

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
正向 Power Up (「好心情@學校」微型計劃)	2017/0883 (修訂版)

基本資料

學校／機構／個人名稱

香港小童群益會康山兒童中心 (協作學校: 滬江小學)

受惠對象

- (a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊教育 (請剔選)
- (b) 學生: 770 (人數)* 及 小一至小六 (級別／年齡)*
- (c) 老師: 48 (人數)*
- (d) 家長: 240 (人數)*
- (e) 不包括申請學校: _____ (數目及類型)*
- (f) 其他(請列明): _____

*如適用, 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/ 透過體驗正向心理學中的重要完素, 如感恩、利他、積極、希望及寬恕, 培養學生正面情緒及品格的發展;
 - 2/ 「初級預防」(Primary Prevention) 活動, 針對所有學生作一般性的預防, 而「次級介入」(Secondary Intervention) 的支援活動則針對在情緒上或社交上有需要支援的學生;
 - 3/ 提高學生成長的支援人士(家長及老師)對培養學生正向心理的認識。
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
(請剔選適當空格)
- 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)

- 學校發展計劃: 學校十分重視學生的全人發展, 透過多元化的課程及活動, 培養學生在生理、心理及社交層面的健康, 幫助學生養成健康生活習慣及建立正面的人生態度。

自 2016-17 年度學校已參加由香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心舉辦的「培養學生正面態度和價值觀」主題網絡計劃的「網絡學校」, 而本年度(2017-18)更成為「夥伴學校」, 透過「小學生心理健康研究 2017(優質教育基金)」問卷調查, 了解學生的心理健康狀況, 從而提升他們的抗逆和解決問題的能力, 培養學生的正面態度和價值觀。

調查結果: _____

- 文獻研究綜述: 正向心理是一門透過以驗證為基礎的社會科學, 以研究個人品格的強項, 建立正面的情緒和快樂感為重點。相對傳統心理學著重問題, 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) 西方不少臨床研究顯示, 焦點在正向情緒會減少負面情緒的出現, 有助減壓及減低抑鬱復發, 亦有利於放鬆、專注、改善人際關係和提升幸福感(Barbara, 2001)。

學生表現評估: _____

- 相關經驗:
正向心理
香港小童群益會自2012年起推行TEEN 天天晴計劃, 以正向心理學的原素作核心, 設計多元化的小組及活動。於2013年亦曾公開發佈活動的成果。
康山中心與區內小學合辦小組及活動中, 亦會加入正向心理的訊息, 如使用愛笑瑜珈帶出樂觀感和朋輩活動中加入感恩及欣賞的訊息。

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。)

透過不同的藝術創作, 體驗自造者創作及互相協作模式, 達至互相欣賞、包容及鼓勵。由於藝術活動採用多元的感觀, 加上參加者互相的支持, 往往能帶出歡愉、正面的情緒。

透過音樂、繪畫、文字創作及攝影能有效傳遞正面的訊息, 並有助他們的多元智能發展。

體驗式學習 (Experiential Learning), 是讓參加者參與一連串活動, 然後分析他們所經歷的體驗, 使他們從中獲得一些知識和感悟 (Insights), 並且

能將這些知識和感悟應用於日常生活及工作上。

計劃內的活動資訊將連繫於學校網站中,方便學生及家長獲得正向心理的訊息及有關本計劃的內容。

(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計,包括:

(i) 方式/設計/活動

(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。)

計劃著重學生及支援人士包括家長及老師對正向心理的認識及認同。

運用正向心理學的原素於活動設計上,並透過多感觀的方式,在視覺、聽覺及感受上(如正能量歌曲、藝術活動、相片攝影、感恩分享及義工服務)豐富學生接收正面的訊息,從而讓學生建立積極樂觀的人生觀,懂得欣賞當下的美好,懂得與他人建立正面的關係,達至正向和諧校園的氣氛。

校方會採用香港大學學生情緒之研究結果,以及老師與社工的推薦,轉介合適的學生參與次級介入的活動。

計劃將由本中心與校方共同協作推展,雙方定期檢討活動的內容及活動對學生的影響。

本中心將計劃中的潛危學生(如需要個別輔導的學生)轉介校內輔導員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(12/2018)至(11/2019)

