

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： 好心情@學校-與「好心情@學校」計劃有關 | 計劃編號 2016/0656 (修訂版) |
|-------------------------------|-------------------------|

基本資料

學校/機構/個人名稱：東華三院越峰成長中心

受惠對象

- (a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊教育
- (b) 學生: 810 (人數)* 及 S1-S6/12-20歲 (級別/年齡)*
- (c) 老師: 60 (人數)* (d) 家長: 62 (人數)*
- (e) 參與學校(不包括申請學校): 1 (數目及類型)*
筲箕灣官立中學

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。
透過應用「**正向心理學**」(Positive psychology)的理論概念及**體適能**(Physical Fitness)的元素，推行不同層面的預防教育活動，以促進學生、家長及教師身心健康發展，推廣正向思維健康校園文化。

學生活動目標

- ◆ 透過互動展覽、多元化體驗活動、教育及發展性小組，提升學生對青少年精神健康的認識與關注；
- ◆ 透過互動工作坊，培養學生的正向思維及學習情緒管理技巧，轉化個人負面情緒，並應用至日常生活中；
- ◆ 透過「正向輔導員」健康支援大使計劃，及早辨識及協助有需要的學生，並將其所學的成果與他人分享，全面推廣正向思維健康校園文化；
- ◆ 本機構(包括「正向輔導員」健康支援大使計劃)會使用多種數據蒐集方法去辨識低抗逆力學生，如組前組後問卷、學生訪談、與輔導組老師及學校社工訪談等。

家長教育目標

透過互動展覽及工作坊：

- ◆ 增加家長對青少年精神健康的認識與關注；
- ◆ 協助家長舒解管教壓力；
- ◆ 教導家長正向親子溝通技巧，協助舒緩學生情緒；
- ◆ 促進家長與學校之間的緊密連繫。

教師培訓目標

透過專業講座及互動工作坊：

- ◆ 協助教師掌握青少年精神健康資訊；
- ◆ 協助教師舒解情緒及壓力，及促進教師之間的團隊合作與正向交流；
- ◆ 提升教師處理受情緒困擾學生的技巧，促進正向思維健康校園文化。

聯校活動目標 (港島及離島區9間官立中學共同參與)

- ◆ 透過互動體驗活動及學生之間的交流，增加他們的正向經驗，鞏固及發展他們的品格優點，及教導他們以欣賞及感恩的態度面對逆境。

- (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) _____

(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：

- ◆ 自 2011 年起，該學校持續參與由本機構主辦，禁毒基金贊助的 Let's Shine 「健康 SUN 動力」一健康校園計劃，以協助學生建立正面價值觀、培養健康生活習慣，以對抗毒品的誘惑，從而建立健康生活文化。
- ◆ 由 2017 學年起，本機構除了在該校進行禁毒預防教育外，亦會致力推廣正向思維健康校園文化。活動內容根據校情需要而制定，務求全面促進學生、家長及教師身心健康發展。

調查結果：

- ◆ 根據各項社福機構的調查指出，本港的青少年壓力指數相對較高。在 2014 年，東華三院社會服務科與理工大學應用社會科學系社會政策研究中心一項就兒童及青少年幸福與壓力指數研究指出，本港的青少年壓力指數為 44.5 分，相對 67.3 分的幸福指數為高，顯示校園生活不愉快、沒有足夠休息及玩樂時間對他們構成壓力。
- ◆ 另外，根據防止學生自殺委員會 (2016) 於報告提及，在 2015-2017 年間，本港共有 71 宗學童自殺個案，當中有 37 宗不堪感情困擾或學業壓力的中學生輕生。委員會認為學生自殺行為是多方面的因素互相影響而成，包括精神健康問題、心理因素、家庭關係和適應問題等。
- ◆ 委員會建議須在學校推廣「校本」健康校園文化，向學生灌輸正面的價值觀及培養積極主動的態度和技巧，以面對個人成長的挑戰。同時，學校也須加強推廣精神健康計劃，以提升學生、家長及教師對精神健康的認知和意識，以推廣正向思維健康校園文化。
- ◆ 本機構採用實證為本的原則，透過量化及質化的方式評估學校需要。本機構已與該學校的校長、輔導團隊及老師進行會談及訪談，並透過了解該校發展計劃及該校學生的特徵與需要，以訂定及

