

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 「好心情@學校」計劃	計劃編號 2017/0583 (修訂版)
-----------------	-------------------------

基本資料：學校名稱：

受惠對象

- (a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊教育
 (b) 學生: 817 (人數)* 及 P.1-P.6/6-12歲 (級別/年齡)*
 (c) 老師: 55 (人數)*
 (d) 家長: 817 (人數)*
 (e) 參與學校(不包括申請學校): 0 (數目及類型)*
 (f) 其他 (請列明): 社區人士(包括長者) * 如適用, 請列明

計劃書

(I) 計劃需要

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。

- 透過學生分級講座帶出正向心理學的中心思想，培訓學生察覺正面的主觀經歷，提升學生的滿足和幸福，強化校園的正面欣賞文化。同時向學生提供情緒支援的途徑，盼有需要的隱蔽家庭得到協助。
- 透過學生小組針對性地幫助學生發掘、培養和發揮個人的長處和潛能，增加學生的成功經驗值，鼓勵學生積極面對人生的壓力和挑戰，提升學生的正能量。
- 本校設有長者學苑，透過長幼共融活動讓學生有更多機會接觸長者，了解長者上課的情況，互相交流問候，相信能有正面的影響及學習，從而提昇效能感。
- 透過家長講座及小組助家長明白精神健康的重要性，從而了解正向思維有助學生培養穩定的情緒，繼而提昇創造力，增強學習動機，以建立和諧家庭，讓學生能從家庭及學校中均得到正能量。
- 透過親子活動讓家長和學生學習正向及有效的溝通模式，共同學習趕走負能量的方法，建立更多開心的共同回憶，互相分享心聲，促進家庭和諧
- 透過教師講座讓教師學習如何促進學生精神健康的策略，並應用在課堂中。
- 透過「奇異籽卡通人物」創作比賽，集結學生的作品製作成單頁文件夾，從而提昇學生效能感，並宣揚正能量。

(a) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目(請剔選適當空格)

- 專業發展/健康 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
 其他 (請列明) 提昇學生、家長及老師的效能感

(b)(i)中所提及的需要。

學校發展計劃：

- 本校期望計劃能配合本校近年積極推行的校本輔導計劃「摘星計劃」，主要著重推動學生的品德發展，提昇學生的正能量及成就感，建立互相欣賞的文化，促進精神健康。
- 本校過去的情意及社交表現評估問卷都顯示本校學生對自己表現的滿意程度較低，相對地他們的能力感也較低，將自己的成就多建基於學業成績。受社會大趨勢影響，學生每天的生活十分忙碌，除了應付學校的功課量、測驗及考試，更要面對補習社額外的習作及其他多元智能的活動訓練。如果學生能力未及應付沉重的工作量，便會容易陷入情緒的困擾，有機會出現逃學、情緒不穩、與家人關係惡劣的情況出現，影響學生的成長。因此，希望計劃能提昇持分者對精神健康的關注，讓學生能愉快地成長。

調查結果：

2016-2017 年度曾安排三至六年級進行 APASO 問卷調查，結果發現學生認為與老師之間的關係良好，

可見老師為學生信任的對象，但在調查中發現學生對學習的整體滿足感較香港常模較低，而負面情緒較高，估計是會因為擔心學習進度，因此希望透過申請該計劃提昇學生的正能量及效能感。

明愛與城市大學應用社會學系於 2017 年以問卷方式訪問了兩間小學和四間中學、合共逾 900 名小五至中一學生，按照焦慮鬱結、家庭困境、自殺意念三個類別評估兒童自殺的潛在可能，結果分別有 31% 的小學生及 40% 中學生被列為潛在個案。

情緒狀況與精神健康是有著密不可分之關係。香港小童群益會於 2016 年進行「香港兒童快樂因素調查」，調查結果顯示感到快樂的兒童比 2008 年的調查少，顯示近年兒童的快樂感有減少趨勢。假如兒童長期持續處於「不快樂」的狀態，對個人成長後心理及精神健康帶來負面影響，故此，社會各界必須關注提升兒童快樂感的迫切性。從該次調查得知，兒童認為他們重拾快樂的因素，最主要是擁用個人空間及獲得成就，顯然這些只是很簡單渴求，並不花費大量金錢及資源。