月份 年份	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)
12/18- 10/19	正向 Power Up 點唱站	<ul style="list-style-type: none"> • 午間時段,讓學生填寫點唱紙,挑選打氣歌曲及打氣字句,為校內同學、老師或人員打氣。 打氣歌曲: 生命有價、飛、一雙手、與我常在、每一個明天、單車、葡萄成熟時、友共情、跳飛機、胸襟闊、Somewhere out there, you raise me up, over the rainbow, I believe I can fly, Keep holding on • 培養積極樂觀的價值,並懂得以歌曲為自己及他人打氣 	全體學生	<ul style="list-style-type: none"> • 4節(每節30分鐘) • 共2小時 	<ul style="list-style-type: none"> • 計劃社工 • 老師
1/19- 10/19	正向 Power Up 加油站-- 老師培訓 工作坊	<ul style="list-style-type: none"> • 認識正向心理學,從體驗及經歷中學習 • 掌握正向心理學並能運用於個人及工作上。 	全體老師	<ul style="list-style-type: none"> • 1節 • 共2小時 	<ul style="list-style-type: none"> • 聘請註冊社工或教育心理學家或臨床心理學家
1/19- 7/19	正能量學生講座	<ul style="list-style-type: none"> • 推行以珍惜生命、積極克服困難、仁愛、感恩為題的講座予學生 • 培養正向的思維及價值 	初小 中小	<ul style="list-style-type: none"> • 4節(每節1.5小時) • 共6小時 	<ul style="list-style-type: none"> • 計劃社工 • 生命勇士 • 註冊社工或教育心理學家或臨床心理學家
1/19- 2/19	家添正能量—戶外親子樂	<ul style="list-style-type: none"> • 透過親子活動及遊戲,注入快樂及感恩的訊息 • 促進家人間親密關係及樂觀感 	小一及 小二全 級學生	<ul style="list-style-type: none"> • 2節(每節1小時) • 共2小時 	<ul style="list-style-type: none"> • 計劃社工 • 4位支援人員
12/18- 10/19	開心小人類--小一成長課	<ul style="list-style-type: none"> • 以適應、個人成長、人際關係及良好公民為學習目標,運用遊戲、短片或角色扮演等於成長課堂中帶出主題 • 促進小一生適應新的環境及與同學、老師建立關係,從而提升樂觀感 	4班小 一學生	<ul style="list-style-type: none"> • 60節(每班15節)(每節時間:35分鐘) • 共35小時 	<ul style="list-style-type: none"> • 計劃社工 • 3位中心導師或社工
1/19- 7/19	齊齊做朋友小組	<ul style="list-style-type: none"> • 透過合作解難的遊戲,帶出交友的要點,如有禮、信任、幫助、欣賞 • 提升交友信心及技巧 	10名小 一或小 二學生	<ul style="list-style-type: none"> • 6節(每節1小時) • 共6小時 	<ul style="list-style-type: none"> • 計劃社工
1/19- 6/19	藝術探索—正向Power Up情緒小組	<ul style="list-style-type: none"> • 透過藝術(音樂或戲劇),認識個人情緒,學習表達及處理 • 提升樂觀感及歸屬感 	16名小 六學生	<ul style="list-style-type: none"> • 6節(每節1.5小時) • 共9小時 	<ul style="list-style-type: none"> • 計劃社工 • 2位藝術導師
1/19- 7/19	正向Power Up計劃大使	<ul style="list-style-type: none"> • 透過活動及遊戲,學習正向思維及情緒,並掌握與人相處技巧,從而成為計劃大使,協助於深化日中推動正向的訊息。 • 透過體驗活動,例如自造香薰蠟 	16名小 四至小 六學生 人	<ul style="list-style-type: none"> • 12節每節1小時 • 共12小時 	<ul style="list-style-type: none"> • 計劃社工 • 1位支援人員

		燭或甜品製作, 經歷由零開始至作品完成的快樂及成就感, 並於過程中學習欣賞及感恩。			
12/18-4/19	正向 Power Up 親子旅行 攝影工作坊、比賽 及相展	• 透過攝影, 記錄快樂的一刻, 並藉著展覽, 把歡樂凝聚一起, 建立愛的校園。	家長	• 1 節工作坊 2 小時 • 評審 1 小時 • 共 3 小時	• 計劃社工、攝影導師、老師
6/19-7/19	正向 Power Up 總動員	• 藉不同的攤位活動, 於暑假前強化積極的訊息, 以鼓勵同學能善用餘暇, 增加個人正能量	各級學生	• 2 節 每節 3 小時 • 共 6 小時	• 計劃社工、中心導師或社工、老師、學校社工
10-11/19	檢討及評估分析	• 計劃檢討會議 • 問卷數據整理和分析	對象: 全體老師及校長	• 1 節 • 共 0.5 小時	計劃社工、中心社工、學校社工

(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):

資訊科技員1位協助設立網站連結及上載資料, 預計付出時間為10小時

(ii) 老師在計劃中的角色: (請剔選適當空格)

