

優質教育基金  
(適用於不超過 200,000 元的撥款申請)  
申請表格 --- 第二部份 (計劃書)

計劃名稱 <p style="text-align: center;">生命小先鋒計劃 (此計劃與好心情@學校計劃有關)</p>	計劃編號 <p style="text-align: center;">2016/1095 (修訂版)</p>
---	--

**基本資料**

學校名稱：元朗官立小學

**受惠對象**

(a)	界別: <input type="checkbox"/> 幼稚園 <input checked="" type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 中學 <input type="checkbox"/> 特殊教育 (請別選)
(b)	學生: 948 (人數)* 及 (級別/年齡)*
(c)	老師: 57 (人數)*
(d)	家長: 948 (人數)*
(e)	參與學校 (不包括申請學校): 0 (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。

(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. 透過多元化的正向心理成長體驗活動，轉化學生成長過程積壓的負面情緒，提昇正面思維和自我肯定，從而激發他們的內在潛能；
2. 透過全校性活動，包括成長課及班本活動，讓正向培訓融入校園，令全校師生互相分享正能量，促進學生、家長和老師對情緒及生命成長教育的認識與應用，從而建立正向校園文化；
3. 透過小一班本培育正向情緒行為體驗活動，提昇小一生的自理與情緒管理能力，及透過小一生小組訓練活動，支援適應有困難的小一生；
4. 透過正向情緒小組，協助小二至小六情緒管理與社交能力較弱的學生轉化負面經驗與情緒；
5. 透過老師培訓坊，全面紓緩老師的壓力，並掌握學習減壓的技巧及尋回平靜心境，享受教學工作與生活，並運用正向情緒管理技巧來提升工作時的輕鬆狀態；
6. 透過由專業團隊設計的正向情緒培訓教材套，由淺入深讓學生和家長掌握處理情緒的技巧，讓正向情緒的訓練融入日常生活中；
7. 透過校長、教師、訓輔組成員觀察所得，本校學生在情緒管理能力、自理能力、社交能力和解難能力等方面均需要關注，並透過相關活動讓學生得到改善。

(b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。

(請別選適當空格)

- 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) 促進學生、家長及老師的身心健康、從而享受當下生活。

(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)

- 學校發展計劃: \_\_\_\_\_

調查結果: \_\_\_\_\_

近年有研究顯示，香港有超過 80% 學生面對情緒問題及專注力缺乏問題，難以集中精神進行日常活動。今年(2017) 和 \_\_\_\_\_ 合作做的研究顯示本港學童正承受不少壓力。他們邀請 913 名小五、小六及中一學生進行研究，當中有差不多三分一高小學生處於有自殺風險的情緒壓力狀況。家庭狀況的轉變及社會環境會較易引致學童變得悲觀。然而亦有研究發現父母期望過高及催谷會令孩子承受着重大壓力。尤其對那些自我要求高或較為內向的孩子影響更深遠。

就校長、教師、訓輔組成員觀察所得，本校學生面對情緒問題及專注力缺乏問題，難以集中精神進行日常活動的情況日趨嚴重。

文獻研究綜述: \_\_\_\_\_

「正向心理」(Positive Psychology)培訓是透過提昇抗逆力、當下的專注，減少批判和衝動回應(Tuppett, Fanita, & Ann, 2014)。過去三十年，西方不少臨床研究顯示，焦點在正向情緒會減少負面情緒的出現，有助減壓、減低抑鬱復發，亦有利於放鬆、專注、改善人際關係和提昇幸福感等(Barbara, 2001)。近年的腦科學研究更指出，正面情緒不但能改變腦部的功能，甚至可以重整其結構(Jeffrey, & Jaak, 2006)。神經科學家 Davidson 等研究者(2003)也發現，當增加覺察力及專注正面時，位於與快樂和感冒抗體相關的左前額葉皮質區的腦和諧(brain synchrony)更活躍，亦能增加伽瑪電波(gamma wave)的頻率。現時西方已發展了不少正向教育應用於醫學、心理治療和教育上，較為人熟悉的課程包括「創建快樂人生」(Exploring What Matter (Action for Happiness))，「開心的科學」(The Science of Happiness)，以及「優勢特質訓練」(Character Strengths Practice)等

