

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
「同心同行」好心情@學校計劃 - 與「好心情@學校」計劃有關	2016/1053 (修訂版)

**基本資料**

機構名稱：香港明愛學校社會工作服務  
(協作學校名稱：聖伯多祿中學)

**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160人(中一至中六級)  
(2)次級介入活動：約12人(中一級)
- (c) 老師:50人
- (d) 家長:20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。  
提昇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

提昇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:

本校一向注意學生的行為品德培養，致力拓展學生輔導工作，提供多樣化的輔導服務。「培育靈性生命，建立正向價值」是我校三年計劃，旨透過不同學習經歷，發揮學生正向特質。申請此計劃能配合我校2016-19三年的發展計劃，有助學生健康成長。

- ☑ 調查結果:  
現今學生們面對形形色式的壓力，包括：學業和文憑試壓力、朋輩關係、家庭、自我形象等等，教師留意各級別部份學生有抑鬱傾向。根據我校2017年

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。

- ☑ 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(2012年至2016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

本機構會與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。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及照顧受情緒困擾的學生及支援其家長。

本機構會與協作學校共同訂定、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。該等人員會與學校輔導團隊及/或學校社工及/或教育心理學家保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合協作學校的需要，以及辦學信念和使命。

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

#### 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無形壓力。

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。

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，同時通過認識自己的性格強項，加強自我效能感。

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。

本機構會採用多種數據蒐集方法去辨識低抗逆力的學生及其家長，包括：本校問題、老師推薦、學校社工的觀察等。

本機構會採用多種甄選方法去甄選低抗逆力及/或有需要的學生及其家長去參加活動，當中包括由老師和學校社工推薦、學生的個人意願等。

本機構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（如需要個別輔導的學生）應轉介校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）即時跟進。

（當發現需要個別輔導的學生，本機構會安排合適的專業人士處理學生的臨床需要，如轉介至校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進。）

(ii) 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 - 9/2018	「識別及輔導受情緒困擾之學生」教師講座 (1節/2小時) -剖析學生常見情緒及輔導學生情緒的技巧	教師/50人 (全校教師)	資深社工 / 輔導心理學家 1位(外邀)
10/2017	了解自己的品格優點 1 分班進行：4節，每節30分鐘，共2小時 - 進行24特質問卷 - 讓學生了解自己的擁有的強弱項	中二學生/ 100人 (全級)	社工(半職) 每星期駐校 2天 學校社工
10/2017- 1/2018	了解自己的品格優點 2 分班進行：4節，每節30分鐘，共2小時 - 讓學生了解自己的擁有的品格優點	中二學生/ 100人 (全級)	老師(初中班主任，倫理科老師)
11/2017-	目標訂定 分班進行 讓學生發揮和善用自已的性格特質	中二學生/ 100人 (全級)	
10/2017- 8/2018	「與品格有約」學生小組 6節，每節1.5小時，共9小時 - 學習強化自己的品格優點 - 學習情緒管理和建立正	中一學生/10-12人  由老師和學校社工推薦有成長和情緒需要的學生	社工(半職)

	面的信念		
10/2017-8/2018	<p>學生跟進工作 個別面談 建立學生成長檔案</p> <p>本機構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(如需要個別輔導的學生)應轉介校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進。</p>	已參加「與品格有約」小組的學生/10-12人	社工(半職)
10/2017-8/2018	<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</p> <p>備註: 社工(半職)待小組完結後協助跟進</p>	家長/10-12人 (參加「與品格有約」學生小組之10名學生的家長)	社工(半職)
10/2017-12/2017	<p>同心同行朋輩支援計劃 訓練課程 4節,每節1.5小時, 共6小時 - 學長通過活動提升自我認識及親和力 - 學習如何支援朋輩及回應同學的情緒</p> <p>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。</p>	<p>學生/10-12人 (高中學生)</p> <p>由老師和學校社工推薦, 輔導老師甄選願意關心和照顧初中的學生</p>	<p>3位社工 (半職 &amp; 2位外邀)</p> <p>1位活動助理 (外邀)</p> <p>輔導組老師</p>
10/2017-6/2018	<p>同心同行朋輩支援計劃 學長及學弟妹活動 4節,每節1.5小時, 共6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 - 通過活動讓朋輩輔導員與中一同學連繫, 並對中一同學作支援</p> <p>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。</p>	<p>高中學生/10-12人 (參加「同心同行朋輩支援計劃」的學生)</p> <p>中一學生/10-12人 (所有參加「與品格有約」的學生)</p>	<p>3位社工 (半職 &amp; 2位外邀)</p> <p>1位活動助理 (外邀)</p> <p>輔導組老師</p>
10/2017-8/2018	<p>正向午間小聚 10節, 每節30分鐘, 共5小時 - 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 (中一至中六) 自由參加 (不限名額)</p>	<p>社工(半職)</p> <p>輔導組老師</p>

