

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 「豐盛人生」 – 正向教育及品德培育計劃 – 與「好心情@學校」計劃有關	計劃編號 2016/1118 (修訂本)
---	--------------------------------

基本資料

學校名稱：聖公會林護紀念中學 (協作機構：)

受惠對象

- (a) 界別：中學
- (b) 學生：650人 (中一至中五級)
- (c) 老師：71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。

計劃目標：(1) 運用正向心理學之「幸福理論」(PERMA Model) 及「品格內涵」(Character Strengths)為理論基礎，以全校模式推行豐盛人生計劃，培育學生發展正向價值觀，包括建立正向品格素質、正面思維、增強學生之抗逆力，對未來抱有希望及保持積極樂觀的心態。

(2) 按各級學生的需要及成長階段，發展系統式的正向教育校本課程，讓中一至中五級學生能循序漸進地學習及發展個人品格內涵，建立正向情緒及人際關係，邁向豐盛人生。(3) 透過舉辦大型活動，如校園佈置、「感恩運動」、「欣賞時刻」等，建立正向教育之氛圍，促進學生的正向情感，也藉此促進師生關係，讓雙方彼此支持及同行。(4) 與協作機構合作推行計劃，透過跨專業之協作及交流，讓社工與本校教師共同策劃及帶領課堂學習活動，並持續進行檢討及改進，逐步建立和累積正向教育之推行知識及實踐經驗，往後能在校內持續推行和發展正向教育。(5) 建立正向教育知識及實踐資料庫，並積極向業界包括友校及相關持份者分享計劃內容及推行成果，讓正向教育及品德培育能在業界持續推行及發展。

計劃如何影響學校發展：本校學生在學術領域上致力追求卓越，對自己的學業表現有極高的期望和要求，但也因此容易產生壓力及負面情緒。透過本計劃在校園開展及推行，幫助學生擴闊他們的人生觀，學習反思生命的價值和意義，同時也積極與同儕建立良好的關係，做到互相支援及鼓勵，從而領略到實踐豐盛人生所帶來的快樂和幸福感。長遠而言，計劃有助提昇學生身、心、靈之健康，促進全人發展，鼓勵他們追求有目標及意義的人生。

- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。

促進學生的社交和情感發展

(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：配合學校 15-18 三年發展計劃的重點關注項目「豐盛人生」。學校自 15-16 年度開展相關項目，透過全校性推動計劃及跨部門、跨專業的協作，

建立學生的品格強項、促進學生的情

意發展，並增強學生之社交技巧及抗逆力。本校透過與協作機構的合作，善用他們在多間中小學以正向心理學的基礎理論去推展正向教育的經驗和資源，並加上大專院校的協作推動，豐富本校正向教育與品德培育的內容。同時藉著教會的培育工作及靈性支援，在校內持續推廣正向文化，建立正能量。

文獻研究綜述：根據澳洲墨爾本大學Dianne Vella-Brodrick (2013) 的研究，對比參加清晰明確的校本正向教育計劃中學生的精神健康及生活滿意度與沒有參加之學生，指出參加的學生明顯優於非參加者。此外，參加者出現焦慮及抑鬱指數亦顯著減少約10%¹。反映校本正向

¹ Dianne Vella-Brodrick (2013) Independent Evaluation on Positive Education, the University of Melbourne and Monash University, Australia.
<https://goo.gl/e5BIW4>

教育計劃有助中學生面對現今的學業壓力，提升他們的精神健康。

☑ **學生表現評估**：本校學生之「學生情意及社交表現評估」(APASO)中，已連續四年之表現低於常規數據。此外，本校社工在最近三年跟進及處理之學生個案工作中，大部份學生出現的問題及需要都是與精神壓力、負面情緒、及社交支援等相關，反映本校有需要為學生建立正向及健康的價值觀及品德素養，增加他們的正向情緒及抗逆力，減低負面情緒所帶來的影響。

