# 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 | 計劃編號 |
|---|---|
| 生命 Triple Up 計劃 (「好心情@學校」微型計劃) | **2017/0456 (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：聖公會李炳中學)**

**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 720 人 中一至中六級
次級介入：學生: 約 50人 中一至中五級

(c) 老師: 70 (人數)*

(d) 次級介入：家長: 約20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。

1. 以「初級預防」方式，透過老師和朋輩支援，為全校同學建立正面連繫和正面身份認同。
2. 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。
3. 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: 學校為一所基督教學校，除闡揚基督真理外，亦著重培養學生全面發展，實施全人教育。於2018-2021年度其中一項關注事項是「培靈育德，陶造正向生命」，於各科課程及德育活動中注入正向元素，關顧學生身心靈之健康發展。

☑ 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。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青年指出壓力來源於學業或工作有關。

☑ 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，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、邀請家庭支援弱、抗逆力較弱、人際關係較疏離、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天天晴」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。

☐ 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。

1. 初級預防與次級介人升級版：學校本有不少初級預防的工作，如正向生活德育課程、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。)

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，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：生命 Pop 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 – 7/2019 | **友伴同行Power Up 初中班本經營活動**<br>(12節 x 90分鐘) | 透過多元化活動如定向活動、體驗活動、藝術活動、烹飪分享等，促進學生友伴支援的情感，建立校園關愛文化與歸屬感。另外，亦可提昇學校、老師、學生間的連繫；及培養欣賞及感恩的價值，增強學生的正向關係。<br>✧ 建立同學間、師生間之聯繫感。<br>✧ 培養互相欣賞及感恩的價值 | 形式：<br>活動/工作坊<br>對象：中一至中三共12班 |
| 10/2018 – 7/2019 | **正向集氣Cheer up 高中班本經營活動**<br>中四及中五：<br>(10節x90分鐘)<br>中六：(1節 x 3小時) | 透過多元化活動如身心靈工作坊、社區音樂、體驗活動等，讓同學細味生活小節，學懂照顧自己需要、促進身心靈健康成為，打開快樂之門。<br>✧ 加深同學對正面情緒及壓力管理的認識<br>✧ 運用正向心理學，促進同學身心靈健康成長 | 形式：<br>活動/工作坊/同樂日<br>對象：中四至中六共15班 |
| 10/2018 – 7/2019 | **「生命有價 Never Give Up」抗逆同行學生講座**<br>(中一至中三) | 透過短講、故事分享和體驗活動，讓同學認識正面情緒，提昇其希望感及抗逆力。<br>✧ 讓同學認識正面情緒<br>✧ 提昇同學的希望感及抗逆力。 | 形式：講座<br>對象：初中學生 |

**第二部份：TEEN 天 Triple 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** | 識別方法包括觀察學生校內表現、與家長溝通聯絡、 | 問卷 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 聯繫老師識別學生 | 問卷、輔導組及學校社工個案轉介 | 會議<br>對象：初中學生 |
| 10/2018 – 7/2019 | **「Triple-Up大使」小組**<br>(2組，共14節) | 小組以正向心理(Positive Psychology)作為核心架構，協助學生肯定自己、建立正面關係、建立積極思想模式。<br>內容：希望目標、積極思想、體驗活動如山藝、高空繩網、水上歷奇，戶外挑戰等。 | 形式：<br>小組/活動<br>對象：透過問卷和老師/社工識別，篩選有需要之初中學生。 |
| 10/2018 – 7/2019 | **你是你本身的傳奇**<br>(3節，每節3小時) | 透過不同的正念體驗活動及挑戰課程(山藝、水上活動，運動挑戰、藝術活動)，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：<br>工作坊 / 活動<br>對象：老師/社工識別有情緒需要之學生 |
| 11/2018-5/2019 | **李炳能量站**<br>(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、<br>正向歌曲分享、攤位遊戲等，提昇正面情緒和積極樂觀感。 | 形式：活動<br>對象：全校學生 |

