

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 感恩有你·喜落同行(好心情@學校)微型計劃	計劃編號 2017/0600 (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：保良局姚連生中學)

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 360 人 中一至中三級
次級介入：學生：約 20 人 中二級
- (c) 老師：約60人
- (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。)
1. 以「初級預防」方式，透過舉辦班本/班際活動，及老師與朋輩支援，促進正面的班級情感，建立校園的關愛文化。
 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：保良局姚連生中學以「欣賞·凝聚·突破」為主題，開展了一系列個人成長計劃，結合家校力量及社區資源，幫助學生健康成長。由協助中一新生適應新環境的「中一成長計劃」、「中二正面價值培育計劃」、「中三飛躍計劃」，以致高中各級皆有的主題計劃，旨在幫助學生認識自我，建立自信和成就感，繼而欣賞自己、欣賞他人。而近年同學往往能夠突破自我，於文化藝術、體育和不同學術領域取得卓越成就，學校將會凝聚社區及持分者的力量，為同學提供更多元化的學習經歷，引領學生開創豐盛人生。

學校2018-2019年度的學生支援關注事項為提升學生積極進取的人生態度，並以建立生活目標、尋找生命意義，增加正面情緒及建立正面的人際關係為工作目標，希望能為學生建立積極進取的人生態度打好基礎。策略為塑造和諧校園氣氛，增加師生交流的機會，促進親子的溝通，建立感恩的價值觀，獎勵及表揚積極實踐計劃的學生，豐富學生的學習經歷。

本計劃的其一特色是與初中班級經營作更多配合，以收相輔相成之效，為學生於校園內締造更多愉快的難忘回憶，加強正能量，將有助他們面對未來在學習、生活上的壓力。

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。

學校非常著重學生的品德教育，多年來透過教育局的學生情意指標調查，收集及分析學生的情意及社交表現，根據數據分析，學生抗逆能力較低。

初中為青少年成長其中一個關鍵階段，普遍同學期望在學校環境中建立正面的連繫，提升安全感及歸屬感。老師們亦認同初中班級情感經營的重要性，長遠將有利學生於學校的成長、發展。額外的人手、資源及平台配套能有助初中生於校內獲得正面的連繫及有助班主任進行班級經營活動，加強學生間及師生間的連繫感，建立學生正面的人際關係及積極人生觀。

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)、參考老師與學校社工推薦、去年好心情「尊重生命·逆境同行」中挑選需要跟進之學生，邀請家庭支援弱、抗逆力較弱、危機因素較弱之學生，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。推行正向心理為學校關注事項之一，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，以收相輔相成之效。

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，培養學生積極人生態度。
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，協助其建立正面關係，促使正面情緒之產生。

3. 校園的關愛文化：透過舉辦多元化班本/班際活動，有利於建立校園的關愛文化，促進正面的班級情感及人際關係，加強鞏固同學間連繫與支持，亦同時有利於班主任對學生的了解。

(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介入的工作。

(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：感恩有你

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	級本活動 (3節 x 共6小時)	透過多元化活動如競技活動、體驗活動和分享等，促進學生正面的班級情感，建立校園的關愛文化與歸屬感。亦協助建立同學間、師生間之聯繫感。及培養欣賞及感恩文化。	形式：活動 對象：中二4班
10/2018 - 07/2019	學生心理健康講座 (中一至中三)	讓同學認識正面情緒，提昇同學的希望感、聯繫感及抗逆力。	形式：講座 對象：初中學生
10/2018 - 7/2019	晴TEEN大使 (1組, 10人, 7節, 共15小時)	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。 透過校內及校外義工服務，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。 工作坊(1節)、義工服務及籌備(共4節)及體驗活動(2節)	形式：小組及義工服務 對象：去年好心情「尊重生命·逆境同行」中挑選合適之學生、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、保護因素較弱的初中同學
10/2018- 6/2019	感恩分享 (3節)	於早會或午間進行感恩分享、好人好事分享、勵志歌曲點唱等，提昇正面情緒和積極樂觀感。	形式：分享、歌曲點唱 對象：全校學生

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20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。 內容：啟動禮、小組內容：希望目標、積極思想、團隊合作或體驗活動 如山藝、高空繩網、定向挑戰等、義工服務、親子活動及分組勉勵	形式：小組 對象：透過問卷篩選和老師/社工識別，為有需要學生

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 (1節，每節1.5小時)	透過家長講座及體驗活動，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 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
10/2018- 07/2019	老師培訓(1節，每節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 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

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 x 1/2 x 12 x 1.05 (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	級本活動 (3節 x 共6小時) *包括：活動物資包括食材、文具、獎品等、活動費及導師費等)	\$7,000 - 活動物資 \$3,880 - 導師費 \$3,120 (每節每位導師時薪不超過 \$1,040)	透過多元化活動如競技活動、體驗活動和分享等，促進學生正面的班級情感，建立校園的關愛文化與歸屬感。亦協助建立同學間、師生間之聯繫感。及培養欣賞及感恩文化。
	學生心理健康講座 (中一至中三) *包括：程序物資包括教材、文具、獎品等	\$500 - 活動物資 \$500	讓同學認識正面情緒，提昇同學的希望感、聯繫感及抗逆力。
	晴TEEN大使 (1組，10人，7節，共15小時) 工作坊(1節) 義工服務及籌備(共4節) 體驗活動(2節) *包括程序物資如教材、文具、活動物資、食材、獎品等、活動費、場地費、活動舟車費及導師費等	\$4,500 \$200 \$1,000 \$3,300 (每節每位導師時薪不超過 \$1,040)	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。 透過校內及校外義工服務，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。
	感恩分享 (3節) *包括物資如展板、印刷、文具、材料費、獎品等	\$500	於早會或午間進行感恩分享、好人好事分享、勵志歌曲點唱等，提昇正面情緒和積極樂觀感。
	學生需要調查 *包括物資如文具等	\$500	篩選有需要之學生
	「Teen天PowerUp」小組 (2組，共20節) 啟動禮(1節)、 成長小組(4節 x 60分鐘) x 2 戶外活動(4節，共16小時) 義工服務(2節，3小時) 親子活動(1節，2小時) 分組勉勵(4節 x 30分鐘) *包括活動物資如教材、文具、食材、獎品、場地費、活動費及活動	\$22,000 \$700 \$1,800 \$10,000 \$1000 \$8,000 \$500 (每節每位導師時薪	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。

(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。

(IV)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 1/4/2019 - 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：突擊出版社。

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、龔凱登、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。