

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 幸福有你 「(「好心情@學校」微型計劃)	計劃編號 2017/0407 (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南葵涌青少年綜合服務中心
(協作學校：荔景天主教中學)

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) 初級預防：學生：約 700 人 中一至中六級
次級介入：學生：約 80 人 中一至中五級
- (c) 老師：60 (人數)*
- (d) 次級介入：家長：約30人
- (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。)
- 以「初級預防」方式，透過老師和朋輩支援，為中一級同學建立正面連繫和正面身份認同。
 - 透過問卷(心理幸福感量表、主觀快樂感量表)篩選和老師/社工識別，為有需要學生提供「次級支援」活動。
 - 為家庭提供正面連繫機會，促進精神健康的保護因素。
- (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) 提昇學生抗逆力，增強正向生命元素
- (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：學校的辦學團體為天主教教區，一直致力推行五大核心價值「真理、義德、愛德、生命、家庭」，重視學生身心靈發展。於2018-2019年度其中一項關注事項是「透過生命教育，強化學生的身、心、靈健康」。
- 調查結果：從香港醫院管理局的數字顯示，兒童及青少年精神科專科服務的需求近年持續上升，求診人次由2011-12年度約64,000增至2013-14年度76,500，醫療系統的壓力不段增加。(香港醫院管理局，2014)多個不同的社會調查也得出相若結果：基督教家庭服務

中心及香港理工大學於2015年一項調查中指出，有一成以上學生出現焦慮症狀，當中有56.1%表示很少感到家人的支持，34.7%表示很少感到朋友的支持。香港基督教服務處於2018年「香港青少年幸福感調查」亦發現有近四成青少自覺不幸福，調查指出自我認識程度愈高，幸福感愈高，此外，提昇抗逆力和增加與人的聯繫，亦有效促進幸福感。家庭成員對於支援青少年的成長，有著舉足輕重的角色。香港家庭福利會於2018年進行「香港家庭幸福感調查」中指出，有七成感到精神壓力的15至29歲的青年指出壓力來源於學業或工作有關。

中一級學生，正處於青春期的轉變，同時面對學習環境、學習模式、朋輩圈子的轉變。香港明愛學校社工部於2016年一項調查指出，逾四成中一學生難於適應學校生活，當中六成未能應付學習要求，而四成面對朋輩相處問題，突顯中一學生在適應期，有提昇溝通、協作、處理衝突能力的需要。

文獻研究綜述: 正向心理學是實證為本的社會科學，相對傳統心理學著重於問題，正向心理學則著重全人發展，以發掘、培養和發揮個人的長處和潛能為目標，推動個人發展正面的元素如樂觀、愉快和互愛等，積極面對生活中的壓力和挑戰，從而邁向圓滿的人生(湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀，2010)。沙利文博士提出，豐盛人生(Flourishing Life)包括五大範疇PERMA：正面情緒(Positive Emotion)、全程投入(Engagement)、正面關係(Positive Relationship)、意義人生(Meaningful Life)、成就感(Accomplishment)(馬丁·沙利文博士著、洪蘭譯，2012)。由於快樂是當事人主觀的判斷，要提昇主觀幸福感(subjective well-being)，情緒健康、社交健康和心理健康是不可或缺的部份。從香港小童群益會2013年的調查數字可見，希望思維、樂觀思維、感恩、自我效能和利他動機，有效協助青少年舒緩情緒困擾、促進適應行為和發展適應行為。

學生表現評估: 透過識別工具(如問卷、學生資料調查)、參考老師學校社工推薦、去年好心情「幸福Online」中挑選需要跟進之學生，邀請家庭支援弱、抗逆力較弱、危機因素較高之學生，參加次級介入活動。

相關經驗: 本計劃參考有研究基礎的「整合正向心理學與音樂治療元素-正向大使計劃」、「正向工程」中學生正向心理教育課程和「快樂巨升-紓減學生焦慮計劃」的正向心理活動的教材套而設計，其中，香港小童群益會亦有多年推展TEEN天Power Up計劃的實務經驗，運用正向心理學的元素，有效提昇青少年的生命滿足感。在過去一年香港小童群益會亦於多間中學推行好心情計劃，以正向心理學為理論框架推展計劃，累積不少經驗。學校近年於中六級採用「快樂巨升-紓減學生焦慮計劃」教材套內教材，同學對正向心理學有基本的體會和認識，本計劃的活動有助同學把理論應用於生活中。

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。

(例如: 話劇及音樂能有效刺激學生對閱讀的興趣，並有助他們的多元智能發展。)

1. 初級預防與次級介入升級版：學校本有不少初級預防的工作，如正向生活教育課程、感恩活動、宗教倫理課等，計劃內的活動著重理論應用，能有助提昇現在工作的成效，給予學生更多機會以生活化方式掌握正向元素之實踐。正向心理相信人人皆追求快樂，而以提昇幸福感為口號的次級介入方法，能有效減低學生被標籤化的擔憂。
2. 整全正面聯繫：學校、朋友、家庭、社區、大自然的連繫皆為重要，計劃促進學生與不同接觸面間之正面互動，協助建立正面關係，促使正面情緒之產生。
3. 分享文化：一人之腦袋有所局限，透過建立分享平台，集合師生和家長之實務智慧，促進知識間之交流，且促使分享文化之建立，一方面從別人身上取得成功經驗，另一方面在分享中感受到使人快樂之喜悅。

