

優質教育基金
(適用於不超過 200,000 元的撥款申請)
申請表格 --- 第二部份 (計劃書)
(修訂版)

計劃名稱 小學情感教育先導計劃 「齊做正面情緒主人」	計劃編號 2017/0807 (由優質教育基金秘書處編配)
----------------------------------	-------------------------------------

基本資料

學校名稱：浸信會呂明才小學

受惠對象

(a)	界別: <input type="checkbox"/> 幼稚園 <input checked="" type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 中學 <input type="checkbox"/> 特殊教育 (請勿選)
(b)	學生: <u>839</u> (人數)* 及 <u>一年級至六年級</u> (級別/年齡)*
(c)	老師: <u>50</u> (人數)*
(d)	家長: <u>1678</u> (人數)*
(e)	參與學校 (不包括申請學校): <u>0</u> (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。

(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. 透過家長專題講座，讓家長深入瞭解培育子女社交情緒發展的新方向及促進家校合作。
2. 透過老師培訓坊全面讓他們掌握轉化個人及學生負面情緒的要訣及技巧。
3. 透過由專業團隊設計情感教育體驗活動及核心老師培訓與支援活動，全面推展以學生為本的情感教育體驗活動。
4. 透過「情感教育」專業培訓與支援項目，讓各級班主任掌握運用 MBSEL 工具促進學生社交情緒發展及精神健康，從而跨越壓力。
5. 透過全校性活動(包括週會及班本成長課等預防性活動)促進學生對身心健康及情感教育的認識與應用，從而建立正向情感發展的校園文化。
6. 透過家長及學生小組培訓及輔導活動，讓負面情感指數較高的學生及其家長掌握如何轉化負面經驗和情緒為正能量。

(b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。

(請別選適當空格)

- 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) 提昇學生、家長及老師的情感教育意識，從而促進他們的身心健康，從而活做到情緒的主人。

(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: _____
- 調查結果: _____

文獻研究綜述: _____

1. 在 1970 年代初，美國麻省大學醫學院喬·卡巴金教授(Jon Kabat-Zinn, PhD)，將源於古老東方智慧的身心互動理念與修煉方法—正念(Mindfulness，又譯作靜觀、靜心等)介紹到歐美，引發了「正念」運動。他創辦的八周「正念減壓」課程 (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR)協助病患者緩減壓力和疼痛，以及促進慢性疾病的療癒。經過 30 多年的研究和發展，「正念」在西方社會的影響力愈來愈大。在教育領域方面，研究和實踐表明，「正念」練習有助增進學生的自我認知和評價調節機制，提升學業表現、發展社交技能並有效減緩壓力，激發正向情緒，促進身心健康，改善生活質量。2017 年 9 月，英國政府將「正念」推動到公立教育體系中去。在美國一個名為「正念學校」(Mindful Schools)的機構，大力滋養正念導師，迄今至少在美國有 50 個州，百餘個國家的老師接受有系統的正念培訓，直接影響超過 750 萬的兒童和少年。「正念」能如此普及，是因為它能幫助人們清楚覺知自己的身心狀態，學習如何將人們迷失的心帶回當下，從而提昇能享受當下的能力。它引導人們面對自己內心的各種情緒，停止避免胡思亂想，找到內心平靜和快樂。確切地說，「正念」是針對自身當下正發生的身心體驗，不加批判的覺知和理解。
2. 以知識為導向的教學無法適應訊息萬變的社會衝擊，培養兒童身心健康成長已成為各國教育發展的共通點。數十年來，教育和心理學者紛紛指出兒童的社交情緒學習是學校教育理應注重、不可或缺的部份。在 1994 年，由《情緒智能》(Emotional Intelligence)一書的作者 Daniel Goleman 成立的非牟利組織 CASEL(Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning)，旨在提升從小學到高中學生的社會與情緒能力，進而促進其學習福祉。經過 20 多年的研究和推廣，該組織已將社交情緒能力發展成全球運動，其倡導之「社交情緒學習」(Social and Emotional Learning)已成為國際上不同國家的學校所應用。它提供了超過 500 個工具作為教學資源，而且其研究成果十分豐盛。
3. 上述兩股心理教育的潮流：「正念」與「社交情緒學習」近年有合流發展的趨勢。正念練習培育的 3 個技巧：情緒調節(Emotional Regulation)、注意力控制(Attentional Control)和自覺(Self-awareness)，其產出的效益是：令人能追求有意義的生命、身