☑ **相關經驗**：(1) 本校於 2015-16 年起配合學校三年重點關注事項二，已連續兩年推行「豐盛人生」計劃，以正向心理學之「幸福理論」PERMA Model 及「品格內涵」Character Strengths 為藍本，為中一至中四級同學推行正向教育課程。透過早會講座、班主任課、級別活動（如歷奇活動、生涯規劃活動）及全校性活動（如紀念品製作、感恩月、班際壁報設計比賽）等，培養學生正向情緒及人際關係之建立，也讓學生發展及運用自身的品格強項，為人生定下目標，追求生命的意義。(2) 本校積極與不同專業的界別及大專院校合作，向學生、教師及家長推行「豐盛人生」計劃。如聖雅各福群會設計及策劃正向校本課程及學習活動；香港中文大學文化及宗教研究系講師周惠賢博士到本校為家長主講正向教育講座；香港大學心理學系朱可達博士、和香港理工大學應用社會科學系梁倩儀教授也分別到本校提供全校教師培訓。家長及教師參與表現積極，反應正面。從教師之意見回饋中，大部份教師表示認同正向教育之理念及採取這方向去幫助學生。(3) 在過去兩年，本校有三位教師，連同聖雅各福群會兩名計劃負責的社工參與由北山堂基金贊助及主辦的正向教育培訓課程。課程由澳洲著名推動正向教育模式的 Geelong Grammar School 教師主講正向教育之理念及實踐。(4) 在本校不同的學科層面及培育層面中，教師們均積極將 PERMA Model 的理念引入本校不同的活動及不同層次的教學內容中，達致以全校模式推展「豐盛人生」計劃。

☑ **其他(請列明)**：於本年 4 月 26 日，由香港聖公會西九龍教區與教育局荃灣及葵青區學校發展組合辦之「正向教育與品德培育研討會」在本校舉行，本校校長及副校長獲邀在當中擔任中學之分享講者，與在場接近 190 位教育同工分享正向教育在本校推行之發展概況。

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。

- (1) **跨專業之協作** – 本計劃結合教育界及社會服務之專業，共同設計及籌劃一系列的課程及發展活動。由協作機構(具備正向教育與品格培育服務經驗之社會服務機構)提供專業培訓予教師，並與教師交流課程和活動之設計理念及實踐，務求深化學生在課堂上之學習得著及經驗，讓他們能持續應用及實踐豐盛人生，建立正向的價值觀。
- (2) **正向教育校本課程** – 本計劃為以正向心理學中的幸福理論及品格內涵為基礎，透過課題講解、體驗活動及應用實踐，讓學生發掘自身的品格內涵，提升解難能力，增加正向情緒，追求生命的目標意義及成就回饋。有關項目將結合及滲入學校本身之教學內容中成為校本課程，達致全級學生全面參與及學習，建立正向豐盛的人生。
- (3) **知識及經驗轉移** – 於上學期之校本課程會先由社工負責策劃及帶領，教師負責觀察及給予回饋。往後由教師負責策劃及課堂教授，讓有關知識和實踐經驗得以轉移及持續發展。
- (4) **促進師生生命交流** – 推行正向教育的特色不只限於知識和學問的傳授，更重要是教師與學生生命的交流和分享。在課程及活動中，均會有教師／社工及學生生命分享的環節。透過教師教授課堂，有助帶動師生間之分享及生命交流，讓學生可以從交流中意會人生的經歷和意義，包括如何克服困難、在困難中尋找出路、學會感恩、培養堅毅等。同時在交流及學習過程中促進師生關係，以生命影響生命。

(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。)