(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。)

(例如: 計劃採用戲劇教育的策略, 並利用受歡迎的歌曲, 以有趣和互動的方式喚起學生對閱讀的興趣。)

1. 由校長帶領推行校本計劃, 回應學生需要, 與香港小童群益會社工共同策劃和促使老師團隊共同推展計劃。
2. 計劃由學校與香港小童群益會共同協作推展, 香港小童群益會提供足夠人力資源。
3. 香港小童群益會將根據過往推行正向心理服務的經驗, 設計計劃的內容, 並為負責社工提供相關培訓和督導, 確保服務質素及成效。
4. 為減低標籤效應, 和促使師生共融, 計劃包括初級預防及次級支援的工作。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(10/2018)至(9/2019)

月份/年份	內容/活動/節目	具體內容及預期學習成果	形式, 受惠對象/參與者
10/2018	學校聯繫、籌備	籌備會議	會議

第一部份：中一適應加強劑

月份/年份	內容/活動/節目	具體內容及預期學習成果	形式, 受惠對象/參與者
10/2018 - 5/2019	班本活動 (4節 x 30分鐘)	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 建立同學間、師生間之聯繫感。 ◇ 感恩記事月, 培養同學感恩習慣。 	形式：活動 對象：中一4班 (朋輩支援協助)
10/2018 - 12/2018	晴TEEN大使 (1組, 6節, 每節45分鐘) ◇ 以問卷了解同學在學校、社群等方面的人際關係狀況, 及老師識別有需要學生。	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 內容：以不同的正向體驗活動和正面思考練習, 建立正向思考模式和正面關係。 ◇ 透過校內義工服務, 擴闊生活體驗, 培養解難能力, 其一方面強化同學的正面思考模式, 另一方面與同學分享, 共同建立正向文化, 以提昇學生精神健康和抗逆力。 	形式：小組及義工服務 對象：透過問卷篩選和老師/社工識別家庭支援較弱、社交能力較弱、保護因素較弱的中一同學
3/2019	中一Fun Fun Day (1節 x 3小時)	透過合作活動, 和朋輩的正面支援, 學習正面人際相處技巧, 協助有需要中一學生於校內建立正面聯繫感。	形式：活動 對象：朋輩和有需要中一學生

第二部份：TEEN天POWER UP

月份/年份	內容/活動/節目	具體內容及預期學習成果	形式, 受惠對象/參與者
10/2018	學生需要調查 聯繫老師識別學生	識別方法包括觀察學生校內表現、與家長溝通聯絡、問卷、輔導組及學校社工個案轉介	問卷 會議
10/2018 - 5/2019	「Teen天Power Up」小組 (2組, 共12節, 每	◇ 小組以正向心理 (Positive Psychology) 作為核心架構, 協助學生肯定自己、建立	形式：小組 對象：透過問卷篩選和老師/社工識

	節45分鐘)	正面關係、建立積極思想模式。 ✧ 內容：希望目標(2節)、積極思想(2節)、體驗活動(2節)如山藝、高空繩網、定向挑戰等。	別，為有需要學生
10/2018 - 5/2019	不一樣的生命 (3節，每節1小時)	按著學生的級別和階段需要，邀請不同的生命勇士，分享自己的生命故事和抗拒方法，提昇學生的希望感。	形式：分享會 對象：所有學生
10/2018 - 7/2019	尋找自我之旅 (8節，每節3小時)	透過不同的正念體驗活動及星級挑戰課程(一級山藝、一星獨木舟....)，帶動有需要同學學習享受神馳的狀態，提高自我肯定度、增加生活投入感、並且建立成就感。	形式：工作坊/活動 對象：透過問卷篩選和老師/社工識別有需要學生
12/2018, 4/2019	午間能量站 (2節，每節1小時)	舉辦午間活動，感恩日記分享、好人好事分享、體藝活動、攤位遊戲等，提昇正面情緒和積極樂觀感。	形式：活動 對象：全校學生

第三部份：以家同聚

月份/年份	內容/活動/節目	具體內容及預期學習成果	形式， 受惠對象/參與者
10/2018	家庭同樂日 (2節，每節3小時)	藉著家庭活動，發揮家庭正面支援作用。	形式：戶外活動 對象：家庭
3/2019	家長講座 (1節，每節1.5小時)	透過家長講座，促進彼此間之認識、欣賞，學習有效親子溝通技巧。	形式：講座 對象：家長

第四部份：老師培訓

月份/年份	內容/活動/節目	具體內容及預期學習成果	形式， 受惠對象/參與者
1/2019	老師培訓 (1節，1小時)	藉著正念體驗活動，協助老師減壓之餘，亦為老師裝備技巧於課堂中應用，助學生抒緩情緒。	形式：工作坊 對象：教師