文獻研究綜述：

正向心理學

- ◆ 研究發現，正向心理學有助提升健康心理及生活質素。美國心理學家馬丁沙利文 (Dr. Martin Seligman) 1998 年，提出「正向情緒」、「正向思維」及「品格優點」等，有助提升正向心理，從而預防精神及情緒疾病。另外，他亦認為了解個人「品格優點」可助提升生活效能，並可加強個人的抗逆力。研究指出，較多運用「品格優點」的人在面對壓力時，所出現的病徵較少。
- ◆ 根據美國學者 Carver, Scheier 及 Segerstrom (2011) 指出，正向思維有助學生重新理解逆境，在困難中找出正向意義，驅使他們主動尋求方法解決問題。

體適能

- ◆ 根據香港中文大學學者阮伯仁 (2006) 指出，體適能研究體適能有助改善生活品質，並促使學生應付日常生活壓力和維持良好學習狀態。學生可多參與有益身心的運動或伸展運動，放鬆身心，紓解情緒及壓力。

情緒管理

- ◆ 美國學者 Mayer & Salovey (1997) 及 Lazarus (1991) 指出情緒管理在面對逆境中的重要性。研究指出，有效的情緒管理能力可使學生在逆境中保持鎮靜狀態，並激發他們主動尋求解決問題的方法。

學生表現評估：

相關經驗：

- ◆ 自 2011 年起，本機構已在港島區及離島區 9 間官立中學推行 Let's Shine 「健康 SUN 動力」一健康校園計劃，推廣無毒校園健康文化。現時為 33 間中學提供逾 600 項活動及服務逾 25,000 名學生及家長。
- ◆ 本機構過往一直與各學校保持良好合作關係，並深入了解各校的校本情況，成功推行多項具質素的健康校園活動。此等經驗有助本機構繼續以「以校為本、學生為主」的活動予學生、家長及教師，促進他們身心健康發展，推廣正向思維健康校園文化。

(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。

學生活動

- ◆ 本計劃加入體適能元素，結合互動遊戲，以提高學生的興趣；
- ◆ 本計劃重視學生的參與，學生可按他們的興趣來籌備及設計推廣活動；
- ◆ 本計劃加入聯校活動，擴闊學生的人際網絡。

家長教育

- ◆ 本計劃的工作坊按照該學校家長的興趣及設計，以吸引家長參與。

教師培訓

- ◆ 本計劃首次加入性格 _____ 工具，讓全體教職員能一同參與其中，認識彼此性格特點，促進他們之間的團體合作與交流。

(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。)

本機構及本計劃社工將與協作學校(筲箕灣官立中學)共同訂定、策劃並推行計劃活動。本計劃聘用的社工及相關人員會出席所有計劃活動，並會與學校輔導團隊及學校社工等保持溝通，以確保計劃達到目標，並切合筲箕灣官立中學需要，以及辦學信念和使命。

本機構、本計劃社工及其他計劃小組成員會根據及遵守教育局〈戶外活動指引〉，採取安全措施，以負責及確保計劃參加者的安全。

本計劃社工及其他計劃小組成員會根據社會福利署〈戶外活動安全指引〉，採取安全措施，以確保計劃參加者的安全。

學生活動

「正能量資訊站」展覽

- ◆ 以互動遊戲及資訊展覽的形式，向學生介紹現今青少年精神健康狀況、抗壓方法及處理情緒困擾的求助途徑，鼓勵學生以正面方式面對困境，提升學生對自身精神健康狀況的關注。
- ◆ 本機構會設計有系統的課業，以協助學生從展覽中獲取資料或引發學生之間的學習討論。完成展覽後，參與此活動的學生須根據展板內容完成工作紙，鞏固學生從展覽中獲得資料。
- ◆ 挑選參加者準則：全校學生
- ◆ 預期學習成果：參與此活動的學生可認識現今青少年精神健康資訊狀況及掌握抗壓方法及處理情緒困擾的求助途徑

