

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-賽馬會官立中學」	計劃編號 2017/0335(修訂版)
--------------------------	------------------------

基本資料

學校/機構/個人名稱：香港小童群益會——賽馬會官立中學

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：570人 (人數)*及全校/12-18歲 (級別/年齡)*
- (c) 老師：57人 (人數)*
- (d) 家長：40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：1/10/2018-30/9/2019

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
- (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)
- (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：
本校關注事項，2018-2021年度學校三年計劃其中一項為：推行精神健康教育，提升學生的情緒管理；提升朋輩相處技巧，建立良心的人際關係，而「好心情@學校」計劃正正配合學校以關愛為主題的發展計劃。
- 調查結果: 本計劃會採用實證為本的原則，透過量化及質化的方式評估學校的需要，如計劃與老師進行訪談，檢視同學需要及配合學校發展計劃，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：
在本港，被診斷有精神健康問題的兒童和青少年人數趨升。醫院管理局兒童和青少年精神科的個案數目由2011-2012年度的18,900宗增至2016-2017年度的32,000宗，增幅約為70%。而當中約有12,000名為

12 至 17 歲的青少年。

由此可見，香港青少年的精神健康問題不容忽視。面對青少年的抑鬱及焦慮等情緒問題，計劃會運用正向心理學有助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)。正向心理學其中一個重點研究是個人性格和性格優點，並視為快樂人生的基石。個人的性格和心理質素決定了我們如何面對人生和回應現實環境。近年心理學帶一個共識—要過喜樂的人生，就得培育良好品格，儘量發揮自己的美德和性格優點。(湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀(2010)。喜樂工程。香港:突破出版社)

此外，現今學生面對很大的讀書壓力和沉重的學習負擔；競爭壓力、不當的管教措施，以及不同的挫敗經驗，使得學生普遍感到無奈與無助，部分學生因而對未來失去目標，或缺乏足夠的動力思維(agency thinking)，結果否定了自己潛在的能力與發展空間，以致於對未來漸漸失去希望。

希望對於個體的運動表現、生理健康、人際關係、憂鬱及成就表現等具有影響 (黃德祥、謝龍卿、薛秀宜、洪佩園，2003；Snyder, Rand et al., 2002)。在人際關係方面，Snyder 等人 (2003) 明確指出，高希望感受者會享受於頻繁的人際間互動，而低希望感受者則會表達出其人際關係之間的問題。此外，Snyder 和 Rand (2002) 指出，希望程度越高，其所知覺的社會支持越多、社會能力越高，寂寞感受越低。另一方面，研究指出二十四個性格強項之中，「希望」是其中一個與生活滿意度有最大關聯的性格強項，因此培養學生對未來有良好的期望，以及訂立可以達到的目標，對於促進學生的正面思維有很大的幫助。(Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2004)

有見及此，計劃會運用希望理論，協助學生訂定有意義且明確的目標，並根據先前所設定的目標產生動機與策略，最終達成目標，因而提升學生的個人能力感和希望感。若學生能夠擁有高的希望感和能力感，即使面對失敗、挫折、壓力及情緒沮喪的環境時，他們依然會採取積極正向的態度面對未來。

根據由衛生事務委員會、教育事務委員會及福利事務委員會於 2017 年 12 月 20 日所進行有關「青少年的精神健康」的聯席會議，建議以提升學生對精神健康的關注和認識，並加強他們的求助意識，減低同學對求助行為的負面標籤，以及增強他們處理困難的能力。而「好心情@學校」計劃，將會透過「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」的訊息，讓學生多參與推廣心理健康；幫助教師、學生及家長建立正面文化和以接納的態度看待求助和接受精神健康服務；及提高學生對精神健康的認識及宣揚有效應對困境的方法。

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。

根據上年度推行喜樂校園計劃(joyful school project)的經驗，計劃成功運用正向心理學，提升學生的正面思維及加強學生的正面聯繫，營造關愛、具支持的校園氣氛，校方，家長及學生均對計劃持正面評價，更希望可以整合經驗，優化計劃內容，使計劃可更具持續性。

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。
- 本機構會與學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的社工出席所有計劃活動。本計劃之社工會與學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合學校的需要，以及辦學信念和使命。

(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)
10/2018-07/2019	「同途有愛」家長老師培訓	在教師發展日邀請導師帶領進行工作坊：一方面，講解辨識及處理抗逆力較低學生的技巧，介紹不同的社區資源和支援渠道；另一方面，鼓勵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。透過參與興趣活動，學習新	全校老師 57人 家長40位 本機構會使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆	4節 (老師2節及1次單張小貼士派發) (家長	由社工策劃活動及進行分一學資歷： (註冊社工，具一年或以上社會服務

