

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)

計劃名稱 「正向教育、豐盛人生」計劃 與「好心情@學校」計劃有關	計劃編號 2018/0003 (修訂版)
--	-----------------------------

基本資料

學校名稱：

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
(b)	學生: 750 (人數)* 及 小一至小六 / 歲 (級別/年齡)*
(c)	老師: 70 (人數)*
(d)	家長: 200 (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):

計劃書

(I) 計劃需要

- (a) 請簡要說明計劃的目標。
1. 透過多元化的正向心理體驗活動轉化 SEN 學生的負面經驗情緒及培養他們的正向思維，從而激發他們的內在資源；
 2. 透過全校性活動包括週會及班本活動，讓正向教育融入校園令全校師生互相分享正能量。同時，更促進學生、家長和老師對正向心理教育的認識與應用，從而建立正向校園文化；
 3. 透過老師培訓坊全面讓他們掌握如何運用正向心理激發個人和學生的正能量；
 4. 透過由專業團隊設計的正向教育成長課教材套，裝備學生以正向思維角度面對朋輩和學習方面等壓力；
 5. 透過培訓家長和學生大使，作為推動校園正向教育的資源，持續支持校內學生和家長跨越壓力。
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
- 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) 培養學生、家長及老師的樂觀積極態度面對逆境和壓力。
- (ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。
- 學校發展計劃: _____

成就感等元素，能減低中學生的焦慮、抑鬱和自殺念頭。(郭黎玉晶博士,2016) 除此之外，沙利文博士指出「正向教育可定義為是一種同時注重快樂及傳統技能的教育模式」。至於在融合教育體制下成長的特殊學習需要(SEN)學童，正向教育更讓他們有足夠的保護因素，使他們可以正向積極地面對自己的學習需要，從而建立抗逆力，以幫助他們日後面對生活和學習上的壓力、困擾及逆境。(APPHK,2018)

學生表現評估: _____

相關經驗:學校會邀請具培訓等相關經驗及對生命及情感教育有貢獻的專業教育學系講師、生命教育顧問、社工及心理輔導專業團隊承辦此計劃

(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。

(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計，包括：

(i) 方式／設計／活動

此計劃會以非正規的正向教育課程(當中包括班本生命教育課)和小組，培育正向思維及正向情緒發展。藉着培訓學生和家長大使，支援校內一些AQ和情緒管理弱的SEN學生跨越學習和朋輩的挑戰。此計劃會著重運用「正向心理發展」讓學生、家長及老師覺察自己的身心狀態及掌握轉化負面經驗與情緒的技巧，從而令師生及家長建立樂觀積極的人生態度。

本校一至六年級學生均有機會參加是次計劃，而對於特別學習需要學生，我們會根據本校學生支援組紀錄有特殊學習需要之學生個案及多種資料蒐集，如任教老師及社工的觀察/個案分析報告等，辨識並轉介合適的特殊(SEN)學生參加計劃接受培訓。

在計劃進期間，如遇到潛危學生本校會即時轉介校內輔導人員，支援組老師及社工姑娘等即時作出即時及合適跟進。(潛危學生(如需要個別輔導的學生)應轉介校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進。)

本校會使用多種數據蒐集方法以辨識參加小組培訓學生。

(一) 學生活動:

1. 學生週會—正向大本營:「正向教育，豐盛人生」

*於學校的週會以正向培訓主題，包括提昇自覺力、反思個人行為、轉化負面情緒等，深入淺出讓學生體驗覺察力的重要，並掌握日常生活中的正向培訓技巧。

*挑選參加者準則:分初小全部(P1-3)及高小全部(P4-6)兩級學生

*預期學習成果:讓學生重新發現個人潛能及學習如何從正向角度面對日常生活的挑戰。同時，更讓學生領悟生命的奧妙。

2. 校本「正向教育成長課」教案設計

*由資深師資培訓人員及具生命教育課程設計經驗之專業人員，負責設計小三至小五情感教育教材，並於成長課節運用。

*挑選參加者準則:全部小三至小五學生

*預期學習成果:透過情感教育教材，讓學生學習運用正向思維方法適當處理情緒行為問題，強化正面思維能於日常生活中運用。

3. 班本學生活動:「正向大本營之生命成長課」

*讓學生認識正向思維對面對壓力的作用。

*挑選參加者準則:全部小三至小五學生

*預期學習成果:體驗滋養正面情緒(如喜悅和平靜等)的感覺及學習從正面角度面對困難與逆境。此活動亦作為「正向教育成長課」的示範課。

4.正向大本營:「快樂動起來」學生小組訓練活動

- *運用不同形式的體驗活動，讓 SEN 學生更深入地領悟如何從正向角度看事物。
- *挑選參加者準則:合適的 SEN 學生(由 P3-P5 班主任推薦大約 10-15 位 SEN 學生)
挑選準則:由社工及負責計劃老師篩選患有自閉症、過度活躍、專注力不足的學生
- *預期學習成果:小組訓練活動讓 SEN 學生掌握紓解朋輩及學習壓力的方法，從而提升抗逆力和培育正向心理元素。

5.正向大本營:成長伙伴(學生大使)培訓課程

- *協助高年級學生在學校同輩同學成長，
- *挑選參加者準則:約 15 位小四至小五學生
(由老師及社工推薦有愛心及會關心別人的學生)
- *預期學習成果:學生會學習運用正向心理及情緒教育的技巧(當中包括積極聆聽、正面回應及滋養正面情緒等)協助同學面對不如意事情和壓力。

(二) 家長教育:

1.家長及老師「正向大本營」講座

- *「專題講座暨計劃啟動禮」—讓家長及老師了解此項計劃的目標和內容並對「正向心理發展」及「正向教育」的重要性有初步的認識。
- *挑選參加者準則:全校老師和家長
- *預期學習成果:家長及老師能夠了解此項計劃的目標和內容，並能鼓勵學生家長參與此項計劃。

2.正向大本營:陽光家長大使培訓課程

- *課程亦會透過體驗活動讓家長大使深入認識正向心理與正向思維及掌握滋養正面情緒的技巧。
- *挑選參加者準則:學生家長義工
- *預期學習成果:提昇家長瞭解個人自我覺察能力和自尊感的狀況，並掌握啟動子女心智發展(自覺力、專注力、同理心等)的技巧。同時，課程亦會透過減壓及正向體驗活動為家長進行培訓。藉以紓緩家長的壓力及讓他們掌握如何透過正向訓練技巧協助子女改善他們的情緒行為問題。

同時，希望透過培訓家長及學生大使等，讓他們更懂得包容、明白和欣賞 SEN/有需要的同學們，懂得如何透過關愛的力量去支持有需要的同學跨越壓力，共建關愛共融的校園文化。
家長大使的角色:

透過培訓家長大使，讓他們更懂得包容、明白和欣賞有特殊需要子女的需要及感受，懂得透過關愛的力量及轉化情緒的技巧去幫助自己及 SEN 子女轉化負面經驗及情緒 跨越壓力。

家長大使的責任:

除了把所學應用在子女身上外，鼓勵與身邊的家長朋友分享自己所學與得著，感染其他家長更懂得關愛身邊人，共建關愛校園及家庭。

(三)教師培訓:

1. 家長及老師「正向大本營」講座

- *「專題講座暨計劃啟動禮」—讓家長及老師了解此項計劃的目標和內容並對「正向心理發展」及「正向教育」的重要性有初步的認識。
- *挑選參加者準則:全校老師和家長
- *預期學習成果:家長及老師能夠了解此項計劃的目標和內容，並鼓勵學生家長參與此項計劃。

2.「老師培訓坊—正向大本營」

- *講座:轉化負面情緒成正能量(正向心理—尋找內在資源)
- *挑選參加者準則:全體老師(受惠人數:50多位)
- *預期學習成果:透過不同形式的體驗活動，讓老師認識正向思維及教育。同時，瞭解正向教育對教學工作的意義。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期： 02/2019 (月份/年份) 至 06/2020 (月份/年份) (17個月)