「正向新體驗」

- ◆ 以校外活動體驗(包括社會體驗、社福團體參觀、生死教育或義工體驗等活動)，增加學生的正向經歷，體驗在逆境中找出正向意義，學習以欣賞及感恩的角度面對，從而培養學生的正面情緒。
- ◆ 體驗類別包括生死教育、貧窮生活體驗、食物回收體驗、原野體驗、高齡體驗、殘疾體驗、義工訓練、盲人體驗、參觀社福團體、難民體驗、自然災害體驗或其他
- ◆ 挑選參加者準則：中四至中六級，或由學校輔導組或學生社工推薦
- ◆ 預期學習成果：參與此活動的學生可學習表達感恩的方法及實踐感恩的行為

「正向輔導員」支援小組

- ◆ 以小組的形式，配以「正向心理學」、情緒管理及體適能等概念，向中二至中四的學生提供 10 節的訓練課程。
- ◆ 「快樂秘笈」：在 1-4 節，計劃社工將以輕鬆互動形式教授學生情緒管理技巧，甚至透過遊戲，培養正面思維，協助學生發展其個人性格優點與潛能，在逆境中展現自身的解難能力，提升自我效能感。
- ◆ 「樂活先鋒」：在 5-6 節，計劃社工將教授學生認識青少年精神健康徵狀，並讓他們學習基礎精神健康急救之方法，協助有需要的朋輩。
- ◆ 「抗壓好體魄」：在 7-8 節，計劃社工將聯同專業的體適能/瑜珈導師，教導學生以體適能/瑜珈來舒緩日常生活中的壓力及負面情緒，從而建立良好生活品質及健康的體魄。
- ◆ 「正能量齊分享」：在 9-10 節，計劃社工將帶領學生於校內籌備及設計與青少年精神健康相關活動，與全校師生分享其成果，推廣正向思維健康校園文化。
- ◆ 更多訓練詳情：互動遊戲、討論分享、課堂講授。其他詳情建議如上文所述。
- ◆ 學校社工、輔導組以及負責本計劃之學校的教師會為此活動提供支援以推展此活動
- ◆ 挑選參加者準則：中二至中四學生，或由學校輔導組或學生社工推薦，能出席所有節數者將獲優先考慮
- ◆ 預期學習成果：參與此活動的學生可掌握情緒管理及基礎精神健康急救的方法及學習以體適能/瑜珈舒緩壓力

家長教育

「親子情緒有妙法」家長展覽

- ◆ 以資訊展覽的形式，協助家長以正向思維及情緒來處理子女的情緒困擾，從而提升家長對青少年精神健康認識與關注。活動過程中，計劃社工將介紹青少年精神健康資訊及學習如何以「正向心理學」來舒緩子女情緒之技巧，加強家長對子女精神健康的支援與關注。
- ◆ 挑選參加者準則：全校家長
- ◆ 預期學習成果：參與此活動的家長可掌握現今青少年精神健康資訊狀況及舒緩子女情緒之技巧
- ◆ 本機構會邀請更多家長參與是次計劃

「無壓家長」工作坊

- ◆ 將按校本情況及家長的興趣，安排合適的興趣工作坊(包括皮革製作、瑜伽、靜觀或體適能等)，讓他們藉此舒發管教壓力；活動後，社工將統整是次活動經驗，協助他們培養正向情緒，促進和諧正向家庭關係。
- ◆ 興趣種類包括皮革製作、體適能、Graffiti 塗鴉、禪繞畫、瑜伽、烹飪、玻璃盆栽、餐巾拼貼、氣球造型、咖啡拉花或其他
- ◆ 挑選參加者準則：對此活動感到有興趣、有管教壓力或對處理子女情緒感到困擾的家長
- ◆ 預期學習成果：參與此活動的家長可藉興趣活動以紓緩管教壓力
- ◆ 本機構會邀請更多家長參與是次計劃