(1) 方式

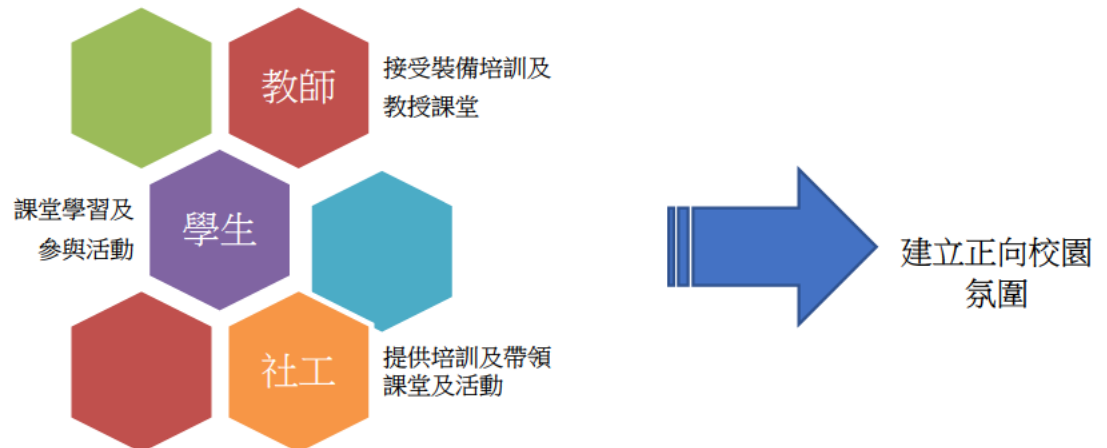
本計劃以正向心理學中的「幸福理論」(PERMA Model) 及「品格內涵」(Character Strengths) 作為學術基礎(Peterson and Seligman, 2004)。「幸福理論」中提及的五大支柱(詳見下圖)為計劃的課程及活動之設計原則及指引，讓學生在學習及活動過程經歷五大支柱，幫助引導學生的正向情緒、發展品格內涵、建立良好人際關係、增強抗逆力、追求生命的目標和意義，從而增加快樂和幸福。



另按「品格內涵」之理論，因應學生之成長及發展階梯，並學校對學生之品德培育，將為每級學生重點發展不同的品格內涵（如下圖），藉此建立學生積極樂觀的態度，並增加快樂和幸福。



此外，為有效建立及培育學生品格內涵，教師也需同步接受相關之培訓及學習，與社工共同帶動學生品格內涵之成長及發展。另外，教師也與學生共同在校內建立正向校園之氛圍。



(2) 設計及活動

設計及活動主要分為學生及教師。

學生

— 「**豐盛人生**」早會講座：在每級之早會講座中，向學生及教師分享有關豐盛人生的課題，透過講者分享或影片播放，讓學生了解「幸福理論」(PERMA Model)之要點，並提供實踐之建議方法。及後在校本課堂中再延續及深入地探討有關課題，幫助學生掌握要點，實踐豐盛人生之概念，並在校園建立求助文化。

— **正向校本課程**：設計及策劃相關之正向教育校本課程，並在班主任課堂中進行教授。課堂內容包括透過課題講解、體驗活動及生活動分享。每次課堂完結時讓學生進行反思及總結所學，並記錄當中的學習歷程及體會，在計劃完結時可作成果展覽及分享。

— 「**快樂聯盟**」**Happy Buddies**：在中一至中三級別中各推薦10名學生成立聯盟小組，透過協作、解難、交流及活動，讓學生建立正向身心靈及價值觀，也帶給身邊的學生帶多點正能量。

— 「**Time Out 鬆一Zone**」：在逢單數月份之一次班主任課堂，讓班主任及**Happy Buddies**的學生帶領中一至中三級各班學生進行輕鬆的活動，如看電影、音樂、旅遊或生活趣事分享等，令學生減壓。

— 「**豐盛人生**」全級性正向活動：計劃向各級學生推行正向教育活動，為鞏固全級學生在正向校本課程中之延伸學習。透過集體活動、服務學習、歷奇及團隊活動等，鞏固學生在正向校本課程之學習，讓學生能持續實踐所學，使生命有所成長。

