

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 正向生命-與「好心情@學校」計劃有關	計劃編號 2018/0407(修訂版)
----------------------------	------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱

受惠對象

- (a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊教育(請別選)
- (b) 學生: 860 (人數)*及 小一至小六 (級別/年齡)*
- (c) 老師: 61 (人數)*
- (d) 家長: 75 (人數)*
- (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。

計劃目標

1. 透過小組活動，幫助學生提升情緒管理及社交技巧，並且建立良好品格，讓學生可以正面成長。
2. 透過講座，提升家長的管教技巧，以讓學生在家中亦能正面建立自我。
3. 透過以親子合作的活動，帶出正向互動對話，建立家庭正面情緒語言。
4. 透過生命教育週，以展板及攤位在校內推廣正能量及精神健康的信息。

- (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)支援家長實踐正向管教，希望學生能以正面的態度去處理生命中所遇到的困難和挑戰。

- (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)

學校發展計劃

配合學校三年計劃，除了透過發展正向教育，建立正向校園外，更協助家長及學生建立正面的情緒及正確價值觀，以積極的態度面對生活中的壓力和挑戰。此外，在學校環境應用正向教育的理念，協助教師、家長及學生認識品格強項，從而了解自身專長和性格優點，增強自我的能力感、建立良好的家校協作網絡。另一方面，透過正向教育工作，提升家長管教子女的技巧及促進親子的溝通。

文獻研究綜述:

香港品格教育協會在2018年6月發表的研究報告顯示出，香港學生的希望感及快樂感隨著年級愈高而隨之下降¹，可以預測學生未來會更容易受到精神健康問題影響。

根據食物及衛生局2018年5月公佈的精神健康檢討報告指出，精神健康欠佳的學生在學業及社交上都有困難²。而家長、教師及社福機構的合作能有效提升學生的抗逆力，預防精神健康問題的出現或避免病情惡化。

Dr. Martin Seligman提出的正向心理學認為快樂其中一個要素是個人能運用專長和性格優點，經過努力而獲得滿足。除此之外，增強自我的能力感、建立良好的人際網絡，都有助個人提升正向思想³。而透過多方面(學校、家長、社工)合作設計不同活動，可以幫助學生改變思維，令他們勇於對抗逆境⁴。所以本計劃希望透過不同活動，在家、校、社福機構間的合作，去配合學生的合作需要。

運用藝術有助於幫助親子去表達出「非語言」的想法⁵。親子在藝術創作過程中，會有不同的互動；而開放性的創作環境都有助親子藉此探索背後的象徵意義，讓親子更易達到正向思維。

相關經驗:

本機構有十多年為不同小學提供「小學全方輔導服務」及推行「成長的天空計劃(小學)」。為學校舉辦小組、講座及活動，並為教師及家長提供支援及跟進服務。本機構一直致力讓學生懂得適當面對逆境的技巧及態度，從而提升學生的抗力，未來可以積極面對未來的挑戰。

¹香港品格教育協會<香港學生的品格特質及美德研究：希望及快樂>2018年6月

²香港特別行政區政府食物及衛生局<精神健康檢討報告> 2018年5月

³Seligman, M.E.P.(2011). *Doing the Right Thing: Measuring Well Being for Public Policy*. International Journal of Wellbeing Vol 1, No. 1.

⁴聖雅各福群會 <正向心理學之積極人生計劃>研究報告暨實務手冊 2012年2月

⁵王秀絨<團體工作運用藝術之理念及策略>2012年12月

(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。

1. 學生層面

活動以體驗活動為主，幫助參加者聚積具體經驗及學習正向價值觀。其後再以4F的解說模式，讓參加者轉化經驗為對自己有意義的信息，從而讓他們內化正向價值觀，能付諸實踐。

2. 教師層面

鼓勵他們將關愛及互相支援的氣氛在校內推揚，並且以同行者的角色陪同學生發展。

為提升計劃成效的延續性，計劃會加強教師培訓，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。

3. 家長層面

透過家長講座，幫助家長反思到自己日常管教子女的情況，引導他們朝向正面管教。

(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計，包括：

(i) 方式／設計／活動

識別學校及學生的需要：

本機構會使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生。

本機構會採用實證為本的原則，透過量化及質化的方式評估學校的需要。(例如：以「前測」及「後測」的方式收集可量化的評估數據；與學校的主要人員，如：校長、輔導團隊、教師、教育心理學家、社工和家長進行訪談；檢視學校近期的「學生情意及社交表現評估」數據、校本問卷調查結果和學校發展計劃等，以識別學校的需要)。