教師培訓

「性格多面睇」工作坊

- ◆ 以工作坊形式，在性格發證導師的帶領下，運用性格工具，讓教職員彼此了解不同性格者在團隊中的工作模式及壓力來源，促進團隊合作，並建議相應的減壓方法，以提升他們的正向情緒，讓他們在工作中能互相支援及營造正向校園文化。
- ◆ 計劃小組會於計劃中加強教師培訓，讓教師掌握相關技巧去推廣學生的精神健康，並回應他們在心理、情緒和發展方面的需要。
- ◆ 同時，計劃社工向教職員講述青少年精神健康資訊及輔導技巧，以提升教職員辨識受情緒困擾的學生能力。
- ◆ 挑選參加者準則：對此活動感到興趣之學校老師
- ◆ 預期學習成果：參與此活動的教師可掌握現今青少年精神健康資訊狀況及輔導技巧，並舒解情緒及壓力，及促進教師之間的團隊合作與正向交流

聯校活動

- ◆ 活動將招募 9 間官立中學的學生，舉辦聯校訓營日營。透過互動體驗活動及學生之間交流與反思，增加學生的正面經歷和共鳴感，共同面對日常生活中困難。同時，鞏固及發展學生性格強項，協助他們克服逆境，並學習在困難中找出正向意義，嘗試以欣賞及感恩的角度面對，從而培養正向思維，增強抗逆力，積極面對人生。
- ◆ 挑選參加者準則：中二至中六學生，或由學校輔導組或學生社工推薦，能出席所有節數者將獲優先考慮
- ◆ 預期學習成果：鞏固及發展學生性格強項，協助他們克服逆境，並學習在困難中找出正向意義

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: (01/11/2017) 至 (31/01/2019)，共15個月

| 月份/年份 | 內容/活動/節目 | 受惠對象 |
|----------------|---|------------------|
| 11/2017-9/2018 | 「正能量資訊站」展覽 (2節，每節1小時，共2小時) - 現今青少年精神健康資訊狀況 - 抗壓方法及處理情緒困擾的求助途徑 *本機構會設計有系統的課業，以協助學生從展覽中獲取資料或引發學生之間的學習討論。完成展覽後，參與此活動的學生須根據展板內容完成工作紙，鞏固學生從展覽中獲得資料。 | 100位學生 (全校學生) |

| | | |
|----------------|--|---------------------|
| 2-3/2018 | <p>「正向新體驗」 (2節，每節3小時，共6小時)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 社會體驗、社福團體參觀、生死教育或義工體驗等活動 <p>*學校可按其校本情況及學生興趣，選擇<u>兩項</u>合適的體驗活動</p> | 15位學生 (中四至中六級) |
| 2-5/2018 | <p>「正向輔導員」支援小組 (10節，每節1小時，共10小時)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 情緒管理及基礎精神健康急救的方法 - 體適能 / 瑜珈伸展運動 (由相關專業導師指導) <p>*學生將會籌備及設計一項活動，推廣正向思維健康校園文化</p> | 15位學生 (中二至中四級) |
| 2/2018 | <p>「親子情緒有妙法」家長展覽 (1節，每節1小時，共1小時)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 現今青少年精神健康資訊狀況 - 正向親子溝通技巧及舒緩子女情緒的方法 <p>*本機構會邀請更多家長參與是次計劃</p> | 50位家長 |
| 12/2017 | <p>「無壓家長」工作坊 (2節，每節1小時，共2小時)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 皮革製作、瑜珈、靜觀或體適能等(由專業的導師教授) <p>*學校可按其校本情況及家長興趣，選擇<u>一項</u>合適的興趣項目</p> <p>*本機構會邀請更多家長參與是次計劃</p> | 12位家長 |
| 6-9/2018 | <p>「性格多面睇」工作坊 (1節，每節3小時，共3小時)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 不同性格者的性格特質及受壓點(由性格 (一級) 或以上的培訓導師帶領) - 教師之間的團隊合作與舒緩壓力方法 - 講授青少年精神健康的資訊及輔導技巧 <p>*計劃小組會於計劃中加強教師培訓，讓教師掌握相關技巧去推廣學生的精神健康，並回應他們在心理、情緒和發展方面的需要。</p> | 約25-60位老師 (校內老師) |
| 5/2018 | <p>「凝聚正向力」聯校訓練日營 (2節，每節3小時，共6小時)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 互動體驗活動、學生之間的交流與反思 - 體適能運動 (由專業的體適能導師指導) | 5位學生 (中二至中六級) |
| 10/2018-1/2019 | <p>活動檢討會議 (1節，每節1小時，共1小時)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 檢討活動推行及成效 - 制定來年活動計劃 | 校方代表 |