☑ 文獻研究綜述：

過去心理學善於處理心理問題及精神病，但並未能引導人過充實、愉快、有意義的生活。正向心理學 (Positive Psychology) 的概念和理論，主要以研究個人長處、建立正面情緒和品格為重點。現時社會上不少學者提倡「正向心理學」，讓學童能關注情緒健康。當中有關自我效能的學說是本計劃的重點方向。自我效能 (self-efficacy) 的概念是指個人對其在特定領域中是否能成功地執行或完成任務之能力的綜合性判斷與知覺，低自我效能與抑鬱症有關；高自我效能感可以幫助個人克服各種困難，以及保持健康的生活方式。高自我效能也提高了免疫系統，增加快樂的情緒，幫助減緩緊張。

☑ 相關經驗：

學校會邀請具相關經驗之教育機構或社會工作者參與此計劃。

(b) 請詳述如何以創新的意念或實踐的方法來提升、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。

- 明愛與城市大學應用社會學系於 2017 年進行的訪問中，潛在個案的主觀快樂感、自我效能和復原能力均較一般學生低，在面對困難時不能保持樂觀，且會感到自己人生是被他人和命運決定。本計劃正希望以「尋找奇異籽*，趕走負能量」為主題，向學生提供多元化及多角度的輔導活動，當中包括發展性及
- 補救性的項目，更會與學科配合，透過簡單的園藝活動，鼓勵學生培養好心情計劃的主要元素，包括：「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」等三大元素，促進學生的精神健康。
- 計劃希望照顧學生身邊不同的體系，因此計劃舉不同家長及教師講座，讓家長及老師掌握提升學生自我效能感的重要性及方法，最重要讓他們更重視學生及自身的精神健康，共同建立身心靈健康的群體。計劃更以不同規模的親子活動、朋輩活動，更會聯系社區不同階層人士，例如企業義工、長者義工等等，進行生命分享，擴闊學生眼界及生活圈子。

*奇異籽 (Chia Seed) 原是南美 Aztec 阿茲特克人的古老食品。阿茲特克戰士外出戰鬥和狩獵時完全依靠奇異籽為生。西南美洲的印第安人在 24 小時的行軍中只吃一茶匙奇異籽就足夠提供生命所需的能量。奇異籽更是進貢良品及祭祀神靈的祭品。計劃希望以「尋找屬於自己的奇異籽」作為中心主題，讓參與活動的學生能找到令自己充滿能量的東西，他們可以是「運動」、「科學」、「音樂」、「棋藝」、「閱讀」、「談天」等。

(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計，包括：

(i) 方式 / 設計 / 活動

- 計劃會以「尋找奇異籽，趕走負能量」為主題，舉辦教師、家長及學生講座，進行發展性的精神健康教育，明白「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」能趕走負能量，令各人更積極面對困難。
- 計劃同時以經驗學習法 (experiential learning) 為介入手法，以不同形式體驗活動，例如學生小組、長幼共融活動、親子義工等，學習人與人相處的基本元素，例如愛、關懷及人情味，讓學生有機會接觸不同的人，學習「與人分享」自己的經驗，更可以汲取別人增強正能量的方法，同時也促進家庭和諧。

- 計劃最後會以嘉年華會總結學生所學、分享成果，並宣揚精神健康的重要性。
- 本校會與本計劃來自機構的社工共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的人員將出席所有計劃活動。該等人員將與學校保持溝通，與學校輔導團隊及/或學校社工及/或教育心理學家推展計劃下的各項工作，以確保計劃能達到目標，並切合學校的需要，以及辦學信念和使命。
- 計劃會以 APASO 的數據辨識學生的需要，更會透過教師及社工的觀察，並蒐集家長意見，以辨識效能感較低的學生。
- 潛危學生(如需要個別輔導的學生)應轉介校內輔導人員如學生輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進。
- 學校將負責計劃參與者的安全，採取安全措施，以及遵守教育局<戶外活動指引>和其他相關的安全指引。
- 為使計劃的成效得以加強和延續，本校會在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。