本機構與學校的主要人員進行訪談及檢視學校近期的「學生情意及社交表現評估」數據，發現接50-70%的學生有提升正面思維的需要。

推行計劃安排：

本計劃會與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的人員會出席所有計劃活動。該人員會與學校保持溝通，與學校輔導團隊、學校社工及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，並切合協作學校的需要，以及辦學信念和使命。

若計劃其間發現潛危學生（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、學校社工或較心理學家）即時跟進。

計劃亦會增加在校園建立求助文化的活動，希望有需要的學生會主動尋求協助。

本機構及計劃小組會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。

為不同級別學生而舉辦的講座、小組、攤位活動及工作坊，內容會因應學生程度有所不同。

計劃的理論框架：

本計劃會對學校的情況設計出適合學校的活動，期望透過不同的活動可以讓參加者邁向正向思維的方向，從而活出正向生命。運用「正向思維」概念，推行小組活動，藉此讓參加者學習面對困難及逆境時，懂得以正面積極的思想作出回應。各活動會以Dr. Martin Seligman的PERMA Model作為推動參加者邁向正向生命的框架⁶。當中包括：正向情緒 (Positive Emotion)、全情投入 (Engagement)、正向關係(Relationships)、生命意義 (Meaningful Life)、成就感(Accomplishment)。

正向情緒(Positive Emotion)：正向情緒是幸福理論的基石，它就是指可以讓我們產生愉悅、高興、溫暖、舒服等主觀的感覺。

全情投入(Engagement)：當人集中在做一些他真正享受和重視的事情，就會全心投入在此時此刻。在正向心理學中，這種投入的狀態，稱為「神馳」。

正向關係(Relationships)：正向關係包括定期接觸溝通及進行活動、互相關心及幫助，和互相欣賞及表達謝意。這些正向關係使個人得到聆聽、安慰、鼓勵和提醒，令自己有足夠的能力面對困難和逆境。

生命意義 (Meaningful Life)：生命意義是個人的歸屬感，這個東西給個人帶來超越它本身的價值。若果人要感到幸福快樂，就必須感到生活有意義和有價值。

成就感(Accomplishment)：成就感是一個人完成一件事情或者做一件事情時，為自己所做的事情感到愉快或成功的感覺。

活動	內容 (PERMA Model)
正向情緒小管家	正向情緒： 活動會學習正向思維，建立正向情緒。 全情投入： 活動會以生動形式學習，讓學生真正享受活動過程。 正向關係： 活動內協助學生互相關心及幫助和互相欣賞。 成就感： 活動中會有團隊合作的挑戰，建立學生的成就感。
正向管教家長講座	正向情緒： 講座會分享建立子女正向情緒的方法。 全情投入： 講座會有互動遊戲、訊息分享、角色扮演等多元化體驗，讓家長真正享受活動過程。 正向關係： 活動內協助學生互相關心及幫助和互相欣賞。
正向情緒藝術坊	正向情緒： 透過藝術表達正向的情緒，建立愉悅、高興、溫暖、舒服等主觀的感覺。 全情投入： 透過活動及藝術的新鮮感，讓參加者更容易投入過程中。 正向關係： 活動內學生間、親子間會互相欣賞及合作。 生命意義： 透過過程正面的鼓勵及欣賞，讓參加者肯定自己的能力及價值。 成就感： 完成作品後會，參加者會為自己所做的事情感到愉快的感覺。
正向情緒遊戲坊	正向情緒： 透過歷奇活動體驗正向思維及享受正向的情緒。 全情投入： 透過歷奇活動的刺激性，讓參加者更投入過程中。 正向關係： 活動內協助學生互相關心及幫助和互相欣賞。

⁶Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press.