歐美有不少教育工作者已經開始廣泛應用「正向情緒、關係及優勢特質」培訓，以提升個人正面素質，以及教與學的效能。近年，有關正向發展培訓活動與學生學習方面的行動研究亦於不斷開展及實踐。

學生表現評估: \_\_\_\_\_

- 相關經驗:學校會邀請具培訓等相關經驗及對生命及情緒教育有貢獻的專業老師、社工及家長之團隊推行此計劃
- 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。  
(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。)

## (II) 計劃可行性

- (a) 請描述計劃的設計，包括：

(i) 方式/設計/活動

(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。)

此計劃會以培育正向情感發展、抗逆力和自尊感為核心並透過整全的教學模式，包括覺察 (Awareness)、啟發 (Inspirational)、創意(Creative)、主題 (Thematic) 和體驗學習法 (Experiential learning)推展，全面提昇學生的自我覺察與情緒轉化能力、專注力、正面思維、同理心和身心健康狀態。培訓集中加強小一生的自理與社交能力及校內一些學習動力和情緒管理弱的學生跨越學習與社交方面的能力。此計劃會著重運用「正向心理發展」讓學生、家長及老師覺察自己的身心狀態及掌握轉化負面經驗與情緒的技巧，從而令師生及家長建立樂觀積極的人生態度。

本校會採用觀察方法辨識低抗逆力的學生。

潛危學生(如需要個別輔導的學生)會轉介校內輔導人員或駐校教育心理學家即時跟進。

## (ii) 主要推行詳情

計劃時期: 11/2017 (月份/年份) 至 8/2018 (月份/年份)

月份/年份	內容/活動/節目	負責帶領活動人員	受惠對象/參與者
11/17-2/18	<b>專題講座暨計劃啟動禮— 做情緒主人</b> 讓家長及老師了解此項計劃的目標和內容並對正向情緒教育的重要性有初步的認識，並鼓勵學生家長參與此項計劃。 對象：全校老師和家長 受惠人數：100 人 時間：1.5 小時	講師1名、副導師1名	家長、老師
11/17-7/18	<b>老師培訓坊— 轉化負面情緒成正能量</b> 透過不同形式的體驗活動讓老師體驗身心放鬆及釋放內在壓力。同時，讓老師掌握相關技巧，以識別抗逆力較低的學生，並回應他們在心理、情緒和發展方面的需要。 節數: 1 節 時間: 每節 2 小時，共 2 小時 對象: 全體老師 受惠人數：60 多位	導師1名、副導師2名	老師
11/17-12/17	<b>學生小組訓練— 做個情緒小主人</b> 透過多元化小組體驗互動活動，讓社交和情緒管理能力較弱的學生掌握覺察和轉化負面情緒的能力的技巧。 對象: 小二至小六學生 人數: 每組 6 至 8 人 分 2 組: A 組 (小二至小三) B 組 (小四至小六) 節數: 每組 6 節，2 組共 12 節 時間: 每節 60 分鐘	導師1名、副導師1名	小二至小六學生
11/17-6/18	<b>小一班本學生活動: 生命成長課</b> 提昇學生的自理及情緒管理能力。同時，讓他們學習如何與同學和平共處。同時，更體驗友儕互相支持的力量。 對象: 小一學生 節數: 每班 4 節，6 班共 24 節 時間: 每節 70 分鐘  **週三成長課時段進行 (2:05-3:15)	導師1名、副導師1名	小一學生
11/17-6/18	<b>生命教育週</b> 1. 「活出生命力」專題講座 邀請本港曾成功跨越逆境的生命鬥士作專題講座。 對象: 初小、中小及高小各一組 時間: 每組 70 分鐘 2. 「我的成長故事」廣播劇創作比賽 透過廣播劇創作比賽，讓學生分享個人成長故事，感染學生珍惜生命及從經驗中學習，傳揚感恩生命的精神。 3. 「給自己一個讚」運動 提供一個平台鼓勵學生多欣賞和發掘自己的潛能與優點，從而肯定自我價值。提供一個平台鼓勵學生多欣賞和發掘自己的潛能與優點，從而肯定自我價值。	導師1名、副導師1名  評判1名、顧問1名  評判1名、顧問1名	小一至小六學生
11/17-6/18	<b>「屹立不倒」天才訓練小組</b> 運用不同形式的體驗活動，讓社交及情緒管理能力較弱小一學生更深入地領悟如何從正向角	導師1名、副導師1名	小一學生