月份/年份	內容/活動/節目	具體內容及預期學習成果	形式， 受惠對象/參與者
7-9/2019	檢討及評估分析	計劃檢討會議 參加者訪談 問卷數據整理和分析	會議、參加者訪談

(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):

校長、副校長、輔導主任共同於制度上支援及促使計劃推展

班主任、輔導組老師、朋輩支援協作推行中一級活動

全校老師協助評估、識別、鼓勵有需要學生參與活動

潛危學生(如需要個別輔導的學生)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)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 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	1/2 社工薪金 \$24,270 (pt 11) x 1/2x12x1.05(MPF)	\$152,901	統籌、策劃、推行活動 資歷: 須持社工文憑、高級文憑或副學士或以上學歷之註冊社工
ii) 服務	1. 不一樣的生命 (3節, 每節1.5小時) ● 3位講者演講費 ● 舟車費	\$7,000 ● \$5,000 (每位講者時薪不超過\$1,040) ● \$2,000	邀請不同的生命勇士, 分享自己的生命故事和抗逆方法, 提昇學生的希望感。 講者資歷: 生命勇士, 如殘疾人士、曾遇生命困境人士。
	2. 尋找生命之旅 (8節, 每節3小時) ● 場地/器材租用費 ● 舟車費 ● 4位教練費	\$11,000 ● \$3,000 ● \$4,000 ● \$4,000 (每位教練時薪不超過\$1,040)	帶動有需要同學學習享受神馳的狀態, 提高自我肯定度、增加生活投入感、並且建立成就感。 山藝/歷奇/水上活動導師資歷: 持山藝/歷奇/水上活動教練證書及一年或以上經驗。
	3. 家長講座 (1節, 每節1.5小時) 包括1位講者、導師、活動、活動物資如講義和文具等)	\$1,500 (每位講者、導師時薪不超過\$1,040)	協助家庭發揮正面支援作用。 資歷: 註冊社工或教育心理學家或臨床心理學家
	4. 老師培訓 5. 1位導師費及物資費如遊戲物資、文具等) (1節, 1小時)	\$1,000 (每位導師時薪不超過\$1,040)	協助老師減壓之餘, 亦為老師裝備技巧於課堂中應用, 助學生抒緩情緒。 資歷: 註冊社工或教育心理學家或臨床心理學家或正念導師或瑜珈導師。
	iii) 一般開支	6. 班本活動 物資費如遊戲物資、文具等)	\$500

	(4節)		
	7. 晴TEEN大使 (6節) ● 小組物資、文具、教材、印刷等 ● 體驗活動舟車費、場地費、活動費等 ● 分享活動物資費	\$2,000 ● \$500 ● 1,000 ● \$500	建立正向思考模式和正面關係，共同建立正向文化。
	8. 中一Fun Fun Day (1節) 材料費、文具、活動物資費等	\$1,000	協助有需要中一學生於校內建立正面聯繫感。
	9. Teen天Power Up小組 (6節, 2組) ● 小組物資、文具、教材、印刷等 ● 體驗活動舟車費、場地費、活動費等	\$3,000 ● \$1,000 ● \$2,000	協助學生肯定自己、建立正面關係、建立積極思想模式。
	10. 午間能量站(2節) 攤位物資、展板、文具、材料費等	\$2,000	提昇正面情緒和積極樂觀感。
	11. 家庭同樂日 場地費、舟車費、活動物資費等(2節)	\$8,000	協助家庭發揮正面支援作用。
	12. 會計核數	\$5,000	計劃核數
	13. 雜項 (如交通費、印刷、文具、聘請同工廣告費、同工性罪行記錄稽查費用等等)	\$5,099	計劃雜項
	申請撥款總額 (\$):	<u>\$200,000</u>	

* 請刪除不適用者

備註：

1. 在執行計劃中的活動時，會遵守教育局<戶外活動指引>和各項相關安全指引，採取適當措施以確保參加者安全。
2. 本計劃小組在選擇服務時，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。

(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: 於活動期間觀察學生的表現和成長。

重點小組訪問: 小組完結後與小組組員進行訪談，了解他們參與小組

後個人成長。

活動前和活動後的問卷調查: 對參與次級介入的學生，量度他們心理幸福感和主觀快樂感的轉變。

學生表現在評估中的轉變: 80%或以上參與學生或家長，提昇主觀幸福感。

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) _____

(IV) 資產運用計劃

本計劃中沒有超過單價\$1,000 以上的資產，故現階段不適用。

(V) 遞交報告時間表

本人/本校/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 1/3/2019 - 30/9/2019	31/12/2019

參考資料:

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.

湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀(2010)。《喜樂工程-以正向心理學打造幸福人生》。香港：突破出版社。

陶兆輝、劉遠章(2017)。《正向教練學》。香港：明窗出版社。

馬丁·沙利文博士著、洪蘭譯(2012)。邁向圓滿。台北：遠流出版事業股份有限公司。

基督教家庭服務中心(2015)《中學生焦慮及抑鬱情緒與個人、家庭及學校之相關因素研究》。基督教家庭服務中心。

陳淑明、馮以信、龔凱瑩、林雪雯編(2013)。《正向工程中學生正向心理教育課程》。香港：東華三院何玉清教育心理服務中心。