主要推行詳情： **計劃時期：11/2018 至 10/2019**

日期 (月/年)	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)
11/18		進行招聘人手			
11/18- 3/19	教師講座	<p>內容：學習辨識受情緒困擾的學生，進行初步的輔導及介入，學習運用有限的資源及課堂建立關愛的文化，促進學生精神健康的策略，包括掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生。同時提昇教師的危機意識，讓教師對學生求助的敏感度有所提昇，能及時向學生提出援手。</p> <p>預期學習成果： 預期老師能為有需要的學生提供支援。</p> <p>為提升計劃成效的延續性，本校會應加強教師培訓，讓教師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，並回應他們在心理、情緒和發展方面的需要。</p>	本校教師，共 55 人。	2 小時	<ul style="list-style-type: none"> ● 駐校社工負責統籌、學生輔導助理協辦 ● 講者：有經驗的註冊社工或教育心理學家
11/18- 6/19	分級教師 小組諮詢	<p>內容：每學期 2 次與每級老師進行小組諮詢，以協助教師在課室中識別及處理有情緒狀況、抗逆力較低的學生。</p> <p>預期學習成果： 預期提昇老師在課室中識別及關顧有情緒問題及抗逆力較低學生的察覺力及技巧。</p> <p>為提升計劃成效的延續性，本校會安排以「分級教師小組諮詢」形式加強教師培訓，讓教師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，並回應他們在心理、情緒和發展方面的需要。</p>	<p>本校教師，各級班主任，共 30 人。</p> <p>六級班主任 X 2 次會議 X 30 分鐘</p>	6 小時	<ul style="list-style-type: none"> ● 駐校社工負責主持小組諮詢 ● 學生輔導助理協助跟進老師的需要

11/18-3/19	「奇異籽卡通人物」創作比賽：	<p>內容：比賽後會集結學生的作品製作成單頁文件夾，派發給全校學生，提升學生效能感。</p> <p>預期學習成果： 學生的作品能廣泛性地展示，有助提昇學生的效能感。</p>	本校一至六年級學生，共 835 人	6 個月內完成	<ul style="list-style-type: none"> ●駐校社工負責統籌、學生輔導助理協辦
11/18-6/19	學生講座	<p>內容：有關正向思維，提升學生的效能感及引導學生思考趕走負能量的方法，提昇學生的求助文化。</p> <p>為不同級別學生而舉辦的精神健康講座／工作坊／研討會，內容會應有不同。</p> <p>初訂主題： 一至二年級： 正氣超人，學懂尊重別人，時常帶著正能量 三至四年級： 「讚」放光芒，讓學生認識讚美的力量，能使別人及自己快樂及提昇自信心。 五至六年級： 逆境不倒翁，讓學生學懂如何面對逆境，學懂開解自己的方法。</p> <p>預期學習成果： 學生能了解提昇正向思維的具體方法。</p>	<p>本校一至六年級學生</p> <p>挑選準則： 會分三場講座進行，讓年齡相約的學生參與同一個题目的講座，讓講者可集中帶出他們年齡層的需要。</p>	共 3 場	<ul style="list-style-type: none"> ●駐校社工負責統籌、學生輔導助理協辦 ●講者：有經驗的註冊社工
11/18-6/19	學生支援小組	<p>內容：以「尋找奇異籽，趕走負能量」為題，協助學生尋找面對壓力的方法，鼓勵學生積極面對困難，向信任的人說出自己的想法，提昇學生的求助文化、效能感及抗逆力。</p> <p>為不同級別學生而舉辦的精神健康講座／工作坊／研討會，內容會應有不同。</p> <p>小一至小三：認識及分辨情緒，學習如何管理或表達情緒及求助的方法 小四至小六：協助學生發掘自己的潛能，提昇學生的解難能力，讓學生有信趕走負能量 (不同的減壓方法及/或趕走負能量的方式)</p> <p>預期學習成果： 學生的抗逆力提昇，能以積極樂觀的態度面對學業、家長或朋輩的壓力。</p>	<p>本校一至六年級學生有需要的學生</p> <p>挑選準則： 請老師推薦在學習上面對較多困難而導致情緒問題的學生 (2 組：6-8 名學生)</p>	8 節	<ul style="list-style-type: none"> ●駐校社工負責統籌、學生輔導助理協辦 ●講者：有經驗的註冊社工

