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	計劃編號
激活正能量計劃（好心情@學校）	2016/1145 (修訂版)

基本資料

學校／機構／個人名稱

受惠對象

(a) 界別:☐幼稚園☑小學 ☐中學 ☐特殊教育*(請剔選，可剔選一項或多項)*

(b) 學生: 470 (人數)*及 小四至小六 (級別／年齡)*

(c) 老師: _____(人數)*

(d) 家長: 70 (人數)*

(e) 參與學校(不包括申請學校): 1 (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，並詳述建議計劃如何影響學校發展。

本計劃希望透過學生及家長的介入層面及多元化的活動模式，在校內推廣關注精神健康的重要性，提升不同對象對正向心理的認識，確立正面人生觀，以促進個人健康成長及同儕關係，繼而建構一個充滿著「正能量」和「關愛」氛圍的健康校園。

學生層面：

- 正能量教室：社工於課堂時段以多元化的互動模式，教授各個重要的課題，從而增強學生對自身的覺察和人際相處的技巧，以及建立正面的自我價值觀和思考方式。
- 「正向生命學生大使」小組：為有需要的學生，包括情緒管理較弱、缺乏自信心及精神健康狀況需要特別關顧的學生提供訓練，建立他們的正向思維模式，以及提升其效能感。

家長層面：

- 為培養家長成為學生的「正能量」好榜樣，透過家長工作坊及親子體驗日，讓家長學習及經驗，如何從家庭教育及親子關係中建立學生的正面思維；此外家長亦能從中了解更多學生在學習及成長發展上的需要。

(b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。

(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

☐ 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) 建立學生及家長的正面人生觀，促進學生的精神健康，以及增進親子關係。

(ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。

(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

☑ 學校發展計劃:

保良局梁周順琴小學自2007年與本服務合作，故本服務對其校情發展、學生及家長之背景有深度了解。本計劃能配合今年學校發展計劃，注重學生的身心健康發展，2015-2018三年發展計劃的宗旨為鞏固學生的基本能力，讓學生身心得到健康的發展，有信心與人溝通和承擔責任。

☑ 調查結果:

- 香港學生的情緒問題令人關注。根據香港浸信會愛群社會服務處的調查顯示，他們訪問12間小學三年級至六年級的學生，在1022份有效問卷中，有27.8%的受訪小學生焦慮狀況嚴重超標。
- 防止學生自殺委員會（2016）歸納出導致學生自殺行為的四大危險因素，包括精神健康、心理因素、家庭或朋輩關係和適應困難。此外，該報告亦指出本港只有約三成學校會在課程中涵蓋壓力管理或精神健康的內容。由此可見，與精神健康及人際關係等相關課題是極為重要。而本計劃擬訂的課程設計「正能量教室」，則能支援學校這方面的需求，讓學生透過課堂的活動及教授，增加對自身的認識及建立正面思維及人際相處技巧，促進學生的精神健康。

☑ 文獻研究綜述:

學生容易因跟不上學習進度、人際關係差，以及不斷地受到挫折，而產生習得性無助(Learned Helplessness)。他們認為無論如何努力，所有事情都會最終失敗，因此失去了努力的鬥志，陷入絕望。正向心理中的正向歸因能讓學生遠離絕望，學習理性地找到失敗的原因。（張再明，2014）。而 Emmons & McCullough (2004) 亦指出正向心理中的感恩能促使更多有利社會的行為。心存感恩的人在面對各種事情亦會較樂觀和容易感到滿足，其抑鬱程度較低。因此，在校園內推廣正向心理能強化學生的精神健康素質，締造一個充滿著「正能量」、「關愛」氛圍的健康校園。

☑ 學生表現評估:

保良局梁周順琴小學於16-17年度與高小學生進行情意及社交表現評估（人際關係及價值觀部份），各量表的數據均高於香港常模數據，惟「不恰當自表行為」量表數據表現較弱，顯示學生的自信及解難能力較弱，即面對困難或同儕間衝突時容易出現負面情緒及作出不恰當的應對行為。本計劃擬訂的「正能量教室」有助支援學生的需要，透過課堂教授及活動，建立學生的正面思維，加強學生的自信及解難能力。此外「正向生命學生大使」小組能幫助需要特別關顧的學生，透過小眾及多元化形式的訓練，以進一步鞏固學生的正面思維並強化其解難能力。