心平衡，對人對世界關懷和具同理心。另一方面，社交情緒學習所培養的 5 個核心能力：自我覺察、自我管理、社交覺察、關係技巧和負責任決定，其產出的效益是：令人有健康的態度、正向社會行為、減少煩惱、減少情緒困擾和改善學術表現。這樣看來，兩者要發展的技巧和期望產出，有異曲同工、殊途同歸的情況。因此，有些學校將這兩個相輔相成的教育實務合而為一。根據學者 Linda Lantieri 在新奧爾良市學校的實驗研究——將「正念」與「社交情緒學習」綜合實施，發現兩者互不矛盾，反而相輔相成，並且產生比預期更佳的效果——更能促進學童社交情緒發展與覺察能力。

4. 基於上述的文獻探究，本計劃的理論架構是基於「正念」與「社交情緒學習」兩方面的理念，而整合一個以「正念」為本的社交情緒學習(MBSEL)模式，從而推動小學學童情感教育。

至於其「社交情緒學習」(SEL)理念框架可分為下列 5 個核心能力組成部份：

- A. 自我覺察(Self-awareness)—認識情緒、了解自我、肯定強項、自信、自我效能。
 - B. 自我管理(Self-management)—控制衝動、轉化負面情緒、壓力管理、自律、自我激勵。
 - C. 社交覺察(Social awareness)—多元視角、同情心、多元化欣賞、尊重他人。
 - D. 關係技巧(Relationship Skills)—溝通技巧、社會參與、關係建立、團隊精神。
 - E. 負責任決定 (Responsible Decision Making)—有意識地回應當下處境、有意識地瞭解問題核心、掌握真實情況、智慧地化解問題、評估、反思、倫理責任感。
- (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。
(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。)

(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。)

此計劃會以培育正向情感發展、抗逆力和自尊感為核心並透過研發各級班本情感教育體驗課程。讓全校學生均獲結合外國行之有效的兩項重要生命教育方案—「正念」和「社交情緒學習」。同時，它更是運用整全的教學模式，包括覺察 (Awareness)、啟發 (Inspirational)、創意(Creative)、主題 (Thematic) 和體驗學習法 (Experiential learning)，藉此，全面提昇學生的自我覺察與情緒轉化能力、同理心和身心健康狀態。同時，此計劃亦會讓校內一些負面情緒指數較高的學生及其家長掌握轉化負面經驗和情緒技巧。此計劃會運用「正念為本之社交情緒學習」全面讓學生、家長及老師覺察自己的身心狀態及掌握管理情緒的技巧，從而促進師生及家長的心理健康。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 12/2018 (月份/年份) 至 11/2019 (月份/年份)

月份/年份	內容/活動/節目	受惠對象 / 參與者
12/18-4/19	專題講座暨計劃啟動禮— 怎樣培育社交情緒發展良好的孩子 讓家長及老師了解此項計劃的目標和內容並對情感教育的重要性有初步的認識。同時，掌握如何在日常生活培育孩子社交情緒發展的五個方向，並鼓勵學生家長參與此項計劃。 對象：全校老師和家長 受惠人數：約 120 人 時間：每節 2 小時	家長、老師
12/18-10/19	全體老師情感教育專業培訓 讓老師深入認識情感教育的重要性及掌握如何應用情感教育工具於日常教學及生活中。第一節會讓老師掌握如何運用情感教育工具轉化個人的負面情緒為正能量。而第二節則集中探討如何處理學生的情緒行為問題。 對象：全體老師 受惠人數：60 多位 每節：2 小時 節數：2 節，共 4 小時	老師
1/19-4/19	「伴你同行」短片製作及播放 製作短片以傳揚求助文化。讓學生知道遇到情緒困擾時，知道身邊的人(包括家人和老師)樂意陪伴與支持，因此，需要主動求助。透過校內中央播放系統在適當時候播放，讓學生收到此訊息。	全校學生
4/19-7/19	學生小組輔導— 我是情緒的主人 透過多元化小組體驗互動活動，讓社交和情緒管理能力較弱的學生掌握如何覺察自己和別人的情緒及掌握管理情緒的技巧。 對象：「負面情感」範疇分數較高之小三至小四學生 受惠人數：8-10 人 節數：10 節 時間：每節 1 小時	小三至小四學生
2/19-4/19	校本情感教育課教案設計 由資深師資培訓人員及具情感教育課程設計經驗之專業人員負責設計小一至小六情感教育教材，並於成長課節運用。 學習目標：提升學生五種 SEL 技能(自我覺察、自我管理、社交覺察、關係技巧及負責任的決定)，以及建立一種新的生活態度/方式(Real way of Living)。 內容/ 課題：請參看附件 對象：小一至小六學生 受惠人數：839 人 節數：每級 5 節，共 30 節 時間：每節 70 分鐘	小一至小六學生
5/19-11/19	班主任情感教育課教學專業培訓 讓各級班主任掌握如何運用「社交情緒學習」工具，促使學生五種社交情緒發展。尤其是自我覺察、社交覺察	班主任