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		理據
	項目	款額 (\$)	
i) 員工開支	1/2 社工薪金 (\$24270x12個月 1/2x1.05(MPF))	\$152,901	統籌、策劃、活動推行、問卷統計、收發回條、整理資料及撰寫報告 資歷: 須持社會工作文憑或副學士或以上學歷的註冊社工
ii) 服務	正向 Power Up 親子旅行攝影比賽及相展	\$1500(\$500X3 小時)	導師費 資歷: 完成認可的攝影訓練
	正向 Power Up 加油站--老師培訓工作坊	\$2080 (\$1040X2 小時)	導師費 資歷: 註冊社工或教育心理學家或臨床心理學家
	正能量學生講座 (第一場)	\$1350(\$900X1.5 小時)	3 名導師費 資歷: 生命勇士或註冊社

	(第二場) (第三場)	\$1350(\$900X1.5 小時) \$1350(\$900X1.5 小時)	工或教育心理學家或臨床心理學家
	正向 Power Up 情緒小組	\$6000(6 節)	導師費 資歷: 完成認可的藝術訓練或註冊社工或教育心理學家或臨床心理學家
	正向 Power Up 計劃大使	\$4500(16 人)	導師費及材料費
iii) 一般開支	班房標語製作	\$3500	物資費包括: 美勞用品、設計及印刷、沖晒、文具、教具、小禮物、佈置、運輸費等。
	正向 Power Up 點唱站	\$1350	物資費包括: 美勞用品、設計及印刷、沖晒、文具、教具、繪本圖書、小禮物、佈置、運輸費等。
	正向 Power Up 親子旅行攝影比賽及相展	\$2000	工作人員入場費、物資費包括: 美勞用品、設計及印刷、沖晒、文具、教具、小禮物、佈置、運輸及舟車費、急救用品等。
	正向 Power Up 加油站--老師培訓工作坊	\$1000	物資費包括: 美勞用品、設計及印刷、沖晒、文具、教具、小禮物、佈置、運輸費等。
	正能量學生講座	\$1000	物資費包括: 美勞用品、設計及印刷、沖晒、文具、教具、繪本圖書、小禮物、佈置、運輸費等。
	家添正能量—戶外親子樂	\$1619	工作人員入場費、物資費包括: 美勞用品、設計及印刷、沖晒、文具、教具、小禮物、佈置、運輸及舟車費、急救用品等。
	開心小人類--小一成 長課	\$4000	物資費包括: 美勞用品、設計及印刷、沖晒、文具、教具、繪本圖書、小禮物、佈置、運輸及舟車費等。
	齊齊做朋友小組	\$1500	物資費包括: 美勞用品、設計及印刷、沖晒、文具、教具、小禮物、佈置、運輸及舟車費等。
	藝術探索 -- 正向 Power Up 情緒小組	\$1500	物資費包括: 美勞藝術用品、設計及印刷、沖

			晒、文具、教具、小禮物、佈置、運輸及舟車費、急救用品等。
	正向 Power Up 計劃大使	\$2000	物資費包括：美勞用品、設計及印刷、沖晒、文具、教具、急救用品、活動物品、小禮物、佈置、運輸及舟車費等。
	正向 Power Up 深化日	\$3500	物資費包括：美勞用品、設計及印刷、沖晒、文具、教具、攤位活動物品、活動物品、小禮物、佈置、運輸及舟車費等。
	核數	\$5000	核數
	雜項	\$1000	員工性罪行查冊、急救用品等雜項
	申請撥款總額 (\$):	\$200,000	

* 請刪除不適用者

(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)

- 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的成長。
- 活動前和活動後的問卷調查: 對被挑選出來參加情緒小組及計劃大使的學生, 量度他們心理幸福及對感恩看法的轉變。
- 學生表現在評估中的轉變: 80%或以上的參與學生, 提升正向思維的能力。
- 其他(請列明) _____

(ii) 請列明計劃的產品或成果。
(請剔選適當空格)

- 學與教資源
- 教材套
- DVD
- 其他(請列明): 網上連結有關本計劃的內容、相片及給予家長有關正向心理及價值的資訊

參考資料:

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。

Barbara, L. F., (2001). The role of positive emotions in positive psychology, the borden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist. Vol 56(3), 218-226

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 1/12/2018 - 31/5/2019	30/6/2019	中期財政報告 1/12/2018 - 31/5/2019	30/6/2019
計劃總結報告 1/12/2018 - 30/11/2019	28/2/2020	財政總結報告 1/6/2019 - 30/11/2019	28/2/2020

資產運用計劃 (現階段不適用)

類別	項目/說明	數量	總 值	建議的調配計劃 (註)
視聽器材				
書籍及 視像光碟				
電腦硬件				
電腦軟件				
樂器				
辦公室器材				
辦公室家具				
體育器材				
其他				

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)。