☑ 相關經驗:

本學生輔導服務由2002年開始推行小學駐校服務，近年平均為17間學校提供全方位駐校服務，根據多年的前線駐校經驗所得，感受到學生的壓力指數及負面情緒問題日趨嚴重，校園內隱藏不少有自毀念頭的學生。 故近年亦積極以情緒教育為題為學校提供多元化活動， 再加上由富駐校經驗社工組成的到校服務計劃---子在成長計劃， 同時為全港中小學提供情緒教育活

動， □碑載道。

☐ 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。

● **整全的介入模式**

人與人之間的情緒是互相影響，家庭環境、家長管教模式，直接影響學生成長發展。因此，除了介入學生的層面外，計劃會增加家長對正向心理的認識，讓他們能識別及支援學生的精神健康。

● **經驗式學習**

除了直接指導外，計劃會透過不同的課堂主題活動、學生和親子體驗日等方式，讓受惠者在日常生活及實際的環境下經歷及實踐所學，鞏固其正向思維。

(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。)

- 因應不同級別的學生提供不同的課堂主題活動，如情景分析、角色扮演、繪本閱讀、藝術創作 (繪圖、禪繞)等等，助學生從有趣且易掌握的 方式深化其正向知識。
- 安排為有需要的學生參加小組，透過小組訓練協助學生發掘個人的強項、認識正面思維及建立正向思維的方法。學生於小組活動中裝備自我後及學習助人的方法後，在校內協助推行體驗日以宣揚正向思維信息，並鼓勵學生實踐行動。
- 計劃將以情意及社交表現評估（人際關係及價值觀部份）辨識目標學生，並會向學校老師、家長及學校社工收集見，作數據蒐集方法，以辨識低抗逆力的學生。
- 透過親子體驗日，家長能在專業的指導下實踐工作坊所學的親子溝通法，讓他們能在真實的情境下應用，而非紙上談兵。工作員亦能透過觀察其親子互動，更清晰地了解問題所在，從而給予家長更適切的建議。
- 計劃中所有活動均由資深社工負責籌備、策劃、推行、監察及評估。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 01/2018 (月份／年份) 至 07/2018 (月份／年份)

月份／年份	內容／活動／節目	受惠對象／參與者
1/2018 至 03/2018	「正能量親子溝通法」家長工作坊 -2節，每節1.5小時，共3小時，由社工負責。 -目標：協助家長了解及體驗正向親子溝通需具備的元素，及作計劃簡介。	家長約30人 兩節約60人

<table>
<tr><td>1/2018
至
04/2018</td><td><u>正能量教室</u>
-設計及編製教室課程教案
-社工以多元化的互動模式入班授課，並配合學校上課時間表制定授課安排。
-目標：提升學生的抗逆能力，培養學生建立正向思維，懂得「自我肯定」和「互相鼓勵」。
-上課安排：每班1節，合共15節，由社工負責。
-課題: 因應各級學生的需要及可能面對的逆境各異，課程主題會以解決問題技巧（Problem Solving Skill）為軸，並以各級特定主題作例子，深入介紹如何利用正面方法應對成長階段的各項挑戰。各級特定主題如下:
<table><tr><td>小四</td><td><u>知「己」知彼</u>
認識及肯定自己</td></tr><tr><td>小五</td><td><u>知己知「彼」</u>
與人相處及溝通</td></tr><tr><td>小六</td><td><u>感恩=快樂與能量</u>
以心存感恩的態度面對困難</td></tr></table></td><td>全校學生：小四至小六，共15班，約470人</td></tr>
<tr><td>2/2018
至
06/2018</td><td><u>正向生命學生大使小組</u>
-由駐校社工、家長或教師建議情緒較低落、自信心較弱或精神健康需要特別關顧的學生參加小組活動。
-每組4節，每節1.5小時，共6小時，兩組共12小時，由社工及1位助理負責。
-小組內容包括：
● 認識正面思維及建立正面思維的方法
● 認識負面情緒的合宜表達方式
● 協助籌備「親親正能量」親子體驗活動其中部份環節及帶領活動技巧。
● 小組學生以早會分享及壁報展示方式向全校學生傳遞正向訊息，讓學生學習以正面態度面對負面情緒和困難，懂得適時求助，以提升校園的正能量氛圍及建立求助文化。</td><td>小四至小六學生，每組約10-15人，兩組共20-30人</td></tr>
<tr><td>05/2018
至
07/2018</td><td><u>「親親正能量」親子體驗活動</u>
-1節，3小時，由社工 / 導師負責。
-目標：透過親子遊戲及體驗活動，促進親子間彼此的正面溝通。
-對象：參加「正向生命學生大使」小組組員及其家長，或曾參加「正能量親子溝通法」家長工作坊的家長，優先。
- 與校方學生輔導人員（學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）協作，由校方學生輔導人員於活動完結後一個月內向家長了解親子關係，以檢視活動成效。若發現有潛危家庭會轉介校方輔導使員作即時跟進。</td><td>家長及學生，約40對親子，約80人</td></tr>
</table>