		<p>知；尋找新趣，為老師找尋享受生活的樂趣、維持身心健康，釋放日常壓力。</p> <p>在中一迎新日、家長教師晚會邀請講者講解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。此外，社工亦會結合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>舉辦親子甜品班，讓家長和學生有相處的時間和機會，過程中的合作亦促進了他們彼此的關係。</p> <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 75% 老師能夠透過活動舒緩壓力 ➢ 75% 老師學到減壓方法 ➢ 75% 老師了解更多不同的社區資源和支援渠道 ➢ 75% 家長認識到正面情緒 ➢ 75% 家長學到培養孩子的正面情緒 	<p>力的學生(如透過校長、家長、老師、社工，利用訪談，觀察及問卷等方法)</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>2節，其中親子甜品班1節為2小時)</p>	<p>工作經驗)</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>(講者需有相關主題講義經驗)</p>
10/2018-09/2019	I-CARE@School	<p>「喜樂校園」聯校標誌設計比賽：收集九間官校的學生設計，並把優勝作品作為計劃標誌，提升學生能力感及加強學生對喜樂校園計劃的認識。</p> <p>聯校微電影製作：由七</p>	<p>全校學生、老師及家長</p> <p>本機構會使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生(如透過校長、</p>	1期及4節	<p>由社工負責統籌。</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>間官校的學生組成微電影製作小組，學習拍攝和剪片技巧；內容主要以提倡正面思維、促進身心健康的方法、正向溝通的貼士、或精神健康急救技巧等。製作成果會在七間官校校內播放。</p> <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 加強學生對喜樂校園計劃的認識 ➢ 提升學生能力感 ➢ 加強學生正面思維 ➢ 加強朋輩互助及連繫 	<p>家長、老師、社工，利用訪談，觀察及問卷等方法)</p> <p>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</p>		<p>導師教授技巧和協助拍攝。</p> <p>資歷： (導師需具有相關證書及帶領經驗)</p>
11/2018-05/2019	「TEEN 天 Power Up」成長小組	<p>針對抗逆力較低的學生，提供成長小組，小組以正向心理學 (Positive Psychology) 作為核心架構，並配合學生組合需要而設計重點內容。主要重點推動以下方向：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 透過認識24個性格強項讓學生認識自己及發揮自己的美德和性格優點 (2) 透過不同的歷奇、野外或活動體驗提升學生參與動機 (3) 透過興趣或職業技能培育 (4) 透過參與義工服務提升學生能力感 <p>內容包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 認識喜樂品格、思想、態度及生活 (4 節) 2) 歷奇/野外/其他活動 	<p>12名學生</p> <p>本機構會使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生(如透過校長、家長、老師、社工，利用訪談，觀察及問卷等方法)</p> <p>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。</p>	<p>10節</p> <p>(歷奇／野外／其他活動體驗、興趣或職業技能培育、義工服務 1節或多於 1小時)</p>	<p>由社工培訓學生及策劃活動</p> <p>資歷： (註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗)</p> <p>教練帶領活動。</p> <p>資歷： (教練需具有相關歷奇帶領技能證書及帶領經驗)</p> <p>社工及教練在活動過程中會採取安全措施，以及遵守教</p>

		<p>體驗 (3節)</p> <p>3) 興趣或職業技能培育 (1節)</p> <p>4) 義工服務 (2節)</p> <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 小組整體出席率達 75% ➤ 75% 成員的能力感在小組結束時有所提升 ➤ 75% 成員認識到自己的性格優點 ➤ 75% 成員在小組結束後有更多參與其他活動的動機 ➤ 75% 成員在小組中與其他成員建立到良好關係 ➤ 75% 成員的抗逆力及精神健康在參與義工活動後有所提升 ➤ 75% 成員表示在遇到困難時會尋求他人協助 			<p>育局(戶外活動指引)和其他相關的安全指引。</p>
02/2019	「愛在當下」生命劇場	<p>透過生命劇場，探討夢想和希望，促使學生找尋有意義且明確的目標和達到目標有用路徑，最後根據先前所設定的目標產生動機與策略，據以促進目標之達成，從而建立學生對未來人生的希望感。</p> <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 70% 學生表示提升訂立個人目標的動機 ➤ 70% 學生表示知道如何尋找達到目標 	<p>初中兩級學生約200人</p> <p>本機構會使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生(如透過校長、家長、老師、社工，利用訪談，觀察及問卷等方法)</p> <p>校長及老師</p>	1節	<p>由社工總結主題、帶領學生反思。</p> <p>資歷： (註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗)</p> <p>劇團負責演出短劇。</p> <p>資歷：</p>