— 「**豐盛人生**」全校性正向活動：透過全校性活動如壁報設計及佈置、文具製作、感恩日誌分享、師生欣賞行動等，建立正向校園之氛圍。

教師

— **全校教師培訓工作坊**：為全體教師舉辦培訓工作坊，讓教師學習正向教育及品格培育之概念

及相互關係，並掌握正向教學之技巧，並應用在課堂教學中。

－ **教師備課及交流會**：為班主任(負責教授正向校本課程)提供重點培訓及督導交流，包括掌握用正向教育之教授技巧，包括建立有效溝通技巧、欣賞及肯定學生之長處及品格、生活分享之要訣等。此外，社工也為教師負責教授之課堂中之主題(第 3-4 節)與教師進行備課及交流，以講解教案之設計原則及內容，讓教師能逐步掌握有關技巧，繼而進行教學。

－ **「豐盛人生」正向校本課程(課堂施教)**：此項目主要由中一至中五級班主任在課堂施教，分為兩個階段：第一階段（第 1-2 節）教師主要擔當協助之角色，如觀察學生之課堂學習及協助社工在課堂活動之進行。其後分享觀察所得及評估學生表現。第二階段（第 3-4 節）由社工及教師共同設計教案，教師並負責課堂教學並給予回饋。這進程有助教師循序漸進地掌握有關正向教育之課堂設計及教學技巧，累積教學經驗並日後作分享或帶領其他教師學習，讓有關專業得以持續發展。

「豐盛人生」早會講座主題

級別	中一	中二	中三	中四	中五
1.	豐盛人生要訣	培養正向情緒	培養正向情緒	培養正向情緒	培養正向情緒
2.	培養正向情緒	社交智慧	品格與生涯	規劃目標	培養堅毅
3.	全情投入	愛與被愛	培養勇氣	追求生命意義	抗逆之道

「豐盛人生」正向校本課程大綱

級別	中一	中二	中三	中四	中五
1.	豐盛生命	齊心事就成	生涯始於品德	勇氣之道	公平有道
2.	探索品格內涵	仁愛有道	謙遜之道	學習始於目標	堅持與毅力
3.	學習始於好奇	寬恕與情緒	多元思考判斷	節制之美德	洞悉時局
4.	創意解難	生活與幽默	謹慎行事	生命目標意義	常存盼望

「豐盛人生」全級性正向活動

級別／活動	活動	內容
中一	探索品格內涵	透過體驗活動，認識及探索不同品格內涵，增加對自我的認識
中二	歷奇活動	透過歷奇活動，訓練解難能力及團隊精神，提昇抗逆力。
中三	生涯規劃活動	體驗不同行業的角色及職責，配合品格內涵，培養成就感。
中四	服務學習計劃	參與服務學習，了解及關顧社會上有需要的人士，從而探索及反思生命意義和價值，也藉著發揮自己的能力，回饋社會。
中五	服務學習計劃	

「豐盛人生」全校性正向活動

活動	內容
感恩月	於全校舉行感恩活動，於校內設計感恩樹，讓師生寫下感恩的事項並掛在樹上作分享及閱覽。
文具製作	由德育及公民教育組與學生會策劃設計文具，主題為豐盛人生，完成後產品派發給全校教師及學生使用，也可作日後推廣計劃之用。
班際壁報設計比賽	由德育及公民教育組與各級班主任策劃，帶領各學生參與設計及製作壁報，並寫上籌備之得著及反思，主題為培養正向情緒。
「我欣賞你」活動	邀請全校教師參與，鼓勵教師在課堂上鼓勵及欣賞學生之表現及品德，並作相關記錄，於計劃結業禮時作嘉許。

本校將與協作機構共同訂定、策劃並推行計劃活動。本校將負責計劃參與者的安全，採取安全措施，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關的安全指引。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：2018年1月至2019年11月