	<p>和自我管理三方面。同時，老師更掌握相關教學策略以帶領情感教育體驗課。</p> <p>對象: 班主任 受惠人數: 約 30 人 節數: 4 節培訓及 6 節協作教學與督導(包括觀課、回饋及課程評鑑會議等) 時間: 每節 2 小時，合共 20 小時</p>	
5/19-11/19	<p>班本社交情緒學習體驗課 邀請專業人士為學校學生設計及支援老師在班主任堂帶領情感教育體驗課。讓老師瞭解體驗活動對學生情緒社交發展的作用及掌握以多感官體驗帶領活動的技巧。 學習目標：提升學生的情緒覺察及管理能力 內容/ 課題：請參看附件</p> <p>對象: 小一至小六學生 受惠人數：839 人 節數: 每級 5 節 時間: 每節 70 分鐘</p> <p>** 班主任負責帶課，專家負責觀課及回饋(8 小時) 若發現潛危學生，即時轉介校內輔導人員，並進行跟進支援工作。</p>	小一至小六學生
4/19-10/19	<p>學生專題講座 利用週會時段，透過心理教育講解、互動、反思及體驗活動讓學生對情緒有正確認識及掌握如何轉化負面情緒與滋養正面情緒。 對象: 小一至小六學生 分兩組(初小及高小) 受惠人數：839 人 節數: 共 6 節(每組 3 節) 時間: 每組每節 30 分鐘</p>	小一至小六學生
3/19-10/19	<p>「做情緒主人」家長培訓證書課程 課程會透過不同形式促進身心健康的體驗活動為家長進行培訓，藉以紓緩他們的情緒壓力。讓家長掌握如何支援子女的精神健康及轉化負面情緒的技巧。 對象：學生家長 受惠人數：約 20 人 節數：8 節 時間：1.5 小時，共 12 小時</p>	學生家長

(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):

1. 校長、副校長(學生發展)、訓輔主任及社工作為核心團隊負責商討、監察計劃的進展及反映學生在這方面表現的進展。
2. 全體老師透過老師專業發展活動掌握轉化負面情緒的技巧以協助個人及學生跨越壓力。

(ii) 老師在計劃中的角色: (請別選適當空格)