10/2017-6/2018	課室互動講座： 『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 (每班1節/1小時，共4小時)	學生/110人 (中一) 老師/班主任	2位社工 (半職 & 1位外邀)
10/2017-6/2018	課室互動講座： 『管理好情緒』學生講座 -積極的方式改善負面情緒及解決 (每班1節/1小時，共4小時)	學生/110人 (中二) 老師/班主任	2位社工 (半職 & 1位外邀)
10/2017-6/2018	課室互動講座： 『察覺朋友的需要』學生講座 -讓學生明白了解他人需要的方法 -探討如何回應朋友之需要 (每班1節/1小時，共4小時)	學生/110人 (中三) 老師/班主任	2位社工 (半職 & 1位外邀)
4-5/2018	家長講座：(1節/1.5小時) 「情緒管理與正向管教」 -剖析青少年說話背後的情緒及需要 -學習運用聆聽及正面說話及衝突處理步驟	家長/10-12人 (所有參加「與品格有約」學生小組的學生之家長)	2位社工 (半職 & 1位外邀)
4-5/2018	「同心同行朋輩支援計劃」嘉許禮 (1節/1小時) - 回顧學生的成長 - 計劃總結 - 頒發證書  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。	高中學生/10人 (所有參加「同心同行朋輩支援計劃」的學生)  中一學生/10-12人 (所有參加「與品格有約」的學生)  家長 10-12人 (所有參加「與品格有約」學生小組的學生之家長)	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:
- 領袖 協作者
- 開發者 服務受眾

(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 (\$)	
員工開支	<b>社工 (半職)</b> <b>\$21,880 x 12 月 x 0.5 x 1.05</b>	\$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 (具服務中學生相關工作經驗的註冊社工)
服務	<b>同心同行朋輩支援計劃</b> <b>訓練課程</b> 社工導師: \$1,020 x 6小時 x 2位 活動助理員: \$300 x 6小時 x 1位	\$14,040	導師主要會聘用專業社工和活動助理員。由社工計劃和帶領活動有助提升參加者的正思維和抗逆能力。活動助理員的協助好使參加者有更好的關注。  由資深社工負責，曾任職家庭輔導中心及學校社會工作，擁有多年的輔導及培訓工作經驗。  活動助理員: 中五畢業及有相關工作經驗3年或以上。
	<b>同心同行朋輩支援計劃</b> <b>學長及學弟妹活動</b> 社工導師: \$1,020 x 6小時 x 2位 活動助理員: \$300 x 6小時 x 1位	\$14,040	
	<b>課室互動講座:</b> <b>『至正係我』學生講座</b> <b>導師費</b> 社工導師: \$1,020 x 4小時 x 1位	\$4,080	
	<b>課室互動講座:</b> <b>『管理好情緒』學生講座</b> <b>導師費</b> 社工導師: \$1,020 x 4小時 x 1位	\$4,080	
	<b>課室互動講座:</b> <b>『察覺朋友的需要』學生講座</b> <b>導師費</b> 社工導師: \$1,020 x 4小時 x 1位	\$4,080	
	<b>家長講座:</b> <b>「情緒管理與正向管教」</b> <b>導師費</b> 社工導師: \$1,020 x 1.5小時	\$1,530	
	<b>「識別及輔導受情緒困擾之學生」教師講座</b> <b>導師費</b> 社工導師 / 輔導心理學家: \$1,020 x 2小時	\$2,040	

一般 開支	課室互動講座： 相關活動物資和消耗品 <b>\$150x 12場</b>	\$1,800	購買相關活動物資 有助課室互動講座 活動進行。
	正向午間小聚 手工物資和消耗品 <b>\$150@ x10</b>	\$1,500	購買相關手工物資 有助正向小聚 活動進行。
	「與品格有約」學生小組 <b>\$200@ x6</b> 相關活動物資和消耗品	\$1,200	購買相關活動物資 有助「與品格有約」 學生小組 活動進行。
	同心同行朋輩支援計劃 訓練活動物資： (大咭紙、圖畫紙、咭仔、文 具、汽球、文件夾、粗箱頭筆 等相關活動物資和消耗品) <b>\$350@x4</b>	\$1,400	購買訓練活動物 資、聚會活動物資 及其他物資有助同 心同行朋輩支援計 劃活動進行。
	聚會活動物資 <b>\$350@ x 4</b>	\$1,400	
	嘉許禮相關物資	\$1,500	
	雜項： 影印費、文具、紙張、 參考書籍等	\$1,066	用作活動雜費作 用。
	審計費用：	\$5,000	優質教育基金指定 的開支預算  用作審計作用。
<b>申請撥款總額 (\$):</b>		<b>196,600</b>	

本機構以公開、公平及其競爭性的方式進行採購程序和選擇服務供應商，並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。

「資產運用計劃」不適用於此計劃

### (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: 活動後學生心聲分享

(IV) 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

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.