月份／年份	內容／活動／節目	受惠對象／參與者
2018年1月－	「豐盛人生」早會講座	中一至中五級650人

2018年5月	(每級各3次，合共15次，每次半小時) 主題及內容：見上表	中一至中五級班主任26人
2018年1月	全校教師培訓工作坊 (1次，3小時) 主題：正向教學法應用與實踐	全校教師71人
2018年 1-2月	「 <u>豐盛人生</u> 」正向校本課程 (上學期) (每級各2節，合共44次，每次1小時) 主題及內容：見上表 主要由社工負責策劃內容及教授。	中一至中五級650人 中一至中五級班主任26人
2018年 1-2月	「 <u>快樂聯盟</u> 」Happy Buddies (4次，每次1小時) 主要由社工帶領學生進行活動，透過協作及解難，讓學生建立正向及積極的人生觀，建立正能量。	中一至中三級30人
2018年 1-5月	「 <u>Time Out鬆一Zone</u> 」 (中一至中三級各班4節，合共16次，每次1小時) 主要由班主任及Happy Buddies的學生帶領各班學生進行輕鬆活動。	中一至中三級383人 中一至中三級班主任16人
2018年 1-7月	「 <u>豐盛人生</u> 」全校性活動 (4次) 目的：建立正向校園之氛圍。 主題及內容：見上表	全校教師71人 中一至中五級650人
2018年 1-3月	計劃中期檢討及來年計劃籌備	校長、副校長、德育及公民教育組教師、升學就業輔組教師、負責社工
2018年 2-5月	教師備課及交流會 (每級班主任各2次，合共10次，每次1小時) 目的：提供重點培訓及督導交流 內容：教案設計理念、課堂意見回饋。	副校長、德育及公民教育組教師、升學就業輔組教師、負責社工、中一至中五級班主任26人
2018年 2-5月	「 <u>豐盛人生</u> 」正向校本課程 (下學期) (每級各2節，合共44次，每次1小時) 主題及內容：見上表 主要由社工策劃內容，教師主力教授。	中一至中五級650人 中一至中五級班主任26人
2018年 2-7月	「 <u>豐盛人生</u> 」全級性活動 (每級1次，合共5次，每次3小時) 目的：鞏固學生在正向課堂中之學習。 主題及內容：見上表	中一至中五級650人 中一至中五級班主任26人
2019年 1-7月	計劃成果展覽暨嘉許禮 (1次，於結業禮中舉行) 內容：把學生在計劃中之作品、活動點滴作展示及分享，同時嘉許積極參與之學生。	校長及全校教師人、全校學生、社工合共903人
2019年 11月*	計劃成果展覽暨地區分享交流會* (1次，2小時) 內容：把計劃之成果及推行經驗與區內友校作分享，持續在區內推行正向教育之工作。 (*註：配合地區分享交流會既定的舉辦日期)	校長及全校教師人、社工、友校代表 合共200人

(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):

參與者	角色	人數	投入時間
校長/副校長	監督整個計劃之執行、行政及教師之協調、促進教師交流和聯繫收集意見。	2	150小時

全校教師	參與全校教師工作坊。	71	213小時
中一至中五級班主任	參與正向校本課程實習、教師備課及交流會、協助全級性正向活動、參閱學生家課及反思。	26	350小時
德育及公民教育教師	參與整個計劃行政協調及聯繫工作、出席檢討會議、統籌全級性及全校性活動、成果展覽及分享會。	1	80小時
升學就業組教師	參與整個計劃行政協調及聯繫工作、出席檢討會議、統籌全級性及全校性活動、籌備成果展覽及分享會。	1	80小時

(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)