- 領袖 協作者
 開發者 服務受眾

其他 (請列明) 推展者 — 運用先進情感教育模式工具於日常成長課的教學工作中。

(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 199,500 元

預算項目*	開支詳情		理據
	項目	款額 (\$)	
i) 服務(導師費及其他服務)			
專題講座暨計劃啟動禮－怎樣培育社交情緒發展良好的孩子 (1 節, 2 小時)	講師1名(\$1,200/小時)及副導師1名(\$900/小時)	\$2,100 x 2小時 =\$4,200	導師由富親職教育及 MBSEL 培訓經驗、具碩士或以上學歷之專家擔任。
全體老師情感教育專業培訓 (2 節, 2 小時) 合共 4 小時	導師1名(\$1,200/小時)及副導師1名(\$900/小時)	\$2,100 x 4小時 =\$8,400	導師由富資深師資培訓課程講師及情感教育培訓經驗、具碩士或以上學歷之專家擔任。
全校性學生活動 「主動求助」短片製作	內容發展及錄像製作	\$4,000	內容由富培訓經驗之專業同工設計。
學生小組－我是情緒的主人 (10 節, 1 小時) 合共 10 小時	導師1名(\$1,000/小時)及副導師1名(\$500/小時)	\$1,500 x 10小時 =\$15,000	導師具情感教育培訓經驗之社工/輔導員/情感教育導師負責。
校本情感教育課教案設計	專家設計, 每節\$1,000	\$1,000 x 30節 =\$30,000	由資深師資培訓人員及具情感教育課程設計經驗之專業人員負責設計。
班主任情感教育課教學專業培訓 (10 節, 2 小時) 合共 20 小時	導師1名(\$1,200/小時)及副導師1名(\$700/小時)	\$1,900 x 20小時 =\$38,000	導師由富情感教育(MBSEL) 培訓經驗、具碩士或以上學歷之專家擔任。
班本社交情緒學習體驗課 合共 16 小時	導師(觀課、回饋)1-2名(\$1,000/小時)	\$1,000 x 16小時 =\$16,000	導師由富情感教育培訓經驗、具碩士或以上學歷之專家擔任。
學生專題講座 (6 節)	導師(\$1,000/每節)及副導師(\$600/每節)	\$1,600 x 6節 =\$9,600	由富情感教育培訓經驗、具碩士或以上學歷之專家擔任或富有培訓經驗之社工/輔導員擔任。
「做情緒主人」家長培訓證書課程 (8節, 1.5小時) 合共 12 小時	導師(\$1,000/小時)及副導師1名(\$600/小時)	\$1,600 x 12小時 =\$19,200	導師具親職及情感教育培訓經驗之社工/輔導員/情感教育導師負責。
	課程設計、編寫與督導		
	a. 老師情感教育專業培訓	\$8,000	
	b. 學生小組訓練	\$4,500	
	c. 學生專題講座	\$4,500	

	d. 班主任情感教育課 教學專業培訓	\$9,000	
	e. 學生專題講座	\$6,000	
	f. 「做情緒主人」家 長培訓證書課程	\$8,000	
	提供參考資料、教學 物料及教具等	\$4000	
	教材版面設計及排版	\$2,000	
	編印教材套	\$1,000	
	評估數據分析及編審 報告	\$21,000	
ii) 一般開支	其他雜項	\$1000	
	審計費用	\$5,000	
申請撥款總額 (\$):		\$199,500	

(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)

觀察:

- 導師會在訓練過程觀察學生表現及進展
- 訓輔及學生支援組老師觀察小組學員在課堂情緒行為表現的轉變

重點小組訪問:

以問卷或訪談方式調查參與計劃的學生、老師及家長對各項活動的意見。〔當中包括：訓輔老師對計劃的整體意見及成效觀察發現等。〕

活動前和活動後的問卷調查:

計劃前後成效評估量度參與培訓課程之家長、學生及老師的壓力指數與面對壓力的心理狀態的轉變。

學生表現在評估中的轉變:

透過課堂活動的表現「負面情感」範疇分數與學習壓力的評估，掌握小組訓練學員的表現。

其他 (請列明) _____

及 (ii) 請列明計劃的產品或成果。

(請別選適當空格)

學與教資源

教材套

DVD

其他 (請列明) _____

遞交報告日期時間表：

總結報告：1/12/2018-30/11/2019, 遞交日期為 28/2/2020

財政報告：1/12/2018-30/11/2019, 遞交日期為 28/2/2020

備註：

1. 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。
2. 申請人將聘用具相關資歷的專業人員以設計及推行要求特定技能及知識的活動
3. Collaboration for Academic & Social, and Emotional Learning (<http://www.casel.org>)
4. Integrating Mindfulness & Social-emotional learning programs – mindfulness Schools
5. How SEL and Mindfulness can work together—Greater Good Magazine (Linda Lantieri)
6. <http://www.casel.org> 網頁。

浸信會呂明才小學
優質教育基金 — 小學情感教育先導計劃
「齊做正面情緒主人」

校本情感教育課教案設計

目的：為學校各級學生設計校本情感教育課教案，讓老師瞭解各節情感教育課的課程結構、教節流程及帶領技巧等。從而提昇學生五種 SEL 技能及建立一種新的生活態度/方式 (Real way of Living)。

對象：小一至小六各班學生

形式：以班本方式進行

特式：融合心理教育 (Psycho education) 及 MBSEL 體驗活動結合 outside in 及 inside out 兩個取向讓學生獲得認知和內在轉化兩方面的成效。

節數：每級 5 節、6 級共 30 節

時間：每節 70 分鐘

每節流程：

1. 暖身體驗活動— 協助、學習專注當下教學活動
2. 重溫上節 MBSEL 修習— 鞏固及承接上節教學經驗與成果
3. 主題及體驗遊戲及指定 MBSEL 工具修習— 讓學生在輕鬆愉快學習環境下習得針對該節主要目的而設的 MBSEL 技巧(如轉化憤怒工具等)
4. 總結及日常生活修習— 讓學生回顧該節學習成果/得着及把所學的帶到日常生活中。

