

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-伊利沙伯中學」	計劃編號 2017/0340 (修訂版)
-------------------------	-------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱： 香港小童群益會／伊利沙伯中學

受惠對象

- (a) 界別： 幼稚園 小學 中學 特殊教育(請別選，可別選一項或多項)
- (b) 學生：__ 830人__ (人數)*及__ 全校/ 12-18歲__ (級別／年齡)*
- (c) 老師：__ 55人__ (人數)*
- (d) 家長：__ 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。
(請別選適當空格，可別選一項或多項)
- 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。
(請別選適當空格，可別選一項或多項)
- 學校發展計劃: 好心情計劃能配合本校三年學校發展計劃的關注事項，加強同學對學校的歸屬感，提升同學正向價值。本校一向重視學生的全人發展，通過學科的校本調適及課外活動的規劃，促使學生在課堂外內培養正向思維，享受校園生活的姿采外，也能建立與人分享、心存感恩、朋輩互助、肩負責任及尊重他人等正面人生觀。這些積極態度都與好心情計劃的宗旨相互契合。本校期望通過好心情計劃，令學生身心更健康，生活更充實。
- 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)，往往詢問他們的個人專長及夢想時，得到的回應大部份都是沉默無言。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精神健康服務。

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」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：

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 -3/2019	「愛在當下」生命劇場/工作坊	<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>預期學習成果：</p> <ol style="list-style-type: none">1)70% 學生表示提升訂立個人目標的動機2)70% 學生表示知道如何尋找達到目標的有效方法3)70% 學生表示認識意志力對達成目標的重要性	<p>全校初中學生約400人</p> <p>校長及老師均認為初中同學都有需要加強連繫，而劇場形式較適合初中同學，所以挑選全校初中同學受惠。</p>	<p>共6節 1節(劇場) 4節(劇後分享)</p>	<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>
		<p>高中同學透過工作坊，增加對正向心理學的認識，並內化知識，幫助學生建立樂觀的心態和加強希望感。</p> <p>預期學習成果:</p> <ol style="list-style-type: none">1)70%學生能夠初步掌握正向心理學的知識2)70%學生認為自己能夠在日常生活實踐，幫助自己提升希望感。	<p>全校高中學生約400人</p> <p>校長及老師均認為高中同學有能力學習新知識，並內化知識幫助自己及他人，故挑選全校高中同學受惠，一同認識正向心理學</p>	<p>1節 (工作坊)</p>	<p>由資深講者進行工作坊</p>
10/2018 -6/2019	「快樂就在轉角」校本關懷行動	<p>推行享受校園生活概念，在校內舉辦嘉年華會，帶出減壓及求助的途徑方法，促使學生學習正面思維及減低學習壓力，提升他們的希望感，並加多師生朋輩的連繫，以行動來營造關愛、具支持的校園氣氛，讓同學感受「快樂就在轉角」。希望活動能加強正面校園聯繫 (school</p>	<p>全校學生、老師</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</p>	<p>12節 (兩次, 每次6節)</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>connectedness)及加強對學校之歸屬感(sense of belonging)</p> <p>活動包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 嘉年華會籌備 (兩次，每次3節) ➤ 午飯時間舉辦嘉年華會 (兩次，每次3節) <p>預期成效:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 75%學生提升希望感 2) 75%學生認識不同求助途徑或方法 3) 75%學生認為能加強正面校園聯繫 4) 75%學生加強對學校歸屬感 	選全校師生一同受惠。		
10/2018 -7/2019	「TEEN 天 Power Up」成長 小組	<p>具體內容:</p> <p>針對抗逆力較低的學生，提供1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>內容。主要重點推動以下方向：</p> <ol style="list-style-type: none"> a) 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 b) 培育學生興趣或職業技能，例如木工製作、歷奇活動、保鮮花製作等，加強學生的能力感及動機。 c) 透過參與義工服務進一步加強 d) 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> <p>認識喜樂品格、思想、態度及生活 (6節)</p> <p>學習新興趣 (2節)</p> <p>義工活動 (2節)</p> <p>學生從中互相學習正向心理內的重點，包括：</p>	<p>10名初中或高中學生</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 (如透過家長的反映、班主任及學校社工的觀察、及利用訪談及問卷等方法辨識低抗逆力的學生參與)</p>	10節	<p>由社工培訓學生及策劃活動</p> <p>導師負責教授減壓活動 (如甜品製作、西洋書法等)</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，以及遵守教育局 (戶外活動指引) 和其他相關的安全指引。</p>