		本校及計劃小組已檢視並修訂“學生支援小組”的內容，並確保活動適切，並能回應學生的需要。			
11/18-5/19	「奇異籽大使」小組	內容：導師應用實物教材、觀察、討論等教學活動，展示植物的生命力，以及按四時調節生長，以此類比（analogue）人面對不同環境時應如何適應並成長。 預期學習成果： 學生能體驗生命的奧妙，熱愛生命，尋找個人的目標。學生憑著親手栽種植物，按導師的解說（debriefing），專注思考自己生命的可貴，幫助學生提升抗逆力（resilience）和效能感	本校五年級*學生(1組)(12-15名學生) 挑選準則： 請老師推薦在學校中較少職務及自信心較低的學生。 *五年級學生將會在學期下旬面對呈分試的挑戰，因此適宜在學期上旬協助他們增強抗逆力。	10節	●駐校社工負責統籌、學生輔導助理協辦
11/18-2/19	家長講座	內容：提昇子女自我效能感講座，讓家長明白保持精神健康的重要性，學習如何有效地欣賞子女，提昇子女的學習動機。 預期學習成果： 家長能掌握具體的方法去提昇子女的效能感。	本校全體家長	1場 (1.5小時)	●駐校社工負責統籌、學生輔導助理協辦 ●講者：有經驗的註冊社工
11/18-4/19	家長小組	內容：分享處理學生負面情緒的經驗，學習及練習如何稱讚子女的長處，以正面的方法提昇學生的效能感。 預期學習成果： 家長能應用所學，用正面的方法管教子女。	本校四至六年級家長	6節	●駐校社工負責統籌、學生輔導助理協辦 ●講者：有經驗的註冊社工
11/18-3/19	長幼共融活動—健體活動	內容：增加學生與長者接觸的機會，鼓勵學生學習人與人相處的基本元素，例如愛、關懷及人情味，長者更可以分享往日充滿人情味的生活，增強正能量。 預期學習成果： 學生與長者互相分享、學習，能促進隔代的交流，學習溝通和聆聽的技巧，學懂如何關愛他人，提昇效能感。	挑選準則： 本校曾參與計劃小組的學生及家長會優先考慮	2次	●駐校社工負責統籌、學生輔導助理協辦 ●導師：有經驗的註冊社工
5-6/19	親子日營	內容：參加者能學習正向親子溝通，共同學習及實踐趕走負能量及提昇抗逆力的方法。日營會於校舍進行，從而提昇親子對學校的歸屬感。 預期學習成果： 製造親子快樂的共同回憶，互相分享心聲，促進家庭和諧。	挑選準則： 本校曾參與本計劃中的小組學生及家長會優先考慮(每次約12個家庭)	2次	●駐校社工負責統籌、學生輔導助理協辦
4-6/19	親子義工服務	內容：認識義工工作性質，學習如何與長者或其他在社會上較為弱勢的人士，了解	挑選準則： 本校曾參與計劃小組	2次	●駐校社工負責統籌、學生輔導助理協辦

		並學習他們如何面對生活上的困難，並向他們分享愛。 預期學習成果： 預期學生有機會與家長一同認識弱勢者，學習聆聽別人的需要及往日的充滿人情味的生活經驗，讓學生學懂感恩，欣賞自己所擁有的，從而提昇學生的抗逆力及精神健康。 計劃中的義工活動會有清晰具體的預期學習成果，並聚焦於提升學生的抗逆力及精神健康。	的學生及家長 (每次約 12 個家庭)		理協辦
10/19	撰寫報告	檢討得失			