		<p>的有效方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 70% 學生表示認識意志力對達成目標的重要性 	均認為初中同學都有需要找尋目標和建立學生對未來人生的希望感，所以挑選全校同學一同受惠。		(有演出經驗之劇團)
03/2019-05/2019	「快樂就在轉角」校本關懷行動	<p>培訓同學學習不同的生活技能課程(3次) 透過生活技能課程，發展個人特性，加強學生生活管理能力，促使學生明白學習正面思維，最後會在關愛週內展示成果。</p> <p>在學校舉行關愛週，讓同學在學習不同技能後展現的成果，擺放攤位活動，營造關愛、具支持的校園氣氛，讓同學感受「快樂就在轉角」。</p> <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 75% 學生認為加強正面校園聯繫 ➢ 75% 學生加強對學校歸屬感 ➢ 75% 學生提升能力感 ➢ 75% 學生提升自信心 	<p>20名學生一學習技能</p> <p>全校學生、老師一參與關愛週</p> <p>本機構會使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生(如透過校長、家長、老師、社工，利用訪談，觀察及問卷等方法)</p> <p>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。</p>	<p>8節</p> <p>(課程3節)</p> <p>(關愛週5節)</p>	<p>由社工策劃活動及進行分享。</p> <p>資歷： (註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗)</p> <p>生活技能導師教授學生生活技能</p> <p>資歷： (需具有相關技能證書及教授經驗)</p>
10/2018-09/2019	成效評估	<p>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。</p> <p>整合學生、老師及家長的意見，以匯報形式及</p>	<p>參與之學生、老師及家長</p> <p>本機構會使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆</p>	4節	<p>由社工策劃</p> <p>資歷： (註冊社工，具一年或以上社會服務</p>

		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。 預期學習成果： ➤ 了解活動的影響及需要，將來可作跟進及參考	力的學生(如透過校長、家長、老師、社工，利用訪談，觀察及問卷等方法) 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。	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（約57人）參與「同途有愛」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 \$23,225 x 1/2 x 12個月 x1.05(MPF)	\$146,318	◇ 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 ➤ 演員演出1次（4名演員演出1節及10節採排）	\$4,000	◇ 需要聘用劇團，編寫劇本及演出

<ul style="list-style-type: none"> ➤ 物資 (如劇本、服裝、道具、禮物等) 	\$3,000	
<p>(2)「TEEN天Power Up」成長小組 (10節) X 12人</p> <p>1. 認識喜樂品格、思想、態度及生活 (4節)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 小組物資/教材/文具及雜項 (\$300 X 4節) ➤ 禮物 (\$100 X 4節) <p>2. 歷奇/野外活動體驗 (2節)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 戶外活動/課程費用 (\$325 X 12人 X 2次) ➤ 活動體驗 <p>3. 興趣或職業技能培育 (1節)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 課程 (\$250 X 12人 X 1次) <p>4. 義工服務 (1節)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 活動物資 (文儀用品、清潔用品、禮物、印刷等) 	<p>\$1,200</p> <p>\$400</p> <p>\$7,800</p> <p>\$1,500</p> <p>\$3,000</p> <p>\$500</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 小組以正向心理為架構，希望以豐富的活動形式，協助同學建立良好正面的心理基礎。 ✧ 義工活動的具體預期學習成果子聚焦於提升學生的抗逆力及精神健康：包括： (1) 提升正面思維 (2) 學習感恩
<p>(3)「同途有愛」家長/老師培訓</p> <p>1. 老師培訓 2節 (50人)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 減壓活動項目 ➤ 活動物資 (文儀用品、印刷費等) <p>2. 家長講座 1節 (40人)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 邀請資深教授培訓 (\$1040 X 1小時) <p>3. 親子甜品班 1節</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 課程 (\$250 X 10人 X 1節) 	<p>\$4,000</p> <p>\$1,000</p> <p>\$1,040</p> <p>\$2,500</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 活動/課程導師需具有相關技能證書或教授經驗。 ✧ 講者需具有相關服務及講座經驗。
<p>(4)「快樂就在轉角」校本關懷行動</p> <p>1. 生活技能課程 (3節) (如押花製作、氣球造型或書</p>	\$7,000	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 於校內進行一星期的關愛週活動，製作手工供校內師生，傳送

	法等)		喜樂關愛的訊息。
	2. 關愛週(5天) ➢ 攤位物資(文儀用品、紙張、印刷、活動攤位佈置、關愛週裝置製作等) ➢ 攤位禮物	\$3,000 \$1,500	
	(5)I-CARE@School ➢ 標誌設計物資(禮物、文儀用品、印製等) ➢ 微電影製作課程及物資(\$500 X 4節)	\$700 \$2,000	◇ 標誌設計促進學生對計劃的認識和興趣。 ◇ 微電影有助校內宣揚有關「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」概念，加強正面校園聯繫令校園生活變得更健康、開心和充實。
iii) 一般開支	➢ 會計核數 ➢ 活動來回交通(租旅遊巴/學生交通津貼等) ➢ 雜項(文儀用品、紙張、運輸費、印刷費、交通費等)	\$5,000 \$3,000 \$1,542	◇ 一般的活動開支令本計劃活動推展更暢順。
申請撥款總額(\$):		\$200,000	

(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：以抽樣形式在學生中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）聯校標誌設計比賽中的優勝作品作為九間官校的計劃標誌

(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，以便學校可跟進。

(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 1/10/2018 - 31/3/2019	30/4/2019	中期財政報告 1/10/2018 - 31/3/2019	30/4/2019
計劃總結報告 1/10/2018 - 30/9/2019	31/12/2019	財政總結報告 1/4/2019 - 30/9/2019	31/12/2019

(VI) 採購注意事項

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。