

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-九龍工業學校」	計劃編號 2017/0336 (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 / 九龍工業學校

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: 616人 (人數)\*及 全校/12-18歲 (級別/年齡)\*
- (c) 老師: 50人 (人數)\*
- (d) 家長: 10-15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:
- 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)。根據上一年實踐計劃的經驗, 現時學生除了面對沉重的讀書壓力外, 大部份亦缺乏足夠的自我

認識 (self-understanding)，著名心理學家沙利文強調找出「性格強項」的重要性，認為了解自己的「性格強項」可以幫助個人提升生活效能，並可以增強個人的抗逆力以面對逆境。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)。因此本年度計劃希望以正向心理學中的性格強項為基礎，先讓同學學會欣賞自己及他人的性格強項，並以性格強項中的「希望」(hope) 為重點，透過運用希望理論 (hope theory)，分別以三個互動歷程提升學生的希望感 (Snyder et al., 2006)，第一，目標 (goal)，與學生一起訂立短期及長期目標，鼓勵他們隨序漸進達成自己的理想。第二，方法 (pathway)，與他們一起構思不同的有效方法，達成他們各種目標，使他們確立目標的可行性。第三，意志力 (agency)，這階段目的是為了加強他們達成目標的動機，除了基礎部份的確立能力及可行方法能增加他們實行目標的動力外，建立不怕失敗的信念亦是這階段的重點之一，期望學生即使面對失敗、挫折、壓力及情緒沮喪的環境時，他們依然能採取積極正向的態度面對未來。

除了個人的表現外，「希望」對於人際關係亦具有正面的影響 (黃德祥、謝龍卿、薛秀宜、洪佩圓，2003；Snyder, Rand et al., 2002)。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。

總括而言，本計劃將會以「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」的訊息為基礎，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心理健康服務。

- 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」及「希望理論」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。
- 希望感能促進人與人之間正面的聯繫 (Snyder, Rand et al., 2002), 籍此加強學生的求助意識, 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, 從而提升校園關愛文化。
  - 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。本計劃之社會會與學校輔導團隊、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 -6/2019	「愛在當下」生命劇場	透過劇場, 探討希望和夢想, 促使學生找尋有意義且明確的目標(goal)和達到目標有效的方法(pathway), 最後強調意志力(agency)對目標達成的重要性, 從而建立學生對實現目標及未來人生的希望感。  預期成效: ➤ 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的有效方法 ➤ 70% 學生表示認識意志力對達成目標的重要性	全校學生 616人  校長及老師均認為全校同學都有需要加強希望感, 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)
10/2018 -6/2019	「快樂就在轉角」校本關懷行動	在校內與輔導組合辦生命教育為主題的活動, 帶出「堅毅」, 是永不輕言放棄的精神, 促使學生明白學習正面希望思維及了解個人保護因素的重要, 另外也會介紹不同求助途徑, 以行動來營造具希望感的校園氣氛, 讓同學感受「快樂就在轉角」。	10位學生 (精神健康急救課程)  全校學生、老師	11節	由社工培訓學生及策劃活動  由導師帶領精神健康急救課程

		<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 同學學習精神健康急救課程後舉辦活動(4節)</li> <li>➢ 社工帶領同學設計及製作攤位 及生命教育活動(2節)</li> <li>➢ 午飯及放學時段舉辦不同的攤位、展覽及體驗活動等等(5節)</li> </ul> <p>預期成效：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 75%學生提升希望感</li> <li>➢ 75%學生認識不同求助途徑或方法</li> <li>➢ 75%學生認為能加強正面校園聯繫</li> <li>➢ 75%學生加強對學校歸屬感</li> </ul>	<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>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>
10/2018-6/2019	「TEEN 天 Power Up」成長小組	<p>針對部分抗逆力較低的初中學生，提供共 10 節成長小組。小組以正向心理 (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> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 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強項</li> <li>➢ 培育學生興趣或職業技能，加強學生的能力感及動機。</li> <li>➢ 透過義工服務進一步加強能力感及展現個人性格強項。</li> <li>➢ 透過小組活動，加強與別人的聯繫，提升向別人求助的動機。</li> </ul> <p>內容包括</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 認識喜樂品格、思想、態度及生活 (2 節)</li> <li>➢ 興趣培訓班 (如烹飪班/飾物製作等) (6 節)</li> <li>➢ 義工服務日(2節)</li> </ul>	<p>10名初中學生</p> <p>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>校長及老師均認為初中學生處於適應的階段，為了建立良好精神健康的基礎，將會邀請校內抗逆力較低的初中學生參</p>	10節	<p>由社工培訓學生及策劃活動</p> <p>導師負責教授興趣培訓知識</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> <p>社工及教練在活動過程中會採取安全措施，以</p>