	度看事物。同時，掌握紓解壓力的方法，從而提升抗逆力和轉化負面情緒。 對象: 需要關注的小一學生 節數: 8 節 人數: 約 10-12 人 時間: 每節 60 分鐘		
11/17-7/18	<b>陽光家長大使培訓課程</b> 課程亦會透過減壓及正念體驗活動為家長進行培訓，藉以紓緩家長的壓力。讓家長大使掌握正向心理及轉化負面情緒技巧並協助其他家長紓緩壓力。 對象: PTA 家長委員或義工 節數: 6 節，每節 1.5 小時，共 9 小時	導師1名、副導師1名	家長義工
11/17-6/18	<b>戶外活動— 樂活童心秋日營</b> 在惇樸恬靜的農莊，讓學生參觀有機農場，透過一系列動靜交替活動(包括: 食物教育自然探索、手工皂製作等活動，讓學生體驗綠色生活並感受大自然的生命力。 對象: 約 20 位小三至小六學生 節數: 日營 時間: 戶外每節 6 小時，及事前簡介會共 7 小時 地點: 上水蕉徑「白院子」	導師1名、副導師4名	小三至小六學生
11/17-8/18	安排及協助活動推行、問卷統計、整理資料及撰寫報告。	項目助理	

本校會採取安全措施確保計劃參與者的安全，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關的安全指引。

請說明教師及校長在計劃中的參與程度及其角色。

(b)(i) 參與的教師人數及投入程度 (時間、類別等):

1. 校長、副校長(學生發展)、訓輔主任及社工作為核心團隊負責商討、監察計劃的進展及反映學生在這方面表現的進展。
2. 全體老師透過老師專業發展活動掌握正向心理與促進身心健康的培訓工具以協助個人及學生跨越壓力。

(ii) 老師在計劃中的角色: (請剔選適當空格)

- 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 199,000 元

預算項目*	開支詳情		理據
	項目	款額 (\$)	
i) 員工開支	兼職項目助理(見備註)	\$3,000/每月 10個月共 \$30,000 由11/2017 - 8/2018	負責安排、協助活動推行、問卷統計、整理資料及撰寫報告
ii) 服務(導師費)			
專題講座暨計劃啟動禮	講師1名(\$1,020/小時)及副導師1名(每位\$700/小時)	\$3,440 (2小時)	講師是富親職教育經驗、具教育心理碩士或以上學歷。

老師培訓坊	導師1名(每節3小時 \$3,000, \$1,000/小時) 副導師2名(每位\$1,500, \$500/小時)	\$6,000	~導師是註冊社工/輔導員。 ~副導師是現正就讀有關社工/輔導/心理/教育等專業課程學員。
「做個情緒小主人」小組訓練	導師(每節\$900) 及副導師1名(每節\$600) (每節60分鐘)	\$1,500 x 12 節 =\$18,000	~導師是註冊社工/輔導員。 ~副導師是現正就讀有關社工/輔導/心理/教育等專業課程學員。
班本：生命成長課 (小一學生)	導師1名(\$900/節)及副導師1名(\$600/節) (每節70分鐘)	\$1,500 x 24 節 =\$36,000	~導師是註冊社工/輔導員。 ~副導師是現正就讀有關社工/輔導/心理/教育等專業課程學員。
「屹立不倒」 天才訓練	導師(每節\$900) 及副導師1名(每節\$600) (每節60分鐘)	\$1,500 x 8節 =\$12,000	~導師是註冊社工/輔導員。 ~副導師是現正就讀有關社工/輔導/心理/教育等專業課程學員。
「生命鬥士」 學生講座	導師1名(\$1020/小時) 副導師1名(\$600/小時) (每節90分鐘)	\$2,430 x 3節 =\$7,290	~導師是註冊社工/輔導員。 ~副導師是現正就讀有關社工/輔導/心理/教育等專業課程學員。
陽光家長大使 培訓課程	導師(每節\$1500, \$1000/小時)及 副導師(每節\$1000, \$667/小時)	\$2,500 x 6節 (共9小時) =\$15,000	~導師是註冊社工/輔導員。 ~副導師是現正就讀有關社工/輔導/心理/教育等專業課程學員。
戶外活動：樂 活童心秋日營	導師(每節1小時\$800) 共 7小時 副導師4名(每名每節一小 時\$500)(日營)	\$800 x 7小時 \$500 x 4 x 7 小時 =\$19,600	~導師是註冊社工/輔導員。 ~副導師是現正就讀有關社工/輔導/心理/教育等專業課程學員。
	課程設計、編寫與督導 a. 小一班本 \$4,000 b. 做情緒小主人\$6,000 c. 「屹立不倒」\$3,000 d. 陽光家長大使\$3,000	\$16,000	
	教材版面設計及排版	\$1,200	
	評估數據分析及編審報告	\$2,000	
	日營(營費、活動室、交通 及物資等(以20人連導師 及老師計算)	\$12,000	
	「成長故事比賽」評判及 顧問費用	\$ 6,000	
	「給自己一個讚」評判及 顧問費用	\$ 5,000	
	編印教材套	\$800	
	教學物料、教具及獎品	\$3,670	
iii) 一般開支	審計費用	\$5,000	
<b>申請撥款總額 (\$):</b>		<b>\$199,000</b>	