	<p>生命意義：透過過程正面的鼓勵及欣賞，讓參加者肯定自己的能力及價值。</p> <p>成就感：完成歷奇挑戰後會提升其效能感及自信。</p>
FUN享生命教育週	<p>正向情緒、正向關係：透過攤位活動帶出相關的訊息。</p> <p>全情投入、成就感：透過儲印仔等方式增加學生投入度，並在換禮物時享受愉快及成功的感覺。。</p>
品格遊歷體驗學習	<p>正向情緒：品格遊歷體驗中學習正向思維及享受正向的情緒。</p> <p>全情投入：透過離開校園的活動，讓參加者更投入過程中。</p> <p>生命意義：品格遊歷中更認識自己，更肯定自己生活的意義及可能性。的鼓勵及欣賞，讓參加者肯定自己的能力及價值。</p>
教師正向培訓	<p>正向情緒：教師學習建立學生正向情緒之方法。</p> <p>正向關係：教師間互相支持及共同建立學校的正向文化。</p>

在活動後，會有分享時間讓參加者將經驗轉化為對自己有意義的信息。以「4F」方式進行分享及總結經驗更有助參加者轉化經驗。「4F」分別為Fact(事實)、Feeling(感受)、Finding(發現)及Future(將來)，隨著這四個方向去進行分享可以幫助到參加者累積經驗，令到參加者能更積極面對未來的逆境。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:4/2019至10/2019 (共7個月)

月份／年份	內容／活動／節目	受惠對象／參與者
5/2019-6/2019	<p>正向情緒小管家</p> <p>內容： 認識不同情緒、體驗遊戲、繪本分享、角色扮演、小組討論等。</p> <p>預期學習成果： - 提升情緒管理能力 - 提升表達個人情緒的能力 - 學習正向思考 - 情緒較負面時及有需要時懂得向他人求助</p> <p>目標學生：小四至小五學生，8-10人 挑選準則：班主任及學校輔導組推薦 + 問卷 節數及時數：6節，每節1小時15分鐘</p> <p>導師資歷要求：註冊社工，並有學校服務經驗。(備註：活動由計劃統籌社工負責，資歷見P.8)</p>	小四至小五學生

5/2019	<p>正向情緒藝術坊</p> <p>學生內容： 正向思維生活例子分享、正向思維為主題製作手工藝、互相欣賞及分享等。 小一主題：常帶笑臉 小二主題：需要時求助 小三主題：勇於嘗試</p> <p>預期學習成果： - 提升學生建立正向情緒的能力 - 掌握正向思維生活的方法</p> <p>目標學生：小一至小三學生，15位 挑選準則：班主任及學校輔導組推薦 + 問卷 節數及時數：1節，共2小時</p> <p>家長內容： 正向思維管教技巧分享、正向思維為主題製作手工藝、互相欣賞及分享等。</p> <p>預期學習成果： - 建立家庭正面情緒語言 - 提升親子間的正向關係</p> <p>目標學生：小一至小三學生家長，15位 挑選準則：班主任及學校輔導組推薦 + 問卷 節數及時數：1節，共2小時</p> <p>導師資歷要求：註冊社工，並有學校服務經驗。(備註：活動由計劃統籌社工負責，資歷見P.8)</p>	小一至小三學生及家長
5/2019	<p>正向情緒遊戲坊</p> <p>學生內容： 正向思維分享、正向思維為主題之體驗活動、互相欣賞及分享等。 小四主題：積極參與 小五主題：肯定自身能力 小六主題：突破自我</p> <p>預期學習成果： - 提升學生的溝通技巧 - 提升學生的正向思維</p>	小四至小六學生及家長