備註：計劃將採取安全措施確保參與者的安全，以及遵守教育局〈戶外活動

指引〉和其他相關的安全指引。

(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):

- 參與學校的校長安排一位教師擔任校內計劃統籌，與計劃負責社工保持聯繫，共同商議合適的時間和場地，在校內推行各項活動。
- 參與學校的校長安排教師協助「正能量教室」的推行，包括維持學生秩序及進行觀課，以認識及掌握課程內容。當計劃完結後，學校可安排教師繼續推行有關課程，以及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。
- 潛危學生 (如需要個別輔導的學生) 應轉介校內輔導人員 (如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家) 即時跟進。

(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) _____

(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 67,700 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	薪金: 0.2資深註冊社工 -包括強積金 $30,560 X 0.2 X 1.05 (MPF) X 7個月	$44,924	統籌及推行計劃、聯絡工作、編寫教材、推行各項活動、統計成效及撰寫報告。
ii) 一般開支	家長工作坊教材及物資費 $1,500 X 2節	$3,000	教材設計及印刷費、手工藝材料、禮物等等。
	正能量教室：教材及物資費用 $500 X 15節	$7,500	教材設計費及印刷費、文具、手工藝材料、禮物等等。
	學生小組活動物資 $400 X 2組 X 4節	$3,200	文具、禮物、卡片設計及印刷費、手工藝材料等等。
	親子體驗日物資費	$7,576	手工藝工作坊導師費、材料費、禮物、文具等等。
	雜項 (包括交通費或影印費等等)	$1,500	本服務辦公室位於銅鑼灣，合作學校位於屯門，需支付不少交通費。期間亦有機會出現小量未能預計的開支。

申請撥款總額 ($):	$67,700

** 請刪除不適用者*

備註：計劃在選擇服務供應商時，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。
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

☑ 觀察: 使用本計劃設計的觀察量表，讓負責社工於活動過程中，觀察學生的表現及進展；學校教師或學生輔導人員觀察參加計劃的學生在課堂情緒行為表現的轉變。

☐ 重點小組訪問: _____

☑ 活動前和活動後的問卷調查: 透過各項活動後的檢討問卷，收集教師、學生及家長的回應，以檢視活動成效，學生和家長對正向思維的認識及提升，及需要改善的地方。

☑ 學生表現的轉變: 就四至六年級進行抽樣訪問，每級選取最少五名學生，以個別面見，以評估學生在「自我肯定」、「互相鼓勵」及「面對困難」的表現。

☑ 其他(請列明) 為使計劃的成效得以加強和延續，申請人應在計劃完成後，提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

☐ 學與教資源

☐ 教材套

☐ DVD

☑ 其他(請列明) :「正能量教室」教案

(IV) 資產運用計劃

現階段不適用

(V) 遞交報告時間表

本機構承諾準時接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 - 30/6/2018	31/7/2018	中期財政報告 1/1/2018 - 30/6/2018	31/7/2018
計劃總結報告 1/1/2018 - 31/7/2018	31/10/2018	財政總結報告 1/7/2018 - 31/7/2018	31/10/2018