一年級

課節	範疇	目的	主題
1	自我覺察	提升學生感知身體當下狀態的覺察力及體驗放鬆和專注當下的感覺。	探索身體的奧秘
2	自我管理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過體驗遊戲讓學生覺知自己當下行為對個人和他人的影響 2. 避免衝動行為 3. 助學生專注當下事情，避免分神 	123 紅綠燈
3	社交覺察	覺察別人的情緒	情緒萬花筒
4	關係技巧	<ol style="list-style-type: none"> 1. 懂得聆聽別人的感受 2. 懂得回應別人感受 	我做 DJ
5	負責任的決定	<ol style="list-style-type: none"> 1. 覺察說真話和說謊言的不同身心反應 2. 培育自律 — 感受自己做對決定的感覺 3. 課程評估與總結 	真假探測器

二年級

課節	範疇	目的	主題
1	自我覺察	1. 正確認識情緒 2. 提升覺察自己情緒的能力	情緒彩虹
2	自我管理	學習接受和轉化負面情緒	情緒小主人
3	社交覺察	讓學生學習覺察別人/同伴的美好內在特質/ 優點	齊做小星探(摘星行動)
4	關係技巧	學習如何運用身體語言回應別人的分享	無聲勝有聲
5	負責任的決定	1. 學習如何歸於中心，並找到自己的內在 力量 (Grounding) 2. 課程評估與總結	做不倒翁

三年級

課節	範疇	目的	主題
1	自我覺察	覺察自己的跟風行為	跟風多面睇
2	自我管理	學習如何轉化緊張情緒	愉快學習— 我做到
3	社交覺察	透過身體語言覺知同伴的身心狀態	身體會說話
4	關係技巧	學習如何表達自己的心底話(感受或看法)	盡訴心中情
5	負責任的決定	1. 讓學生體驗每件事情都有很多可能性。 並從多角度去瞭解事物。 2. 課程評估與總結	齊齊亮燈看見出口

四年級

課節	範疇	目的	主題
1	自我覺察	提升學生覺察自己壞習慣的能力	尋找機械人
2	自我管理	轉化限制性或負面思想/信念	掌門人
3	社交覺察	培育學生的同理心	穿上別人的鞋子
4	關係技巧	學習如何發掘別人的正向出發點	對話尋寶記
5	負責任的決定	1. 學習如何以和平的方式解決問題 2. 課程評估與總結	你中有我、我中有你

五年級

課節	範疇	目的	主題
1	自我覺察	讓學生學習覺察自己面對壓力時的身心狀態	壓力素描器
2	自我管理	1. 認識轉化壓力的種種成果 2. 提升學生管理壓力的能力 3. 掌握轉化憂慮的正確方式	細味甜品(Desserts)
3	社交覺察	1. 學習如何發掘外在資源 2. 感受別人的關顧與支持	我不孤單
4	關係技巧	學習如何以平和的心境表達不同意見	人人平等
5	負責任的決定	1. 學習如何尊重不同意見及肯定其價值 2. 課程評估與總結	各自各精彩

六年級

課節	範疇	目的	主題
1	自我覺察	覺察壓力如何影響自己的學習表達現和人際關係	穿透壓力
2	自我管理	1. 發現個人的獨特性 2. 接納	做好自己
3	社交覺察	覺察友儕衝突中的不同人的內在需要	劇中人
4	關係技巧	學習化解友儕衝突的技巧	萬事有商量
5	負責任的決定	1. 體驗友儕互相支持的感覺 2. 感受發放正能量(如祝福)的身心狀態 3. 課程評估與總結	燃亮自己、點亮別人

班本社交情緒學習體驗課

導師到校為帶課的各級班主任提供專業支援服務。當中包括觀課及與老師進行課後檢討會議。

觀課時間：每節 30 分鐘

觀課節數：每級各 5 節

觀課時數：共 15 小時 (6 級共 30 節)

檢討會議：1 小時

觀課內容重點：

1. 評估情感教育課程對學習的成效
2. 老師帶領體驗活動的實際情況與困難
3. 瞭解學生的反應

檢討內容重點：

1. 瞭解老師對帶領活動的意見
2. 專業交流
3. 提供專業建議與回饋