	<p>目標學生：小四至小六學生，15位 挑選準則：班主任及學校輔導組推薦 + 問卷 節數及時數：1節，共2小時</p> <p>家長內容： 正向思維管教技巧分享、正向思維為主題之 體驗活動、互相欣賞及分享等。</p> <p>預期學習成果： - 掌握正向思維管教技巧 - 提升親子間的正向關係</p> <p>目標學生：小四至小六學生家長，15位 挑選準則：班主任及學校輔導組推薦 + 問卷 節數及時數：1節，共2小時</p> <p>導師資歷要求：註冊社工，有學校服務經驗 及合資格低結構歷奇教練。(備註：活動由計 劃統籌社工負責，資歷見P.8)</p>	
4/2019-5/2019	<p>FUN享生命教育週</p> <p>內容： 舉辦為期3天之生命教育週，在學校地下設置 展板及攤位，分享正能量、正向思維及推廣 精健康信息。另外有一天於學校開放日推 行，以接觸更多家長和學生。</p> <p>小一至小二攤位主主題：正確表達情緒 小三至小四攤位主主題：欣賞鼓勵 小五至小六攤位主主題：求助文化</p> <p>預期學習成果： - 掌握正確表達情緒的方法 - 提升學生互相欣賞的文化 - 提升學生的求助文化</p> <p>目標學生：全校師生及家長 節數及時數：7節，共3.5小時</p> <p>導師資歷要求：註冊社工，並有學校服務經 驗。(備註：活動由計劃統籌社工負責，資歷 見P.8)</p>	全校師生及 家長

6/2019	<p>品格遊歷體驗學習</p> <p>內容： 安排低年級學生參加挪亞方舟、海洋公園、正向品格教育館或類同之場館之體驗學習。小一的主題是「認識良好品格」、小二的主題是「建立正向品格」。</p> <p>預期學習成果： - 掌握不同的良好品格 - 提升學生的正向品格 - 提升正向的心理質素</p> <p>目標學生：低年級學生，約180人 挑選準則：班主任及學校輔導組推薦 + 問卷 節數及時數：5節，共10小時 (備註：活動由計劃統籌社工負責，資歷見P.8)</p>	小一或小二學生
4/2019	<p>正向管教家長講座</p> <p>內容： 互動遊戲、短片分享、角色扮演等。</p> <p>小一至小三主題：讚賞方程式 預期學習成果： - 提升正面讚賞子女的技巧 - 掌握建立子女正向情緒的技巧</p> <p>目標學生：小一至小三學生之家長，120人 挑選準則：歡迎所有家長參與 節數及時數：1節，共2小時 導師資歷要求：註冊社工，並有學校服務經驗。(備註：活動由計劃統籌社工負責，資歷見P.8)</p> <p>小四至小六主題：提升抗逆力 預期學習成果： - 掌握建立子女抗逆力的技巧 - 掌握自身的管教類型</p> <p>目標學生：小四至小六學生之家長，120人 挑選準則：歡迎所有家長參與 節數及時數：1節，共2小時 導師資歷要求：註冊社工，並有學校服務經驗。(備註：活動由計劃統籌社工負責，資歷見P.8)</p>	全校學生之家長

<p>6/2019 或 7-8/2019</p>	<p>教師正向培訓 內容： 透過短片及體驗活動，分享班級內建立正向文化之方法及經驗。例如：張貼正面思維的字句於學校、進行互相欣賞的活動、舉辦班別獎勵計劃、張貼學生的優秀作品、學生分享快樂事件時間等。</p> <p>預期學習成果： - 掌握建立學校正向文化之方法 - 提升教師正向建立學生意識</p> <p>目標教師：30人 挑選準則：全校教師 節數及時數：3節，共3小時 (備註：活動由計劃統籌社工負責，資歷見P.8)</p> <p>為提升計劃成效的延續性，計劃會加強教師培訓，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>全體學校教師</p>
------------------------------	--	---------------

(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):