**第三部份：家長培訓**

| 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 |
|---|---|---|---|
| 2/2018-5/2019 | **家長培訓活動**<br>(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/工作坊/體驗活動<br>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 |
|---|---|---|---|
| 9/2018 – 7/2019 | **老師培訓**<br>(1節，1.5小時) | 藉著體驗活動，協助老師減壓之餘，亦為老師裝備有關正向心理學之技巧於課堂中應用，助學生抒緩情緒。 | 形式：工作坊<br>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<br>參加者訪談<br>問卷數據整理分析 | 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、協作推行班本活動
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 (S) | |
| i) 員工開支 | 1/2 社工薪金<br>$24,270 x 1/2x12x1.05(MPF) | $152,901 | 統籌、策劃、推行活動<br>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 | **友伴同行Power Up**<br>**初中班本經營活動**<br>(12節 x 每節90分鐘)<br>※包括：活動物資包括食材、文具、材料、獎品等、導師費、交通費等 | $7,200<br>- 活動物資 $ 4,080<br>- 導師費 $3,120<br>(每節每位導師時薪不超過 $1,040 ) | 透過多元化活動如定向活動、體驗活動、藝術活動、烹飪分享等，促進學生友伴支援的情感，建立校園關愛文化與歸屬感。另外，亦可提昇學校、老師、學生間的連繫；及培養欣賞及感恩的價值，增強學生的正向關係。 |
| | **正向集氣Cheer up**<br>**高中班本經營活動**<br>中四及中五：(10節x90分鐘)<br>中六：(1節 x 3小時)<br>※包括：活動物資包括食材、文具、材料、獎品等、導師費、交通費等 | $ 5,500<br>-活動物資 $ 2380<br>- 導師費 $3120<br>(每節每位導師時薪不超過 $1,040 ) | 透過多元化活動如身心靈工作坊、社區音樂、體驗活動等，讓同學細味生活小節，學懂照顧自己需要、促進身心靈健康成為，打開快樂之門。 |
| | **「生命有價 Never Give Up」**<br>**抗逆同行學生講座**<br>(1節， 每節1.5小時)<br>※包括：講者/嘉賓費、程序物資包括教材、文具、獎品等 | $1,500<br>-講者/嘉賓費 $1300<br>(每位講者時薪不超過 $1,040 )<br>程序物資 $200 | 透過短講、故事分享和體驗活動，讓同學認識正面情緒，提昇其希望感及抗逆力。 |
| | **學生需要調查** | $500 | 篩選有需要之學生 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 物資包括印刷問卷、文具等 | | |
| | **「Triple-Up大使」小組(2組)**<br><br>成長小組( 4 節 x60 分鐘 )x2<br>義工服務(1 節共 3 小時 )x2<br>戶外活動(4節x 3小時)<br>包括: 活動物資包括食材、文具、獎品、導師費、交通費、入場費、營地租用等 | $11000<br><br>$2000<br>$1000<br>$8,000<br>(每位導師時薪不超過$1,040 ) | 建立正向思考模式和正面關係，共同建立正向文化。 |
| | **你是你本身的傳奇**<br>(2節， 每節3小時)<br>※包括場地租用費、器材租用費、營地租用費、交通費、教練費、活動費等 | $4,000<br><br>(每位教練/導師時薪不超過$1,040 ) | 帶動參加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。 |
| | **李炳能量站**<br>(3節， 每節1小時)<br>※包括攤位物資、展板、印刷、文具、材料費、獎品等 | $3,000 | 提昇正面情緒和積極樂觀感。 |
| | **家長培訓活動**<br>(1節， 每節1.5小時)<br>※包括程序物資包括教材、文具、活動物資、獎品等及導師費等 | $3,000<br>- 導師費 $1560<br>(每位導師時薪不超過$1,040 )<br>- 程序物資 $1440 | 透過短講及體驗活動協助家庭發揮正面支援作用、處理生活壓力。 |
| | **老師培訓**<br>(1節，1.5小時)<br>※包括程序物資包括教材、文具、活動物資、打氣包等及導師費等 | $3,000<br>- 導師費 $1560<br>(每位導師時薪不超過$1,040 )<br>- 程序物資 $1440 | 協助老師減壓之餘，亦為老師裝備正向教育技巧於課堂中應用，協助學生抒緩情緒。 |
| iii) 一般開支 | **會計核數** | $5,000 | 計劃核數 |
| | **雜項**<br>(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) | $3,399 | 計劃雜項 |
| | **申請撥款總額 (S):** | $200,000 | |

** 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之個別成長。

☑ 活動前和活動後的問卷調查: 對參與次級介入的學生，量度他們生命滿足感的轉變。

☑ 學生表現在評估中的轉變: 80%以上參與學生，提昇主觀幸福感。

☐ 其他(請列明) _____

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

*(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)*

☑ 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<br>1/10/2018 - 31/3/2019 | 30/4/2019 | 中期財政報告<br>1/10/2018 - 31/3/2019 | 30/4/2019 |
| 計劃總結報告<br>1/10/2018 - 30/9/2019 | 31/12/2019 | 財政總結報告<br>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。