(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):

- 校長負責監督計劃在校內推行的進度，支援相關服務的推行；委派教職員跟進服務推行細節。
- 教職員則負責與本機構制定服務策略；並安排活動執行日期及時間表，招募合適的學生及家長參與，共同推廣「正向思維健康生活文化」。
- 全校教師參與本計劃內有關青少年精神健康講座或教師團隊培訓工作坊，以協助教師掌握青少年精神健康狀況的資訊，並促進教師之間的團隊合作與正向交流，以舒解情緒及壓力。

(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

本機構選擇服務供應商時，除遵循本機構的內部程序外，也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(包括各項目細項開支) | | 理據 |
|------------|-------------|--|------------------|--|
| | | 項目 | 款項 | |
| i) | 員工開支 | 0.6 社會工作助理 (共 12 個月) \$20,865 x 1.05 (MPF) x 12 月 x 0.6 | \$157,740 | 聘請持有社會工作文憑或相等學歷之註冊社工為 0.6 社會工作助理 ，協助推行好心情@學校計劃；舉辦各類小組及活動；收集及整理活動檢討數據及財務記錄。此職位相等於本機構的社工(III)。 受聘請者須中學會考英文(課程乙)及中文 E 級或以上及必須為註冊社工，具兩年相關工作經驗者將獲優先考慮。 |
| 小計: | | | \$157,740 | |
| ii) | 服務 | | | |
| | 「正向輔導員」支援小組 | 體適能 / 瑜珈導師： \$800 x 2 小時 | \$1,600 | 聘請本地認可的體適能或瑜珈證書人士為教練，具有兩年或以上的任教經驗，到校為學生帶領體適能訓練或瑜珈伸展運動。 |
| | 「無壓家長」工作坊 | 專業導師費：每小時\$1,000 \$1,000 x 2 節 | \$2,000 | 聘請本地認可的體適能、瑜珈或靜觀等證書人士為教練，具有兩年或以上的任教經驗，到校為學生帶領體適能訓練、瑜珈伸展運動或靜觀活動。 聘請具有二年或以上教授相關興趣經驗的導師，到校帶領家長工作坊。支付的興趣班種類包括皮革製作、體適能、Graffiti 塗鴉、禪繞畫、瑜珈、烹飪、玻璃盆栽、餐巾拼貼、氣球造型、咖啡拉花或其他。 |
| | 「性格多面睇」工作坊 | 「性格 _____」教材工具及其他所有相關活動費用開支(約 60 位): \$180 x 60 位 | \$10,800 | 按學校老師人數購買性格測試工具 - 性格 _____。有關費用已包括性格測試工具及導師費或一切相關活動開支。有關導師須持有性格(一級)或以上認可培訓師證書 |