(b) 請說明教師及校長在計劃中的參與程度及期角色。

(i) 參與的教師人數及投入程度(時間、類別等)：

- 統籌小組：校長、副校長、學生輔導人員(1人)統籌計劃及調配資源\
- 其他教師：認識精神健康的重要性及識別高危學生及協助推行有關活動

(ii) 老師在計劃中的角色：

- 領袖 協作者 開發者 服務受眾

(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 **\$199,900 元**

預算項目	開支詳情		理據
	項目	款額(\$)	
i) 員工 開支 (總數: <u>\$148,050</u>)	學生輔導助理 \$14,100/每月, 10 個月 \$14,100 x 10 個月 x 1.05 (MPF)	<u>\$148,050</u>	● 學生輔導助理負責聯絡學生、宣傳計劃、協助活動推行、問卷統計、整理資料及協助撰寫報告。駐校社工可向學生輔導助理提供督導服務，處理學生基本的情緒困擾，讓學生能有更多渠道求助。
ii) 服務 (總數: <u>\$33,300</u>)	教師講座 講者費用 (\$1200 x 1.5 小時) 正向思維學生講座 講者費用 (\$1200 x 3 場 x 1 小時) 家長講座 講者費用 (\$1200 x 1 小時)	<u>\$1,800</u> <u>\$3,600</u> <u>\$1,200</u>	● 邀請不同專業資格的講者，與本校不同持分者分享正向思維的態度及趕走負能量的方法，為學校持分者注入新思維。 ● 講者資歷:註冊教育心理學家或註冊社工
	學生小組 i) 情緒健康學生小組(每節 1.5 小時) ● 資深導師 1 名 (每節\$1,800 x 6 節) ● 物資費用(\$50 x 6 節)	<u>\$10,800</u> <u>\$300</u>	● 由有資深導師帶領，小組附以每位學生個別面談 2 節，讓導師能更深入了解學生需要，給予學生適切的舒發空間。學生輔導助理入組協助導師，照顧個別有情緒困擾的學生。 ● 資深導師資歷: 有 3 年或以上服務兒童青少年之註冊社工
	正向思維家長小組 (每節 1.5 小時) ● 資深導師 1 名、副導師 1 名 [每節(\$1,800+\$1,320) x 5 節]	<u>\$15,600</u>	● 由有資深導師帶領小組的進行，讓家長更明白學生的需要，在學生有情緒需要的時候趕走負能量。學生輔導助理處理行事人組協助社工照

			顧個別有情緒困擾的學生。 ● 資深導師資歷：有3年或以上服務兒童青少年之註冊社工
iii) 一般 開支	長幼共融活動 ● 物資費用(\$1000) ● 來回車費(\$1500)	\$1,000 \$1,500	● 駐校社工及學生輔導助理負責統籌、聯絡相關機構、帶領活動的進行，包括講解、領導遊戲及解說部分。學生輔導助理協辦行政工作。
(總數： \$18,550)	親子義工服務 ● 物資費用(\$1000 x 2次) ● 來回車費(\$1500 x 1次) (其中一次外出)	\$2,000 \$1,500	● 供購買探訪物資、印刷費及所有相關活動的費用 ● 供參與本活動的學生及相關人員來往服務場所
	親子日營 2次 ● 低結構歷奇物資/桌上遊戲費用 ● 雜項物資(例：影印、活動物品) (200 x 2次)	\$2,400 \$400	● 供購買日營物資、消耗品、印刷費及所有相關日營及小組的費用
	奇異籽大使小組 物資費用(\$100 x 6節)	\$600	● 供購買小組物資、印刷費及所有相關日營及小組的費用
	「奇異籽卡通人物」設計比賽 設計及印刷「奇異籽卡通人物」單頁文件夾(約1500個)	\$4,150	● 供印刷學生的設計成果，以展示學生的能力，提昇學生的自我效能感。
	審計費用	\$5,000	審計費用
	申請撥款總額(\$):	\$199,900	

*本校選擇服務供應商時，將遵照優質教育基金(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

觀察：- 輔導人員會在活動過程觀察學生表現及進展

- 老師會為小組組員觀察學生在課堂中的情緒及行為的轉變

重點小組訪問：以問卷調查或訪談方式為參與活動的學生、老師及家長對各項活動的意見。

活動前和活動後的問卷調查：對比學生活動前後的情意及社交表現評估問卷調查中，有關負面情感的差異。

學生表現在評估中的轉變：學生開始著重個人精神健康，自我形象的提升，並會願意應用正面情緒處理技巧以及學習欣賞自己以及他人。

(ii) 請列明計劃的產品或成果

學與教資源 教材套 DVD

其他(請列明)「奇異籽卡通人物」單頁文件夾、正向思維有用資料小冊子/書籤

遞交報告時間表

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
計劃總結報告 1/11/2018 – 31/10/2019	31/1/2020	財政總結報告 1/11/2018 – 31/10/2019	31/1/2020