		<p>認識性格優點(Character strengths)</p> <p>加強正面思維(Positive thinking)</p> <p>學習感恩(Gratitude)</p> <p>加強朋輩互助(social support)</p> <p>預期成效:</p> <p>1) 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>2) 75% 學生提高了向別人求助的動機</p> <p>3) 75% 小組出席率</p> <p>4) 75% 學生在義工活動中能提升抗逆力</p>			
10/2018-8/2019	「同途有愛」家長老師培訓	<p>具體內容:</p> <p>在教師發展日進行減壓活動日，為老師維持身心健康，釋放日常壓力。另外，會派發精神健康小冊子 (I-CARE@School)，讓老師掌握相關技巧以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。為家長舉辦減壓工作坊及邀請資深導師或講者結連正向心理學與管教子女的關係。</p> <p>預期成效:</p> <p>1) 75%老師學習到維持身心健康的方法</p> <p>2) 75%老師能透過活動釋放日常壓力</p> <p>3) 75%家長學習到向心理學與管教子女的關係</p> <p>4) 75%成家長學習到如果跟子女建立緊密關係</p> <p>5) 75%成家長能透過活動釋放日常壓力</p>	<p>全校老師 55人</p> <p>家長30位</p> <p>校長、老師家長均認為他們都需要學習處理抗逆力較低學生的技巧及學習正向思想，所以希望各全校老師及有需要的家長進行培訓。</p>	<p>7節 (老師3節)</p> <p>(家長4節)</p>	<p>由社工策劃活動及進行分享</p> <p>導師負責帶領減壓活動</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>(申請人選擇服務供應商時，須遵照優質教育基金(人事管理及採購指引)進行報價及投標，確保採購程序是以公平、公開及具競爭性的方式進行。</p>
12/2018-9/2019	I-CARE@School	<p>活動讓學生學習精神健康急救課程，認識更多有關精神健康的基礎內容，最後為學生及老師分享及撰寫精神健康生活雜誌/社</p>	<p>全校學生</p> <p>透過家長的反映、校</p>	<p>2期及3小時精神健康</p>	<p>由社工及同學負責編輯及出版</p>

		交媒體/通訊/小教材等 內容主要以提倡正面思維、促進學生的精神健康等，主題可包括學習社交技巧（朋輩及兩性關係），處理升學的壓力及提昇學生解決困難的能力。 每學期一期，共兩期。	長、老師的建議及學校社工的觀察，需要全校學生參與	急救課程	
7/2019-9/2019	成效評估	具體內容： 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： 1)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(53人)會參與「同途有愛」家長培訓工作坊

(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 x 1/2 x 12個月 x 1.05(MPF)	146,318	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 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 ➤ 物資(如劇本、服裝、道具禮物等) ➤ 4名演員演出1次、綵排次數10次	\$3,000 \$4,000	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 需要聘用劇團，編寫劇本及演出

	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 工作坊1節 (邀請知名或有經驗工作者教授) 	\$1,040	✧ 需邀請知名或有經驗工作者教授
	<p>(2)「快樂就在轉角」校本關懷行動</p> <p>嘉年華會(2次共12節)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 攤位布置或攤位物資(包括文具、手工用品、食材、印刷等) \$7,000 ➢ 攤位禮物 \$3,000 ➢ 培訓小組活動物資(包括文具、手工用品、食材、印刷等)(4節) \$1,000 		於校內進行野餐活動，製作小禮物供校內師生，傳送喜樂關愛的訊息。
	<p>(3)「TEEN天Power Up」成長小組(10人)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 小組物資(包括文具、手工用品等)(6節) \$1,500 ➢ 興趣或職業技能培育課程(2節共2項活動)(例如木工製作、歷奇活動、保鮮花製作等) \$6,000 ➢ 義工活動(2節) <ul style="list-style-type: none"> ● 活動物資(包括文具、手工材料、食材等) \$500 ● 禮物 \$500 		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
	<p>(4)「同途有愛」家長老師培訓</p> <p>老師工作坊：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 導師費(3位導師，每位導師1節，1節為2小時，每節約\$1600) \$4,800 ➢ 場地費 \$1,000 <p>家長工作坊4節(30人)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ (邀請資深教授培訓) \$5,000 <ul style="list-style-type: none"> ● 講座(\$1,040X2小時) ● 活動(\$1,460X2次) 		由社工策劃活動及進行分享 導師負責帶領減壓活動 資歷： (註冊社工，具一年或以上社會服務工作經驗) (導師需有相關技能證書及帶領經驗)
	<p>(5) I-CARE@School</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 精神健康急救課程(\$1040X 3 小時) \$3,120 ➢ 通訊(兩期) \$3,000 		
iii) 一般開支	<p>會計核數 \$5,000</p> <p>旅遊巴費用 \$3,000</p> <p>雜項(運輸費、印刷費、文具等) \$1,222</p>		
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) 出版精神健康的小貼士通訊(I-CARE@school)
- (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，以便學校可喝進。

(IV) 資產運用計劃：現階段不適用

註：供學校／團體／其他計劃使用(請提供在計劃結束後會接收被調配的資產的部門／中心的詳情，以及預計有關資產在活動中的使用情況)。

(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 1/4/2018 - 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。