協作者 開發者 服務受眾 領袖

(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 199,300 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 (\$)	
ii) 服務	1. <u>豐盛人生早會講座</u> 講者 \$900 x 0.5小時 x 15次 2. <u>全校教師培訓工作坊</u> 講者 \$1,000 x 3小時 x 1次 3. <u>「豐盛人生」正向校本課程</u> 講者 \$900 x 1小時 x 44次 4. <u>教師備課及交流會</u> 講者 \$700 x 1小時 x 10次 5. <u>「豐盛人生」全級性活動</u> 講者 (\$900 x 4人 x 3級 x 3小時) + (\$900 x 5人 x 2級 x 3小時) 6. <u>「豐盛人生」正向校本課程設計</u> 教案撰寫 \$500 x 22次 7. <u>「快樂聯盟」 Happy Buddies</u> 講者 \$900 x 1小時 x 4次	\$6,750 \$3,000 \$39,600 \$7,000 \$59,400 \$11,000 \$3,600	左列各項活動的講者／負責人，均為註冊社工，具備文憑或以上學歷、獲取註冊資格後的人校青少年社會工作經驗，並熟悉正向心理學。 講者時薪已包含了物資費。
v) 一般開支	8. <u>全校教師培訓工作坊</u> 活動物資 \$10 x 70人 9. <u>「豐盛人生」正向校本課程</u> 物資 \$200 x 88次 10. <u>「豐盛人生」全級性活動</u> 10.1 體驗活動物資 \$20 x 130人 10.2 歷奇活動物資 \$30 x 135人 10.3 生涯規劃活動 10.3.1 旅遊巴 \$2,000 x 2 10.3.2 物資 \$100 x 135人 10.4 服務學習活動 10.4.1 義工服務物資 \$500 x 10班 11. <u>「豐盛人生」全校性活動</u> 11.1 文具製作 \$10 x 650人 11.2 我欣賞你 貼紙制作 12. <u>「快樂聯盟」 Happy Buddies</u> 物資 \$500 x 4次 13. <u>計劃成果展覽暨地區分享交流會</u> \$2,000 x 1次 分享集 \$10 x 300 本 14. 審計費用	\$700 \$17,600 \$2,600 \$4,050 \$4,000 \$13,500 \$5,000 \$6,500 \$3,000 \$2,000 \$2,000 \$3,000 \$5,000	(8-12) 為課堂及全校/全級性活動之物資。 (13) 成果展覽中所需用之場地、宣傳、物資。 (14) 計劃審計費用
申請撥款總額 (\$):		\$199,300	

本校選擇服務供應商時，將遵照優質教育基金〈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。
- 觀察：**校長及教師透過觀課及協助活動，了解學生及家長在活動中之互動情況和表現。
 - 問卷調查：**在教師培訓完結時派發問卷，當中有80%的教師滿意培訓之內容，並認同正向教育對培育學生全人發展及品德成長之成效。
 - 學生表現在評估中的轉變：**在計劃開始時及完結時讓學生填寫「學生情意及社交表現評估表」APASO，另也會透過在學期初及尾段讓學生填寫國際公認的豐盛人生量表(Flourishing Life Scale)²及生活滿意程度量表(Life Satisfaction Scale)³，以對比計劃推行前後學生的表現情況。
 - 其他：**(1) LifePad Folder - 透過參閱學生省思、分享等，了解學生進行正向教育項目的情況。(2)定期舉行檢討會議，就計劃之進度及成效作評估及意見交流。
- (ii) 請列明計劃的產品或成果。
- 學與教資源：**整合計劃中之教材及活動資料，建立資源庫，除可供教師日後使用外，也可用作推廣及分享之用。

遞交報告時間表

本校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 1/1/2018 - 31/12/2018	31/1/2019	財政中期報告 1/1/2018 - 31/12/2018	31/1/2019
計劃總結報告 1/1/2018 - 30/11/2019	28/2/2020	財政總結報告 1/1/2019 - 30/11/2019	28/2/2020

資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃
本計劃不適用				

² Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.

³ Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen and Sharon Griffin as noted in the 1985 article in the *Journal of Personality Assessment*.