

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
好心情@學校

計劃名稱 「喜樂校園計劃-觀塘官立中學」	計劃編號 2016/0631(修訂版)
-------------------------	------------------------

基本資料

學校/機構/個人名稱： 香港小童群益會健康校園計劃 / 觀塘官立中學

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：__839人__ (人數)*及__全校/12-18歲__ (級別/年齡)*
- (c) 老師：__55人__ (人數)*
- (d) 家長：__15-30人__ (人數)*
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：__ (數目及類型)*
- (f) 其他(請列明)：__

計劃推行時期：1/10/2017-30/9/2018

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。

- (1) 以預防性的介入手法，透過不同活動促進學生的精神健康
- (2) 加強學生的正面聯繫，營造關愛、具支持的校園氣氛
- (3) 運用正向心理學，提升學生的正面思維，學習感恩

(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:

- 2016-17 關注事項1：加強學生學習能力及學業表現
關注事項2：加強對學生升學及就業的支援

● 策略：

關注事項1

- 學生主導個人學習，成為自主獨立的學習者
- 幫助及支援有學習差異的學生，使他們的學習能力得以提升

關注事項2

- 加強支援生涯規劃及升學就業教育，使學生在個人成長及升學擇業上做好準備，並使不同天賦和學習能力的學生發展潛能
- 施行平等學習機會政策以發展學生潛能

- 學生在學習的過程，定必會遇上各種的困難和挑戰，其中學業、社交最令他們困擾。如果處理不當，就會產生情緒甚至精神健康的問題，透過加強關愛及各種訓練計劃，可使學生掌握有關情緒管理的知識和方法，建立正面的態度，亦有效營造關愛、具支持的校園氣氛。

調查結果:

根據 6-12-2015 本校的 APASO 調查報告顯示，本校學生無論是高年級或低年級，他們的情緒穩定性(Emotional Stability)都偏低。而 1-12-2016 的 APASO 調查報告亦顯示，本校學生在尊重他人方面(Respect for Others)亦稍為低，因此學校認為應加強全校學生的抗逆力，初中及高中學生分別感到很大壓力，希望透過不同活動支援學生，提升學生抗逆力。

文獻研究綜述:

- 在香港，愈來愈多兒童和青少年在公營界別診斷有精神健康問題。上述情況可從醫管局兒童及青少年精神科服務的個案數目反映出來。這類個案的數目由二零一一至一二年度的18 900宗增至二零一五至一六年度の28 800宗，五年內增幅超過五成。
- 面對青少年抑鬱及焦慮問題，傳統治療多以認知行為介入手法為主，以協助個人減低焦慮和抑鬱症狀為目標。而正向心理學則注重發掘、培養和發揮青少年的正面心理特質，增強他們面對困難和解決問題的態度及能力(Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005)。
- 正向心理學是一門透過以驗證為基礎的社會科學，以研究個人品格強項、建立正面情緒和快樂感為重點。相對傳統心理學將焦點放在解釋負向情緒的發展或影響；正向心理學則著重全人發展，以發掘、培養和發揮個人的長處和潛能為目標，推動個人發展正面的元素如樂觀、愉快和互愛等，積極面對生活中的壓力和挑戰，從而邁向圓滿的人生(湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀 (2010)。喜樂工程。香港：突破出版社)。
- 而推廣精神健康是預防自殺工作的重要一環，因為藉此可讓公眾更清楚維持心理健康的重要性，以及增強他們對精神健康問題的意識。
- 根據食物及衛生局「精神健康檢討報告」(2017)建議學校繼續加強校本「健康校園政策」，促進和維持學生的生理、心理及社交健康，並向他們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，從而提高學生應對逆境的適應力和抗逆能力，促進他們的心理健康。而本計劃正正回應需要，以推廣「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」的訊息，同時裝備學生面對挑戰的能力。

學生表現評估: _____

- 相關經驗: 香港小童群益會(下稱本會)一直致力倡議及推動關注兒童及青少年精神健康、正面情緒，建立一個正面的社會環境，塑造身心健康的兒童及青少年。於關注兒童及青少年精神健康的工作上，本會本著「預防及教育」、「倡導及支援」、「及早識別及早介入」及「強處為本，建構正面生活」的預防及支援工作，向兒童及青少年提供全面精神健康支援服務。

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，以促進學校發展，滿足其獨特需要。

- 是次計劃是回應「好心情@學校」計劃，以運用「正向心理學」的理念，建立一個安全而又具支持作用的校園環境。健康促進學校的理念就是要學校加強學生對精神健康和福祉的認識，以及提升學生的社交和情緒控制能力。
- 正面的聯繫有助減低孤獨感，加強解決問題的能力，以及有效減少自殺的意圖。校本活動設計乃參照世界衛生組織(WHO, Preventing Suicide- A global imperative) 2014針對預防自殺的行動策略中，採用「通用性」介入(Universal Prevention Intervention)，重點提升校園關愛文化，鼓勵傾訴及求助意識。

