

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	計劃編號
「喜樂校園計劃-伊利沙伯中學」	2016/0641(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／伊利沙伯中學

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：__825人__ (人數)*及__全校/ 12-18歲__ (級別／年齡)*
- (c) 老師：__53人__ (人數)*
- (d) 家長：__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。
(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) 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: 好心情計劃能配合本校三年學校發展計劃的關注事項，加強同學對學生的歸屬感，提升同學正向價值。
本校一向重視學生的全人發展，通過學科的校本調適及課外活動的規劃，促使學生在課堂外內培養正向思維，享受校園生活的姿采外，也能建立與人分享、心存感恩、朋輩互助、肩負責任及尊重他人等正面人生觀。這些積極態度都與好心情計劃的宗旨相互契合。本校期望通過好心情計劃，令學生身心更健康，生活更充實。
- 調查結果: 計劃與老師進行訪談，老師表示從學校輔導組，學校社工，
各老師及家長的觀察，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的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伏，劇後由社工進行小組分享會，整合同學在劇中的領悟，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 825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。	共5節 1節(劇場) 4節(分享)	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)
10/2017-6/2018	「快樂就在轉角」校本關懷行動	推行慢活享受校園生活概念，在校內舉辦野餐嘉年華會，帶出減壓的方法，促使學生明白學習正面思維及了解個人保護因素的重要。 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」。 活動包括： ➢ 宣傳野餐嘉年華會 ➢ 向同學介紹慢活的概念 ➢ 午飯時間舉辦野餐嘉年華會 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)	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。	6節 (兩次, 每次3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)
10/2017-5/2018	「TEEN天Power Up」成長小組	針對抗逆力較低的初中學生及高中學生，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	20名初中及高中學生 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	10節	由社工培訓學生及策劃活動 導師負責教授減壓活動(如禪繞畫，精

		<p>向：</p> <p>a) 正面聯繫 (Connect)</p> <p>b) 興趣起動 (Be Active)</p> <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 (2節)</p> <p>精神健康急救課程 (2節)</p> <p>學習新興趣 (2節)</p> <p>義工活動 (4節)</p> <p>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>			<p>神健康急救課程)</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>(導師需有相關技能證書及帶領經驗)</p>
10/2017 - 12/2017	「同途有愛」家長老師培訓	<p>家長、老師作為最前線的守護者，個人情緒管理、處理壓力等對於盛載孩子負面情緒也相當重要。活動其中一重點是鼓勵家長老師學習維持身心健康，保持「好心情」，以凝聚能量以照顧家庭及學生的需要。</p> <p>專責社工負責分組解說及帶領，在教師發展日進行減壓活動日，為老師維持身心健康，釋放日常壓力。</p> <p>家長於午飯後時間舉辦減壓靜觀工作坊(mindfulness)/ 瑜珈課程每節課後專責社工會結連健康情緒與管教子女的</p>	<p>全校老師 53人</p> <p>家長30位</p> <p>校長、老師家長均認為他們都需要學習處理抗逆力較低學生的技巧及學習正向思想，所以希望各全校老師及有需要</p>	<p>7節 (老師 3節)</p> <p>(家長 4節)</p>	<p>由社工策劃活動及進行分享</p> <p>導師負責帶領減壓活動</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>(導師需有相關技</p>

		重要性。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。 老師及家長會學習到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。	的家長進行培訓。		能證書及帶領經驗)
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
7/2018-9/2018	成效評估	以抽樣形式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。 整合學生、老師及家長的意見，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。	參與之學生、老師及家長 校長及老師均認為成效評估了解活動的影響及需要，將來可作跟進及參考。	4節	由社工策劃 資歷： (註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗)

(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(53人)會參與「同途有愛」家長培訓工作坊

(ii) 老師在計劃中的角色: (請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

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。

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 野餐嘉年華會(2次共2節) 攤位布置物資\$1000X 4個 攤位禮物\$1000X4個 培訓小組活動物資(4節)	\$4,000 \$4,000 \$1,600	於校內進行野餐活動，製作小禮物供校內師生，傳送喜樂關愛的訊息。
	(3)「TEEN天Power Up」成長小組 初中版(4節) 10人 ➢ 小組物資 \$100 X 4 ➢ 精神健康急救課程 \$600 X 10人 ➢ 興趣或職業技能培育 (2節) 課程 (\$150 X 10人) ➢ 義工活動 ● 活動物資 \$500 ● 禮物 \$500	\$400 \$6,000 \$1,500 \$500 \$500	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
	高中版(6節) 10人 ➢ 小組物資\$100 X 6 ➢ 精神健康急救課程 \$600 X 10人 ➢ 興趣或職業技能培育 (2節) 課程 (\$150 X 10人) ➢ 義工活動 ● 活動物資 \$500 ● 禮物 \$500	\$600 \$6,000 \$1,500 \$500 \$500	
	(4)「同途有愛」家長老師培訓 老師工作坊： ➢ 老師減壓活動日 3節 (53人)		由社工策劃活動及進行分享 導師負責帶領減壓活動

	<ul style="list-style-type: none"> ● 交通費 ● 戶外活動項目 家長工作坊4-6節 (30人) > (邀請資深教授培訓) (\$1020 x 6小時)	\$2,000 \$3,000 \$6,120	資歷： (註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗) (導師需有相關技能證書及帶領經驗)
	(5)I-CARE@School (兩期) > 全校學生、老師及家長 > 封面設計及印製刊物 1000份	\$2,000	
iii) 一般 開支	會計核數 雜項 (文具等)	\$5,000 \$2,968	
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，分發各校。
- (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 (現階段不適用)

(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