		<p>預期成效：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 小組整體出席率達75%</li> <li>➢ 75%學生能透過小組活動提升精神健康(例如能力感、認識性格強項、與人連繫等)。</li> <li>➢ 75%學生表示遇到困難時會尋求他人協助</li> <li>➢ 75%學生在義工活動中提升抗逆力</li> </ul>	與。		及遵守教育局(戶外活動指引)和其他相關的安全指引。
10/2018 -6/2019	「同途有愛」家長老師培訓	<p>邀請講者及導師進行工作坊，講解辨識及處理抗逆力較低學生的技巧，令老師日後可及早提供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。並帶領減壓活動，如瑜珈/健體活動等，為老師維持身心健康，釋放日常壓力。透過參與動態、靜態或創意藝術活動如畫畫興趣班，學習新知；尋找新趣，為老師找尋享受生活的樂趣。</p> <p>在家長教師週年會議邀請劇團以playback讓家長抒發日常壓力，令家長了解自己情緒及處理情緒的有效方法。</p> <p>預期成效：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 75%老師能夠透過講座認識辨識及處理抗逆力較低學生的技巧</li> <li>➢ 75%老師能夠透過活動舒緩壓力</li> <li>➢ 75%老師學到減壓方法</li> <li>➢ 75%家長能夠透過活動抒發自己的感受</li> <li>➢ 75%家長能夠了解到其他家長的心聲</li> </ul>	<p>全校老師 50人</p> <p>家長10-15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>5節 (老師3節) (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>導師負責帶領減壓活動</p> <p>劇團負責演出劇場</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> <p>(導師需有相關技能證書及帶領經驗)</p> <p>(有演出經驗之劇團)</p>

12/2018 -6/2019	I-CARE@ School	「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。  預期成效： ➤ 加強學生對喜樂校園計劃的認識 ➤ 提升學生能力感	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	1次	由社工負責統籌。  資歷： (註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗)
10/2018 -9/2019	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。  預期成效： ➤ 了解活動的影響及需要，將來可作跟進及參考	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(約50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。

(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 $\$23,225 \times 1/2 \times 12$ 個月 $\times 1.05(\text{MPF})$	\$146,318	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 協調整體計劃的進展</li> <li>◇ 行政及財政工作</li> <li>◇ 與協辦學校聯絡及宣傳</li> <li>◇ 推行小組活動(註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗)</li> </ul>
ii) 服務	(1) 「愛在當下」生命劇場 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 演員演出1次(4名演員演出1節、綵排10節)</li> <li>● 物資(如劇本、服裝、道具、禮物等)</li> </ul>	\$4,000 \$3000	◇ 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 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 關愛週(5天) <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 文具、佈置</li> <li>➢ 禮物</li> </ul> </li> <li>● 訓練小組(4節) <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 活動物資(如文具、教材、雜項等)(\$200X4節)</li> <li>➢ 精神健康急救課程(包導師費、證書、精神健康急救手冊)(\$100X4節X10人)</li> </ul> </li> </ul>	\$2,500 \$5,000  \$800 \$4,000	於校內進行5天活動，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 10節 X 10人 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 認識喜樂品格、思想、態度及生活(2節) <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 小組物資(如文具、教材、雜項等)(\$200X10)</li> <li>➢ 禮物(\$200 X 10)</li> </ul> </li> <li>● 興趣培訓(如烹飪班/飾物製作等)(6節)(\$850X10人)</li> <li>● 義工服務日(2節)</li> </ul>	\$2,000 \$2,000 \$8,500 \$2,500	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
	(4) 「同途有愛」家長老師培訓 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 老師工作坊3節(50人) <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 培訓及減壓活動項目(如瑜珈/健體活動等, )(\$2000x3項)</li> </ul> </li> <li>● 家長劇場工作坊2節(10-15人)(\$1040 x 2小時)</li> </ul>	\$6,000 \$ 2,080	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 註冊社工或持有大學學位資歷，需具有相關服務及講座經驗。</li> <li>◇ 需要聘用劇團演出</li> </ul>

	(5)I-CARE@School (一期) ● 標誌設計物資 (禮物、文儀用品、印製等)	\$2,000	◇ 同學學習精神健康急救課程後幫手編輯及製作教材/刊物
iii) 一般 開支	● 會計核數	\$5,000	
	● 活動來回交通 (租旅遊巴士/學生費交通津貼等)	\$2,000	
	● 雜項 (文儀用品、運輸費、印刷費等)	\$2,302	
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，了解同學是否提升精神健康(例如能力感、認識性格強項、與人連繫等)。

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) 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，以便學校可更進一步了解。

(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) 人事管理及採購注意事項

會遵照優質教育基金(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。