| | | | | |
|-------------|----------------|---|-----------------|---|
| | *「凝聚正向力」聯校訓練日營 | 歷奇導師費 (5 位)：每位\$1,000 (日薪) | | 聘請 5 位具有二年或以上的帶領活動經驗，擁有一級低結構歷奇教練證或一級高結構歷奇教練證或一級遊繩下降教練證的導師，以帶領學生討論及思考，鞏固學生體驗學習。 |
| | *「凝聚正向力」聯校訓練日營 | 體適能導師 (2 位)： \$800 x 3 小時 x 2 位 | | 聘請本地認可的體適能證書人士為教練，具有兩年或以上的任教經驗，到校為學生帶領體適能訓練。 |
| 小計： | | | \$14,400 | |
| iii) | 一般開支 | | | |
| | 「正能量資訊站」展覽 | 展板、活動物資： \$300 x 2 節 | \$600 | 設計及製作教育資訊展板，向學生介紹現今青少年精神健康資訊狀況、抗壓方法及處理情緒困擾的求助途徑。 |
| | | 宣傳品及消耗品〔如文具、抒壓物品及其他相關活動費用開支等〕： \$200 x 2 節 | \$400 | 吸引學生對該活動的參與，以完成活動工作紙，確保學生有所得益。 |
| | 「正向新體驗」 | 歷奇 / 活動訓練體驗費及所有相關活動費用開支 (約 15 人)：\$200 x 15 人 x 2 次 | \$6,000 | 供參與本計劃的學生或相關人員外出體驗之一切相關開支。支付的體驗類別包括生死教育、貧窮生活體驗、食物回收體驗、原野體驗、高齡體驗、殘疾體驗、義工訓練、盲人體驗、參觀社福團體、難民體驗、自然災害體驗或其他。 |
| | | 租旅遊巴費 (約 28 座) (單程)： \$800 x 2 程 x 2 次 | \$3,200 | 供參與本計劃的學生或相關人員外出體驗之交通費。本計劃社工將以最符合經濟原則之公共交通工具或租用旅遊巴。 |
| | | 活動物資、雜項費及消耗品 (如急救包及其他活動物資及消耗品等)：\$400 x 2 次 | \$800 | 購買與活動相關物資、消耗品 (如急救包及其他活動物資及消耗品等) 或一切與活動相關的費用開支 |
| | 「正向輔導員」支援小組 | 運動用品及所有相關小組費用開支：\$200 x 15 件 | \$3,000 | 按照參與學生人數，購買與體適能或瑜珈相關的運動用品或一切與活動相關的費用開支，以供學生使用。 |
| | | 活動物資、雜項費 (如印刷費) 及所有相關小組費用開支：\$200 x 10 節 | \$2,000 | 購買小組物資、印刷費及所有相關小組費用開支。 |
| | 「親子情緒有妙法」家長展覽 | 家長教育展板及活動物資： \$1,000 x 1 節 | \$1,000 | 設計及製作教育資訊展板，向家長介紹現今青少年精神健康資訊狀況及舒緩子女情緒之技巧。 |
| | 「無壓家長」工作坊 | 活動物資 (如輔助工具)、消耗品 (如抒壓物品及其他活動物資及消耗品等) 及所有相關工作坊費用開支： \$250 x 2 節 | \$500 | 購買輔助工具、印刷費、補給物資等。 |
| | *「凝聚正向力」聯校訓練日營 | 租旅遊巴費 (約 40 座) (單程)： \$1,000 x 2 架 x 2 程 | | 供參與本計劃的學生或相關人員往返營地及集合地點。 |
| | | 日營費 (70 人)：\$100 x 70 人 | | 供參與本計劃的學生或相關人員支付營地費用。 |
| | | 與日營相關開支 (如營地膳食費等) (約 70 人)：\$45 x 70 人 | | 供參與本計劃的學生或相關人員支付與日營相關開支。 |
| | | 活動室/場地租用費 (約 70 人)： 場地 1: \$500 x 6 小時 + 場地 2: \$300 x 6 小時 | | 供參與本計劃的學生或相關人員租借營地設備。 |
| | | 活動物資費、雜項及所有相關活動費用開支 | | 購買與日營相關物資或一切相關的費用開支 |

| | | | |
|-------------|--|------------------|--|
| *交通費 | | \$2,360 | 供計劃內的社工及相關人員申領因獲優質教育基金批准的項目而行走的交通費/運輸費，並須實報實銷。計劃內的社工及相關人員會以節省開支及提高效率的前提下選擇合適之交通工具。 |
| *宣傳費 | | \$3,000 | 供設計及製造與計劃相關的宣傳品(如攤位遊戲、小冊子、印有健康訊息及實用性的宣傳品，如文具、文件套、環保袋、便簽紙等)，以宣傳青少年精神健康及正向思維健康校園文化。 |
| 核數費 | | \$5,000 | 審核計劃的財務狀況 |
| 小計： | | \$27,860 | |
| 申請撥款總款(\$): | | <u>\$200,000</u> | |

