力。

家長層面

協助家長在親子關係上，建立欣賞文化，從而加強對青少年子女支援能力。

老師層面

增強老師對同學個性認識能力，優化師生溝通，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。

(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

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。

(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

學校發展計劃:

提升學生成就感及自信心

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(31.5%)選擇在社交媒體發佈負面情緒。

著名心理學家沙尼文(Seligman,2002)提出個人通過自己的努力，善用個人美德和優點，投入有意義的生活，才是真正快樂，研究指出個人的性格優點愈強，生活滿意度便愈高，開心指數愈高。

正念減壓訓練活動(Jon Kabat-Zinn, 2013)協助參加者有效地處理各種情緒，例如各種的焦慮或沮喪，情緒智商亦較提升。

- ☑ 學校現況:  
從學校每年所做的APASO問卷調查中，  
” 整體分數高於全港。希望透過此計劃能使學生在這  
方面的情緒得到改善。
- ☑ 學生表現評估:  
透過小組會面及問卷
- ☑ 相關經驗:  
本校於2016年至2017年，引入正向心理學的美德和優點教育，嘗試在中五級的學生  
推行，讓學生學習欣賞自己和建立正面的信念。

- (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。

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。

鼓勵同學積極學習減壓方法、增加正向情緒

設計不同的活動，提升同學掌握減壓方法，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10月展開，透過班主任觀察及班主任與家長接觸以了解學生負面情緒，以回應學生面對新學期的負面情緒。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。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」，通過感恩、關懷他人，建立正面思維及情緒；為面對學習壓力較大的中五學生，引入正向心理學的美德和優點教育，協助讓學生學習欣賞自己和建立正面的信念。在「次級介入」層次，為受情緒困擾的同學，提供靜觀及呼吸放鬆小組輔導及創意藝術小組。  
同步培訓：家長透過擴展能力強項(strength-base)的正向思維，從而加強對青少年子女支援能力。

計劃透過性格透視®工作坊提升老師對同學個性的認識，優化師生溝通，強化對學生支援能力。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(10/2017)至(09/2018)

月份／年份	內容／活動／節目	受惠對象／參與者	負責人
10/2017	如何與不同氣質學生有效溝通- 性格透視®工作坊 (1節/3小時) 透過性格透視®：個性分析理論，認識自己及如何與不同個性(顏色)學生有效溝通，提高教師辨識潛危學生的能力。	教師(60人)	性格透視®認可 培訓導師 (Personality Dimensions Qualified Facilitator) 2位 (外邀)

10/2017 -8/2018	接觸及認識學生，建立關係	學生/360人 (S1-S3)	社工(半職) 每星期駐校 2 天
10/2017	陽光新一代大姐姐計劃 領袖訓練-認識個人性格強項 一節，4 小時	高中學生 (10-12 人)	
10/2017- 6/2018	陽光新一代大姐姐計劃 <b>Shine Time</b> 透過手工、遊戲及分享令參加大 姐姐計劃的中學妹可以凝聚及學 懂分享  每節 45 分，6 節 共 4.5 小時	初中學生 (40-50 人)	
10/2017 -5/2018	「德義大使」義工組織: 透過義工訓練和服務學習感恩， 關心除自己以外的人、事、物,用 自己及團隊的力量認識社會、接 觸不同社區人士,並給予一點關 懷,開闊視野  - 義工招募及面試 (9 月) - 義工訓練 1-2 節 (10 月) - 義工服務籌備會議 8 次(10 月至 5 月) - 義工服務約 6 次 (10 月至 5 月)	學生(約 50 人) 中二至中五 受惠對象:視 乎合作機構及 能服務的人數	
10/2017- 12/2017	創意藝術小組: 透過創意藝術小組以提升同學的 創意，擴闊同學各方面興趣。  - 共六節	學生/8-10人 (中二及中三 學生)	
10/2017 及 2/2018	「識唔識俾 Like」家長工作坊:  - 透過體驗有趣消閑活動,從中 了解欣賞的重要性,嘗試從多 角度欣賞子女的長處優點,並 學習如何自在舒服地表達和 給予讚賞共 2-4 節	家長/20人	
11/2017	「如何協助孩子邁向正面人生」 家長講座 正向思考看孩子，協助孩子從個 人長處出發以裝備自己 1節，1.5小時	家長/100人 (中一至中五)	2位社工 (外邀)
11/2017 至 2/2018	「擁抱強項，正我心靈」學生工 作坊 透過認識及擴展個人強項，建立 正向思想和積極生活	學生/160人 (中五)	社工(半職)2 位 社工(外邀)