(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計，包括：

(i) 計劃會將「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」的元素加入活動當中，令校園生活變得更健康、開心和充實。

*S=sharing 「與人分享」 M=mind 「正面思維」 E=enjoyment 「享受生活」

日期	計劃活動	具體內容及預期學習成果	對象人數及挑選準則	時數/日數	負責人員(請列明資歷及參與程度)
10/2017	「愛在當下」生命劇場	透過生命劇場，探討生命的價值，人與人的連繫與關愛，促使學生以積極樂觀的心態面對成長歷程的起跌，同時喚醒同學朋輩間「多分享」互相支持，減低孤獨感及加強希望感及連繫感，從而建立互相支持及關愛的校園環境。	全校學生 839人 校長及老師均認為全校同學都有需要加強連繫，所以挑選全校同學一同受惠。	1節	由劇團演出短劇，由社工總結主題、帶領學生反思。 資歷： (註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗) (有演出經驗之劇團)
10/2017 - 12/2017	「快樂就在轉角」校本關懷行動	在校內與輔導組合辦感恩週，透過一系列的活動，帶出朋輩之間正面連繫，加強師生關係，促使學生學習正面思維，減低學習上的壓力，以行動來營造關愛、具支持的校園氣氛，讓同學感受「快樂就在轉角」。 活動能加強正面校園聯繫 (school connectedness) 及加強對學校之歸屬感 (sense of belonging) ➢ 訓練學生設計及製作攤位 (4節) ➢ 早會宣傳 (1節) ➢ 午飯時間舉辦攤位、展覽及體驗活動 (5節)	全校學生、老師 校長及老師均認為全校師生都需要共同參與，學習正面思維，所以挑選全校師生一同受惠。	10節	由社工培訓學生及策劃活動 資歷： (註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗)
11/2017 - 5/2018	「TEEN 天 Power Up」成長小組	針對抗逆力較低的初中學生，提供2次成長小組，小組以正向心理 (Positive Psychology) 作為核心架構，並配合各校學生組合需要而設計重點內容。 內容。主要重點推動以下方向： a) 正面聯繫 (Connect) b) 興趣起動 (Be Active)	20名中一及中二學生 透過家長的反映、班主任及學校社工的觀察辨識低抗逆力的學生參與	20節	由社工培訓學生及策劃活動 資歷： (註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗)

		<p>c) 尋找新趣 (Be Curious)</p> <p>d) 學習新知 (Learn)</p> <p>e) 樂於行善 (Give)</p> <p>(2008, Mental Capital and Wellbeing: Making the most of ourselves in 21st century, Foresight, Government office for Science, UK)</p> <p>內容包括</p> <p>認識喜樂品格、思想、態度及生活 (4節)</p> <p>歷奇/野外活動體驗 (1節)</p> <p>興趣或職業技能培育 (1節) 學生從中互相學習正向心理內的重點，包括：</p> <p>認識性格優點(Character strengths)</p> <p>加強正面思維(Positive thinking)</p> <p>學習感恩(Gratitude)</p> <p>加強朋輩互助(social support)</p>			
10/2017-2/2018	「同途有愛」家長老師培訓	<p>邀請講者進行工作坊，為老師裝備與掌握基本要點，如何處理受抗逆力較低學生，老師在處理中發揮那些角色。</p> <p>由社工帶領個案分享、討論及總結</p> <p>邀請星級講者講解辨識及處理情緒困擾學生的技巧。</p> <p>社工亦會結連健康情緒與管教子女的重要性，令家長了解自己情緒及處理自己情緒的有效方法。</p> <p>家長、老師作為守護者 (Gatekeeper)對於及早察覺或辨識抗逆力較低學生相當重要，裝備與掌握基本要點 (QPR)對及早辨識有幫助。</p> <p>QPR: Question, Perceive, Refer in Suicide Prevention</p>	<p>全校老師 55人</p> <p>家長 15-30位</p> <p>校長、老師家長均認為他們都需要學習辨識及處理抗逆力較低學生的技巧，所以希望各全校老師及有需要的家長進行培訓。</p>	<p>4節 (老師 2節)</p> <p>(家長 2節)</p>	<p>由社工策劃活動及進行分享</p> <p>講者講解辨識及處理抗逆力較低學生的技巧</p> <p>資歷：</p> <p>(註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗)</p> <p>(講者需有相關主題講義經驗)</p>