月份/年份	內容/活動/節目	受惠對象 / 參與者
2/19-6/19	專題講座暨計劃啟動禮— 正向大本營 讓家長及老師了解此項計劃的目標和內容並對「正向心理發展」及「正向教育」的重要性有初步的認識，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：100 人 時間：2 小時	家長、老師
3/19-10/19	老師培訓坊—正向大本營--轉化負面情緒成正能量 (正向心理— 尋找內在資源) 透過不同形式的體驗活動讓老師認識正向思維及教育。同時，瞭解正向教育對教學工作的意義。 節數: 1 節 時間: 每節 2.5 小時，共 2.5 小時 對象: 全體老師 受惠人數：50 多位	老師
2/19-10/19	學生週會—正向大本營:正向教育，豐盛人生 讓學生重新發現個人潛能及學習如何從正向角度面對日常生活的挑戰。同時，更讓學生領悟生命的奧妙， <u>初小</u> 內容會著重覺察自己的感受及情緒，讓學生免受情緒的控制，影響學習及日常生活； <u>而高小</u> 內容則學習如何轉化負面情緒及經驗，化壓力為動力，能以正向的角度面對逆境及日常學習與生活的挑戰。 對象: 分初小及高小兩級學生 節數: 各級 1 節，共 2 節 時間: 每節 60 分鐘	學生
2/19-5/19	校本「正向教育成長課」教案設計 由資深師資培訓人員及具生命教育課程設計經驗之專業人員負責設計小三至小五情感教育教材，並於成長課節運用。 主要內容分： 自我覺察、自我管理、社交覺察、關係技巧、負責任的決定，5 個範疇，每級皆有不同主題，配合不同年級的學生程度。(詳情見班本活動) 對象: 全體教師 (及小三至小五學生) 節數: 每級 10 節，共 30 節 時間: 每節 1 小時	P3-P5班主任 (小三至小五學生)
2/19-12/19	班本學生活動：正向大本營之生命成長課 讓學生認識正向思維面對壓力的作用。體驗滋養正面情緒(如喜悅和平靜等)的感覺及學習從正面角度面對困難與逆境。此活動亦作為「正向教育成長課」的示範課。 <u>小三</u> 主要著重改善學生的跟風行為，找回真正的自己。 <u>小四</u> 主要著重覺察及改善自己的壞習慣，讓學生更懂得珍惜時間，做有意義的事	三至五年班學生

	<p>小五主要著重讓學生覺察自己面對壓力時的身心狀態，學懂化壓力為動力，發揮潛能</p> <p>對象：三至五年班學生</p> <p>節數：共 30 節 (每班 2 節，共 15 班)</p> <p>時間：每節 1 小時</p>	
2/19-5/20	<p>正向大本營：「快樂動起來」學生小組訓練活動</p> <p>運用不同形式的體驗活動，讓 SEN 學生更深入地領悟如何從正向角度看事物。同時，掌握紓解朋輩及學習壓力的方法，從而提升抗逆力和培育正向心理元素。</p> <p>對象：由校內訓輔/輔導人員及由 P3-P5 班主任推薦大約 10-15 位 SEN 學生)</p> <p>節數：10 節，共 10 節</p> <p>時間：每節 1 小時</p> <p>“學生動起來：學生訓練小組訓練活動”的詳情：學習如何轉化負面情緒及經驗，化壓力為動力，能以正向的角度面對逆境及日常學習與生活的挑戰。</p>	<p>校內部分 SEN 學生</p> <p>(由 P3-P5 班主任推薦大約 10-15 位 SEN 學生)</p> <p>如遇到潛危學生本校會即時轉介校內輔導人員</p>
2/19-12/19	<p>正向大本營：陽光家長大使培訓課程</p> <p>課程亦會透過體驗活動讓家長大使深入認識正向心理與正向思維及掌握滋養正面情緒的技巧。透過關愛的力量及轉化情緒的技巧去幫助自己及子女轉化負面經驗及情緒，跨越壓力，並把所學分享出去，讓其他家長受惠，共建關愛校園及家庭。</p> <p>對象：學生家長 (由校內訓輔/輔導人員/老師揀選 P3-P5 大約 10-15 位學生家長)</p> <p>節數：6 節，每節 1.5 小時，共 9 小時</p>	家長義工
2/19-5/20	<p>正向大本營：成長伙伴(學生大使)培訓課程</p> <p>協助高年級學生在學校成為低年級同學的成長伙伴。</p> <p>小四及小五： 學習運用正向心理及情緒教育的技巧 (當中包括積極聆聽、正面回應及滋養正面情緒等)讓他們更懂得包容、明白和欣賞 SEN/有需要的同學們，以成長伙伴的身份支持有需要的低年級同學跨越壓力，共建關愛共融的校園文化。</p> <p>對象：約 15 位小四至小五學生 (由 P4-P5 班主任推薦大約 15 位 學生)</p> <p>節數：12 節</p> <p>時間：每節 1.5 小時，共 18 小時</p> <p>申請人已檢視學生大使的角色。校方不會安排學生擔任輔導及心理支援者的角色。</p>	小四及五學生