	每班2節，共4班 每節1小時		
1/2018-5/2018	<p>靜觀訓練小組</p> <p>學生小組：8節，每節1小時，共8小時</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 什麼是靜觀及其減壓的原理</li> <li>2. 正念練習的基本原則：態度及投入</li> <li>3. 呼吸的力量：生命的堅實的朋友</li> <li>4. 靜坐：滋潤生命</li> <li>5. 身體掃描靜觀：與自己身體同在</li> <li>6. 正念伸展：探索身體，安住於此</li> </ol> <p>備註：社工(半職)及學校社工待小組完結後協助跟進</p>	學生/10人 (中三)	1位社工 (外邀) 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

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

(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   \$192,900   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) \$21,880x0.5x12月x 1.05(強積金)	\$137,844.00	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	「擁抱強項，正我心 靈」學生工作坊導師費 社工導師： \$1,020x4小時x2位	\$8,160.00	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。
	靜觀訓練小組 導師費 社工導師： \$1,020 x1小時x1位x8節	\$8,160.00	由資深社工負責
	家長講座： 「如何協助孩子邁向正面人生」家長講座 導師費 社工導師： \$1,020 x1.5小時x2位	\$3,060.00	
	如何與不同氣質學生有效溝通-性格透視®工作坊導師費 \$1,020 x3小時x2 位 問卷費：\$50@x60份	\$9,120.00 (導師 \$6,120.00 問卷費：\$3000.00)	導師們本身資深的<一級性格透視®培訓師>，同時也是性格透視®認證課程的導師(Train the trainer)，註冊社工，為老師、青少年家長及青少年舉辦的工作坊超過200場。
iii) 一般開支	「擁抱強項，正我心靈」學生工作坊獎品 \$500 x 8 場	\$4,000.00	
	「德義大使」義工組織手工物資\$1000@ x8	\$8,000.00	
	創意藝術小組： 物資(大咭紙、圖畫紙、咭仔、獎品文具、獎品、汽球、文件夾、粗箱頭筆等) \$600@ x6	\$3,600.00	
	家長講座：「如何協助孩子邁向正面人生」家長講座 物資(印刷筆記、咭仔、感謝咭、彩色粗箱頭筆，討論大紙獎品文具、文件夾等)	\$600.00	
	「識唔識俾 Like」家長工作坊 \$400@ x4	\$1,600.00	
	雜項： 如影印、文具等	\$3,756.00	
	vi) 審計費用	優質教育基金指定的開支預算	\$5,000.00
	申請撥款總額 (\$):	\$192,900.00	

\* 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。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

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:

透過班主任觀察及班主任與家長接觸以了解學生負面情緒的轉變。

若發現潛危學生當立即轉介學生輔導組跟進。

提高老師識別能力:

透過本計劃可優化師生溝通，提高老師在識別抗逆力較低學生的能力。若發

現潛危學生當立即轉介學生輔導組跟進。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

學與教資源

教材套

DVD

其他(請列明) \_\_\_\_\_

### 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

P.N., S, M., & Peterson, C. (2004), Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (5), 603-619

喬·卡巴金，〈正念療癒力〉，2013,野人文化股份有限公司