校長及老師團隊在整個計劃中扮演策劃者、統籌者、參與者及監督者的角色。

- 策劃者：本計劃籌備階段，校長帶領工作小組並向本中心反映校內學生的情況及需要，並與本中心商討計劃的內容及運作細節。
- 協調者：工作小組的老師因應計劃內的各項活動安排，協調校內行政、人力及其他資源，並協助揀選及招募目標受眾，以確保計劃能針對有需要的參加者，並能確保計劃能順利進行並達致最大的成效。
- 參與者：校長及老師在學校營造良好的氛圍推動學習正向成長。
- 監察者：校長及老師均可就活動的安排與本中心緊密溝通，隨時提出意見及回饋，以提升整體運作成效。

(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 115,400 元

預算項目	開支詳情		理據
	項目	款額 (\$)	
i) 員工開支 (\$79,590)			
	1/2助理社會工作主任 (5個月) \$30,320 x 1.05(MPF) x5月x 1/2	\$79,590	聘請註冊學位社工，統籌及協調計劃的推行，負責整項計劃的分析、評估、帶領及報告。 *負責社工為具認可社工學位的註冊社工，必須為大學畢業或以上程度，並有學校服務經驗。
ii) 服務 (\$15,000)			
親子正向情緒遊戲坊	導師費 \$500 x 2小時 x 3人	\$3,000	聘請具備到校服務經驗的導師，負責協助工作坊的進行，以帶領親子的正向互動。
親子正向情緒藝術坊	導師費 \$500 x 2小時 x 3人	\$3,000	
正向管教家長講座(低年級)	導師費 \$500 x 2小時	\$1,000	聘請具備到校服務經驗的導師，協助講座中的活動進行，以充分回應及傳達正向管教的訊息。
正向管教家長講座(高年級)	導師費 \$500 x 2小時	\$1,000	
FUN享生命教育週	導師費 \$500x0.5小時x7節 x4人	\$7,000	聘請具備到校服務經驗的導師，協助攤位活動的進行及維持活動秩序，以充分傳達正向思維的訊息予學生。
iii) 一般開支 (\$20,810)			
正向情緒小管家	物資費用	\$1,000	購買小組物資、印刷費及所有相關小組開支。
正向情緒遊戲坊	物資費用	\$1,000	購買活動相關物資、消耗品及所有相關小組開支。
正向情緒藝術坊	物資費用	\$1,000	
正向管教家長講座	物資費用	\$1,000	購買輔助工具，印刷講義；及所有與講座相關的開支。
FUN享生命教育週	物資費用	\$2,570	購買製作攤位的物資及印刷；及所有與教育週相關的開支。
品格遊歷體驗學習	品格展覽之入場費 \$18 x 180人	\$3,240	供參與本計劃的學生及教師外出體驗之入場費。
	旅遊巴(來回，共5次) \$1,000 x 5次	\$5,000	供參與本計劃的學生及教師外出體驗之交通費。
教師正向培訓	物資費用	\$1,000	購買輔助工具，印刷講義；及所有與培訓相關的開支。
核數費用	核數費用	\$5,000	核數
申請撥款總額 (\$):		\$115,400	

在選擇服務供應商時，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，確保採購程序是已公開、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：

- 工作人員及教師會在活動中，觀察參加者的反應及投入程度作為衡量成效的其中一項指標。

活動前和活動後的問卷調查：

- 小組活動會在前後進行問卷調查，以評估小組的成效。

- 單次性活動完成後進行問卷調查，檢視活動成效及參加者的意見。

- 為使計劃的成效得以加強和延續，本機構會再計劃完成後，向校方提交前測及後測的實證和數據，以便學校跟進。

學生表現在評估中的轉變：

- 邀請校方代表(社工或教師)，了解學生在參與小組後的情況。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

其他：

計劃成品

- 計劃成品的詳情：如工作紙及教案。

遞交報告時間表

本校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 1/4/2019 – 30/9/2019	31/10/2019	中期財政報告 1/4/2019 – 30/9/2019	31/10/2019
計劃總結報告 1/4/2019 – 31/10/2019	31/1/2020	財政總結報告 1/10/2019 – 31/10/2019	31/1/2020