為不同級別學生而舉辦的精神健康講座／工作坊／研討會，內容會有不同。

(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、訓輔主任及學生支援主任作為核心團隊負責商討、監察計劃的進展。
2. 與生命及情感教育工作有關的委員會成員獲邀參加相關培訓活動,掌握以正向轉化壓力技巧應用於日常工作及反映學生在這方面表現的進展。
3. 全體老師透過老師專業發展活動掌握正向心理與促進身心健康的培訓工具以協助個人及學生跨越壓力。
4. 為提升教師參與,校方會安排本校人員出席所有計劃活動,學校教師與協作服務供應商會共同訂定、策劃並推行計劃活動。

(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。

本校選擇服務供應商時,除遵循本校的內部程序外,也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、公正及具競爭性的方式進行。

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。

申請撥款: 港幣 199,900 元

(由獲得投標之服務機構招聘專業及具資歷人士負責相關活動)

預算項目*	開支詳情		理據
	項目	款額 (\$)	
i) 服務	(服務i \$152,350 + 服務ii \$41,500 = 服務:193,850)		
專題講座暨計劃啟動禮	講師1名(\$1,100/小時)及副導師2名(每位 \$700/小時) (1節2小時)	\$2,500 x 2小時 =\$5,000	豐富培訓或親職教育經驗並具教育或相關學科碩士或以上學歷講師負責進行專題講座暨計劃啟動禮。
老師培訓坊	導師1名 (\$1,100/小時)副導師2名(每位 \$700/小時) (1節2.5小時)	\$2,500 x 2.5小時 =\$6,250	由豐富心理培訓經驗並具教育或相關學科碩士或以上學歷講師負責。
學生週會	講者1名(每節1小時)(\$1,000/小時)副導師1名(\$600/小時) (每節1小時 共2小時) (共2次週會)	\$1,600 x 2小時 = \$3,200	由具帶領生命成長課經驗之導師負責老師培訓坊。 導師由富生命成長課培訓經驗、具碩士或以上學歷之專家擔任或富有正向情感教育培訓經驗之社工/輔導員擔任

