

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-觀塘官立中學」	計劃編號 2017/0337 (修訂版)
-------------------------	-------------------------

基本資料

學校/機構/個人名稱：香港小童群益會——觀塘官立中學

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：864人 (人數)*及全校/12-18歲 (級別/年齡)*
- (c) 老師：50-60人 (人數)*
- (d) 家長：20-30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：1/10/2018-30/9/2019

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。
- (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：
- 2017-18 關注事項 1：發展有效的學習策略及推動創科教育
- 關注事項 2：培養學生的正向態度及價值觀，提升學生的公民意識及對國家的認知
- 學生在學習的過程，定必會遇上各種的困難和挑戰，其中學業、社交最令他們困擾。如果處理不當，就會產生情緒甚至精神健康的問題，透過加強關愛及各種訓練計劃，可使學生掌握有關情緒管理的知識和方法，建立正面的態度，亦有效營造關愛、具支持的校園氣氛。
- 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)。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、洪佩圓，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。

(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 - 12/2018	「快樂就在轉角」校本關懷行動	配合學校輔導組年度重點主題，合辦攤位活動週。希望透過一系列的活動，提升學生的能力及希望感。促使學生建立目標、找尋有效方法完成及提升意志力。及以行動來營造關愛、具支持的校園氣氛。從而提升學生的抗逆力。此外，會透過攤位活動介紹不同的求助途徑或方法。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 籌備攤位小組(4節) ➢ 早會宣傳(1節) ➢ 午飯時間舉辦攤位、展覽或體驗活動(5節) 預期成效:	全校學生及老師 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。 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	10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)

		<ul style="list-style-type: none"> ➢ 加強 75%學生對校園的歸屬感 ➢ 加強 75%學生的希望感 ➢ 加強 75%學生正面校園聯繫 ➢ 加強 75%學生認識不同的求助途徑或方法 	<p>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>		
11/2018-5/2019	「TEEN 天 Power Up」成長小組	<p>針對抗逆力較低的初中學生，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。</p> <p>主要重點推動以下方向：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 透過認識 24 個性格強項，讓學生認識自己的強項，再加以發揮自己的能力強項。 ➢ 培育學生興趣或職業技能，加強學生的能力感及動機。 ➢ 透過參與義工服務進一步加強能力感及展現個人能力強項。 ➢ 透過小組活動，加強與別人的聯繫，提升向別人求助的動機。 <p>內容包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 認識喜樂品格、思想、態度及生活 (16 節) ➢ 歷奇/野外/其他活動體驗 (1 節) ➢ 興趣或職業技能培育 (2 節) 	<p>24 名中一至中三學生</p> <p>校長及老師均認為初中學生有提升抗逆力的需要，所以會挑選 24 名合適的初中學生一同受惠。</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>	20節	<p>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)</p> <p>由導師負責教授興趣技能活動 資歷： (導師需有相關技能證書及經驗)</p> <p>社工及教練在活動過程中會採取安全措施，以及遵守教育局(戶外活動指引)和其他相關的安全指引。</p>

		<p>➤ 義工服務 (1 節)</p> <p>預期成效:</p> <p>➤ 75% 學生能提升精神健康 (例如:性格強項、能力感及與人聯繫等)</p> <p>➤ 75% 學生提高了向別人求助的動機</p> <p>➤ 75% 小組出席率</p> <p>75% 學生在義工活動中能提升抗逆力</p>			
11/2018 - 6/2019	「同途有愛」家長教師培訓工作坊	<p>為全校教師編輯及出版一期單張或小貼士，內容主要讓教師學習識別抗逆力低的學生及協助學生的方法。</p> <p>邀請講者進行家長工作坊，提升家長對子女的心理或生活了解、有助促進彼此的親子關係。此外，讓家長了解子女的精神健康與子女抗逆力的關係。學習辨識抗逆力較低的子女及提升子女抗逆力的技巧。連結健康情緒與管教子女的重要性，加強預防性的工作。</p> <p>再者，邀請導師帶領家長進行興趣減壓/其他活動工作坊，為家長維持身心健康，釋放日常壓力。讓家長辨識自己的情緒及明白自身情緒與管教子女的關係。讓家長保持樂觀心態去管教自己的子女。</p> <p>預期成效:</p> <p>➤ 75%家長認為透過活動能減壓</p> <p>➤ 75%家長能更了解自己的子女，從而促進彼此的關係</p>	<p>教師 50-60 人</p> <p>家長 20-30 人</p> <p>校長、老師均認為家長需要學習辨識及處理抗逆力較低子女的技巧。</p> <p>此外，家長亦需要關注自身的情緒，適當時候釋放日常壓力，以維持自己的情緒健康。</p>	<p>1 期單張或小貼士</p> <p>4節</p>	<p>由社工策劃活動及進行分享 資歷： (註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗)</p> <p>講者講解辨識及處理抗逆力較低子女的技巧 導師帶領家長進行減壓工作坊</p> <p>資歷： (講者及導師需有相關主題講義或帶領的經驗)</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ➢ 75%家長學習到提升子女抗逆力的技巧 ➢ 加強 75%教師識別抗逆力低的學生及協助學生的方法 			
2/2019-6/2019	「愛在當下」生命劇場	<p>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。</p> <p>預期成效:</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有效方法協助達成目標 ➢ 70% 學生表示認識意志力對達成目標的重要性 	<p>全校學生 864 人</p> <p>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。</p>	1節	<p>由劇團演出短劇，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) (有演出經驗之劇團)</p>
11/2018 - 6/2019	I-CA RE@ School	<p>聯校標誌設計比賽：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：由官校的學生組成微電影製作小組，主題有關促進身心健康的方法等。製作成果會在官校校內播放。</p> <p>預期成效:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 加強學生對計劃的認識 ➢ 提升學生精神健康(例如: 正向情緒及朋輩聯繫等) 	<p>全校學生及老師</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及老師參與。</p>	<p>1 項活動</p> <p>4節微電影製作</p>	<p>由社工負責統籌。</p> <p>資歷： (註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗)</p> <p>導師教授技巧和協助拍攝。 資歷： (導師需具有相關證書及帶領經驗)</p>