		老師及家長會學習到辨識及處理抗逆力較低學生的技巧，令他們日後可及早介入，支援及處理抗逆力較低學生在情緒和發展方面的需要，加強預防性的工作。			
12/2017-6/2018	I-CARE@School	為學生、家長及老師的生活雜誌/社交媒體/通訊，內容主要以提倡正面思維、促進身心健康的小貼士、小玩意、或教材等。 每學期編輯及出版一期，共兩期；最後以PIE方式結集以促進精神健康的小貼士。	全校學生、老師及家長 透過家長的反映、校長、老師的建議及學校社工的觀察需要全校學生、老師及家長參與	2期	由社工負責編輯及出版

(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):

全校老師(約55人)會參與「同途有愛」家長老師培訓工作坊

(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) _____

如活動中發現潛危學生 (需要個別輔導的學生)，本計劃會轉介校內輔導人員 (如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家) 作即時跟進。

(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 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	半職社工薪金 \$23,224 x 1/2 x 12個月x1.05(MPF)	\$146,312	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 協調整體計劃的進展 ◇ 行政及財政工作 ◇ 與協辦學校聯絡及宣傳 ◇ 推行小組活動 ◇ 帶領小組討論出版通訊 (註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗)
ii) 服務	(1) 「愛在當下」生命劇場 ➢ 編寫劇本 1本 ➢ 演員演出 1次 (40分鐘)	\$2,000 \$3,000	◇ 需要聘用劇團，編寫劇本及演出
	(2) 「快樂就在轉角」校本關懷行動		◇ 於校內進行4節活動，製作小禮物供校內師生，

	感恩週(共5節) ➢ 5天攤位或活動物資(6個 X\$1,000) ➢ 禮物 訓練小組(4節) ➢ 活動物資 \$500X4節	\$6,000 \$3,000 \$2,000	傳送喜樂關愛的訊息。
	(3)「TEEN天Power Up」成長小組 上學期(I) 6節 X 10人 ➢ 認識喜樂品格、思想、態度及生活 (4節) ➢ 小組物資 (\$400 X 6) ➢ 教材 文具及雜項 (\$200 X 6) ➢ 歷奇/野外活動體驗 (1節) ➢ 戶外活動/課程費用 \$350 X 10 X 1 ➢ 來回交通 (租旅遊巴) ➢ 興趣或職業技能培育 (1節) 課程 \$350 x 10 x 1 ➢ 學生費交通津貼 \$30 x 10 人 下學期(II) 6節 X 10人 ➢ 認識喜樂品格、思想、態度及生活 (4節) ➢ 小組物資 (\$400 X 6) ➢ 教材 文具及雜項 (\$200 X 6) ➢ 歷奇/野外活動體驗 (1節) ➢ 戶外活動/課程費用 \$350 X 10 X 1 ➢ 來回交通 (租旅遊巴) ➢ 興趣或職業技能培育 (1節) 課程 \$350 x 10 x 1 ➢ 學生費交通津貼 \$30 x 10 人	\$2,400 \$1,200 \$3,500 \$1,600 \$3,500 \$300 \$2,400 \$1,200 \$3,500 \$1,600 \$3,500 \$300	小組以正向心理為架構，希望以豐富的活動形式，協助初中及高中同學建立良好正面的心理基礎
	(4)「同途有愛」家長老師培訓 老師工作坊1次 (55人) ➢ (邀請資深教授培訓) (\$1020 x 2 小時) 家長工作坊1次 (15-30人) ➢ (邀請資深教授培訓) (\$1020 x 2 小時)	\$2,040 \$2,040	◇ 註冊社工或持有大學學位學歷，需具有相關服務及講座經驗。
	(5)I-CARE@School (兩期) ➢ 全校學生、老師及家長 ➢ 封面設計及印製刊物	\$2,000	
iii) 一般 開支	會計核數 雜項 (文具等)	\$5,000 \$1,608	
申請撥款總額 (\$):		\$200,000	

本計劃選擇服務供應商時，須遵照優質教育基金（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，可別選一項或多項)
- 觀察: 社工在活動中進行觀察，了解同學是否提升學生的正面思維，學習感恩。
- 重點小組訪問: _____
- 活動前和活動後的問卷調查: _____
- 學生表現在評估中的轉變: 以抽樣形式在學生，進行質化及量化問卷，以評估學生的保護因素是否提升，包括加強正面校園聯繫及加強正面思維。
- 其他(請列明) _____
- (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) 最後會以9間官校的出版精神健康的小貼士通訊(I-CARE@school) 集合編制成小冊子
- (iii) 計劃成效延續
- 為使計劃的成效得以加強及延續，本計劃完成後會以匯報形式及撰寫計劃成效報告書，向校方提供成效數據，以便學校可更進。

(IV) 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	沒有			
書籍及視像光碟	沒有			
電腦硬件	沒有			
電腦軟件	沒有			
樂器	沒有			
辦公室器材	沒有			
辦公室家具	沒有			
體育器材	沒有			
其他	沒有			

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)。

(V) 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