校本:「正向教育成長課」教案設計	課程專家設計， (每節1小時 (\$1,100/小時) (共30小時)	\$1,100 x 30小時 =\$33,000	由資深師資培訓人員及具生命成長教育課程設計經驗之專業人員負責設計。
班本:生命成長課	導師1名(\$1,000/節)及副導師1名(\$700/節) (每節1小時，共30小時)	\$1,700 x 30小時 =\$51,000	由具帶領情感教育課導師負責。 導師由富生命成長課培訓經驗、具輔導/心理教育學士或以上學歷之專家擔任或富有情感教育培訓經驗之社工/輔導員擔任
「快樂動起來」學生小組訓練	導師(每節\$1,000, 及副導師1名(每節\$700) (每節1小時，共10小時)	\$1,700 x 10小時 =\$17,000	由具帶領情感教育課之社工/輔導員或導師負責。 導師由富情感教育經驗,並具相關學科資歷之專家或富特教經驗之導師/社工/輔導員擔任
陽光家長大使培訓課程	導師(\$1,200/小時)及副導師(\$900/小時) (共9小時)	\$2,100 x 9小時 =\$18,900	由具帶領情感教育課之社工/輔導員或導師負責。 導師由豐富培訓或親職教育經驗並具教育或相關學科碩士或以上學歷或富有情感教育培訓經驗之社工/輔導員擔任
成長伙伴培訓課程	課程：導師1名 (\$1,000 /小時) (共18小時)	\$1,000 x 18小時 =\$18,000	由具帶領情感教育課之社工/輔導員或導師負責。 導師由富情感教育經驗,並具相關學科資歷之專家/社工/輔導員擔任
ii) 服務 (課程之內容設計、「EQ+向心理」專屬教具設計與製作、活動教案編寫與督導)	a. 專題講座暨計劃啟動禮 b. 老師培訓坊 c. 學生週會 d. 「快樂動起來」小組訓練 e. 陽光家長大使培訓課程 f. 成長伙伴培訓課程	\$2,500 \$4,000 \$2,500 \$6,000 \$9,000 \$9,000 小計共\$33,000	由資深師資培訓與親職教育人員及具情感教育課程設計經驗之專業培訓師負責設計。 (課程之內容設計、「EQ+向心理」專屬教具設計與製作、活動教案編寫與督導)

	教材版面設計及排版	\$1,300	設計及排版教材版面
	編印教材套	\$75 x16= \$1,200	印刷教材套 P3-P5共16班 (合共16本)
	評估數據分析及編審報告	\$2,000	編審報告 分析計劃內所有活動的學員回饋及成效
	參考資料、 專屬設計教學物料 教具	\$1000 \$2000 \$1000	由資深師資培訓與親職教育人員及具正向心理與情感教育課程設計經驗之專業培訓師負責設計。
iii) 一般開支	活動物資、文具、印刷品等	\$1,050	購買小組物資印刷費及所有相關小組費用開支
(一般開支: \$6,050)	審計費用	\$5,000	審計費用
		199,900-	

資產運用表: 不適用

(III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法，

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及自尊感與學習壓力的評估, 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。

學與教資源

教材套

DVD

其他 (請列明) _____

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
計劃進度報告 1/2/2019 – 31/1/2020	29/2/2020	中期財政報告 1/2/2019 – 31/1/2020	29/2/2020
計劃總結報告 1/2/2019 – 30/6/2020	30/9/2020	財政總結報告 1/2/2020 – 30/6/2020	30/9/2020

備註

1. Barbar, L. F., (2001). The role of positive emotions in positive psychology, the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. Vol. 56(3), 218-226.
2. Jeffrey, B., & Jaak, P., (2006). The neurobiology of positive emotions. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. Vol 30, 173-187.
3. Lucy, T., (2015). *A Good Life: exploring whats*
4. Niemec, R.M. (2013). VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years). In H. H. Knoop & A. Delle Fave (Eds), *Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology (pp. 11-30)*. New York: Springer
5. Collaboration for Academic & Social, and Emotional Learning (<http://www.casel.org>)
6. Integrating Mindfulness & Social-emotional learning programs – mindfulness Schools
7. How SEL and Mindfulness can work together—Greater Good Magazine (Linda Lantieri)
8. MBCT (Mark William, John Teasdale, Zindel Segal & Jon Kabat-Zinn. “The Mindful Way through Depression –Freeing yourself from chronic Unhappiness P.99
9. 郭黎玉晶博士(2016) http://www6.cityu.edu.hk/ss_posed/articles/NEWS/hkej_20160408.pdf
10. Seligman et al. (2009) <http://apphk.org/%E9%A6%96%E9%A0%81/therapy/positive-psychology/>
11. Lau, N. S. & M. T. Hue (2011). Preliminary Outcomes of a Mindfulness-based Programme for Hong Kong Adolescents in Schools: Well-being, Stress and Depressive symptoms. *International Journal of Children’s Spirituality*, 16, No. 4, p. 305-320.