10/2018 - 7/2019	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	參與之學生、老師、家長及校長均認為	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）：

- 輔導組部份老師會參與「同途有愛」家長培訓工作坊
- 教師會獲發有關識別低抗逆力學生及協助學生途徑的資訊

(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 \$24,675 x 1/2 x 12個月 x1.05(MPF)	\$155,453	➤ 與協辦學校聯絡及宣傳/行政及財政工作 ➤ 推行小組活動(註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗) 社工薪金是新點12，因為社工具具有5年或以上社會服務工作經驗。
ii) 服務	(1)「愛在當下」生命劇場 演員演出費（1節） ➤ （包括4名演員演出費及10節採排費）\	\$4,000	➤ 需要聘用劇團，編寫劇本及演出
	物資 ➤ （如劇本、服裝、道具、禮物等）	\$3,000	

<p>(2)「快樂就在轉角」攤位活動週(5節) 五天攤位活動物資</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ (如佈置場地、文具、攤位用具等) ➢ 禮物 <p>四節籌備小組物資</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ (如文具、教材及雜項等) 	<p>\$6,600</p> <p>\$1,000</p> <p>\$600</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 於校內進行5節活動，製作活動/禮物供校內師生，傳送正面思維及關愛的訊息。
<p>(3)「TEEN天 Power Up」成長小組 <u>中一 10節 X 12人</u> 認識喜樂品格、思想、態度及生活(8節)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 小組物資(如教材/文具/雜項等)\$180X 8節 <p>歷奇/野外/其他活動體驗(1節)(例如:低結構歷奇、高結構歷奇或團隊訓練活動等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 戶外活動/課程費用 \$250 X 12人 X 1節 <p>興趣或職業技能培育(1節)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 課程\$200X 12人 X 1節 	<p>\$1,440</p> <p>\$3,000</p> <p>\$2,400</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，協助初中及高中同學建立良好正面的心理基礎
<p><u>中二及中三 10節 X 12人</u> 認識喜樂品格、思想、態度及生活(8節)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 小組物資(如教材/文具/雜項等)\$180X 8節 <p>興趣或職業技能培育(1節)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 課程\$200 X 12人 X 1節 <p>義工服務(1節)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 活動物資(如文具、人場費及雜項等) 	<p>\$1,440</p> <p>\$2,400</p> <p>\$500</p>	
<p>(4)「同途有愛」家長教師培訓工作坊(1期及4節)</p> <p>印刷單張或小貼士</p> <p>家長培訓講座/工作坊 1節(20-30人)</p> <p>家長培訓講座/工作坊 2節(8-12人)</p> <p>家長減壓/興趣活動 1節(8-12人)(\$255x12人)x1節</p>	<p>\$540</p> <p>\$1040</p> <p>\$2080</p> <p>\$3060</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 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。

	(5)I-CARE@School (1 項及 4 節) 標誌設計物資 ➢ (如:禮物、文儀用品及印製等) 微電影製作課程及物資(\$500 X 4 節) ➢ (如:導師費、拍攝道具、服裝等)	\$1000 \$2,000	
iii) 一般開支	➢ 會計核數 活動來回交通 ➢ (如:租旅遊巴/學生費交通津貼等) 雜項 ➢ (如:文儀用品、紙張、運輸費、印刷費、交通費用等)	\$5,000 \$2,400 \$1047	
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等。

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。

(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

(IV) 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。