* 此活動支出由參與本計劃之學校共同承擔

ii) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

觀察:

- ◆ 在活動進行期間，社工觀察活動參與者的表現，了解他們能否掌握正向心理學概念及相關情緒管理技巧，以促進身心健康發展。

重點小組訪問: _____

活動後的問卷調查:

- ◆ 在活動後向學生、家長及教師派發問卷，以收集：

學生活動

「正能量資訊站」學生展覽

- 70%或以上參加者，認同活動能提升他們對現今青少年精神健康資訊狀況、掌握抗壓方法及處理情緒困擾的求助途徑

「正向新體驗」

- 70%或以上參加者，認同能學習表達感恩的方法及實踐感恩的行為

「正向輔導員」支援小組

- 70%或以上參加者，認同活動能使他們掌握情緒管理及基礎精神健康急救的方法及學習以體適能/瑜珈紓緩壓力

家長教育

「親子情緒有妙法」家長展覽

- 70%或以上參加者，認同活動能使他們掌握現今青少年精神健康資訊狀況及舒緩子女情緒之技巧

「無壓家長」工作坊

- 70%或以上參加者，認同活動能紓緩管教壓力

教師培訓

「性格多面睇」工作坊

- 70%或以上參加者，認同活動能使他們掌握現今青少年精神健康資訊狀況及輔導技巧
- 70%或以上參加者，協助教師舒解情緒及壓力，及促進教師之間的團隊合作與正向交流；

聯校活動

「凝聚正向力」聯校訓練日營

- 70%或以上參加者，認同活動能鞏固及發展他們的性格強項，協助他們克服逆境，並學習在困難中找出正向意義

學生表現在評估中的轉變:

- ◆ 在學生活動中，將在活動前及活動後向參與「正向輔導員」支援小組的學生派發(1) 廣泛焦慮量表(Zigmond & Snaith, 1983)、(2) 生活取向量表(Lai, 1997)及(3) 情緒管理量表(Chan, 2003)，以評估學生在小组前及小组後的情緒狀態、生活取態及情緒管理上的表現。

其他(請列明)：

- ◆ 社工將與參與本計劃的學生、家長及老師進行訪談，以了解他們對精神健康的認識及對活動的反應。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

學與教資源 教材套 DVD 其他(請列明)：

- ◆ 在計劃期間，參與「正向輔導員」支援小組的學生將會在學校以不同形式，如設計藝術品、紀念相簿或攤位遊戲等，向全校師生推廣精神健康，以提升他們對精神健康的認識，從而推廣正向思維健康校園文化；
- ◆ 參與學生、家長及老師提升他們對精神健康的認識及掌握辨識技巧；
- ◆ 參與學生、家長及老師能夠掌握相關的社區資源服務，為有需要的人介紹。

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 1/11/2017 - 30/4/2018 | 31/5/2018 | 中期財政報告 1/11/2017 - 30/4/2018 | 31/5/2018 |
| 計劃進度報告 1/5/2018 - 31/10/2018 | 30/11/2018 | 中期財政報告 1/5/2018 - 31/10/2018 | 30/11/2018 |
| 計劃總結報告 1/11/2017 - 31/1/2019 | 30/4/2019 | 財政總結報告 1/11/2018 - 31/1/2019 | 30/4/2019 |

Reference

東華三院社會服務科、香港理工大學應用社會科學系社會政策研究中心（2014）。《兒童及青少年幸福與壓力指數 2014》。

防止學生自殺委員會（2016年11月）。**最終報告**。取自至：http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/about-crisis-management/CPSS_final_report_tc.pdf

沈劍威、阮伯仁（2006）。**體適能基礎理論**。香港：中國香港體適能總會。

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2011). Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889.

Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 44(9), 1301-1320.

SALONA, P., & Sluyter, D. J. (1997). Emotional development and emotional intelligence

Seligman, M. E. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.