\* 請刪除不適用者

本校選擇服務供應商時，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。

### (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)

- 觀察：  
- 導師會在訓練過程觀察學生表現及進展  
- 訓輔及學生支援組老師觀察小組學員在課堂情緒行為表現的轉變
- 重點小組訪問：  
以問卷或訪談方式調查參與計劃的學生、老師及家長對各項活動的意見。〔當中包括：訓輔老師對計劃的整體意見及成效觀察發現等。〕
- 活動前和活動後的問卷調查：  
計劃前後成效評估：量度參與培訓課程的家長、學生及老師的壓力指數與面對壓力的心理狀態的轉變。
- 學生表現在評估中的轉變：  
透過課堂活動的表現及自尊感與學習壓力的評估，掌握小組訓練學員的表現。
- 其他 (請列明) \_\_\_\_\_

- 及 (ii) 請列明計劃的產品或成果。  
(請別選適當空格)

- 學與教資源  
 教材套  
 DVD  
 其他 (請列明) 為使計劃的成效得以加強和延續，本校在計劃完成後，提交前測和後測的實證和數據，以便日後跟進。

#### 備註

兼職項目助理具中學以上學歷及有教育機構工作經驗，主要負責聯絡、安排活動細節、協助活動推展(包括拍攝)及整理計劃評估資料等。

下列項目由具豐富老師及家長培訓及具「正念」導師培訓經驗人士負責設計及帶領活動：

- ◇ 專題講座
- ◇ 老師培訓坊
- ◇ 陽光家長大使培訓課程

下列學生活動由具教育/心理碩士及富老師及家長培訓經驗人士負責規劃、設計，並由社工/輔導員或具相關經驗之受訓正念導師帶領：

- ◇ 學生週會
- ◇ 成長伙伴培訓課程
- ◇ 班本學生教育活動(中一至中六)

#### Reference:

Barbar, L. F., (2001). The role of positive emotions in positive psychology, the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. Vol. 56(3), 218-226.

Jeffrey, B., & Jaak, P., (2006). The neurobiology of positive emotions. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. Vol 30, 173-187.

Lucy, T., (2015). *A Good Life: exploring whats*

Niemec, R.M. (2013). VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years). In H. H. Knoop & A. Delle Fave (Eds), *Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology (pp. 11-30)*. New York: Springer

## 資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃 (註)
視聽器材	不適用			
書籍及 視像光碟				
電腦硬件				
電腦軟件				
樂器				
辦公室器材				
辦公室家具				
體育器材				
其他				

註：供學校／團體／其他計劃使用(請提供在計劃結束後會接收被調配的資產的部門／中心的詳情，以及預計有關資產在活動中的使用情況)。

### 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 1/11/2017 - 31/8/2018	30/11/2018	財政總結報告 1/11/2017 - 31/8/2018	30/11/2018