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，以愛同行 (「好心情@學校」微型計劃)	計劃編號(修訂版) 2018/0005

基本資料

學校／機構／個人名稱：聖雅各福群會(協作機構：瑪利諾神父教會學校**)**

受惠對象

(a) 界別:☐幼稚園 ☐小學 ☑中學 ☐特殊教育*(請剔選，可剔選一項或多項)*

(b) 學生: (1) 初級預防活動 約人 中一至中五級
(2) 次級支援活動 約15人中二級

(c) 老師:約 55人

(d) 家長:約753人

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。

1. 在「好心情 @學校」計劃下，發展校本正向教育課程及活動，建立學生「精神健康」及「正面思維」。

2. 與以正向教育為三年學校發展計劃學校協作，策劃以　　為本的全校正向教育計劃。　　是指五個可以測量的元素計劃達至幸福，包括：正向情緒、全情投入、人際關係、意義和成就感。全年包括以講座及級本大型活動，系統化培養學生的正向心理及正向品格，促進學生努力追求以上的幸福元素。

3. 透過多元化正向小組，及早識別及支援低抗逆能力初中學生，支援他們的情緒需要，提升學生處理逆境能力及各種促進精神健康的保護因素。

4. 透過關懷校園及社區的行動，提升學生的生命意義及能力感，並在校內宣揚關愛的正面文化。

(b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。

☑ 促進學生的社交和情感發展

☑ 其他(請列明)：***提升學生抗逆力，增強正向生命能量***

(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：本校2018-2021的三年計劃中，第二關注事項是用正向教育和天主教核心價值觀培養學生的正確價值觀和建立積極：自我形象。而有關的策略是：1.讓學生認識個性的優勢；2.透過非學術活動，讓學生探索潛在的潛力；3.培養學生的領導能力；4. 通過體驗式學習活動，灌輸生命、愛和正義的精神；5.優化完善獎勵和懲罰制度；6.讚美和認可學生的成就；7.鼓勵學生彼此尊重。

☑ 調查結果：通過比較2016 /2017 和2017 / 2018 兩個學年的APASO調查報告，校方有以下發現：在「成就感」方面，初中學生(中一至中三)和高中學生(中四至中六)從2.62下降到2.58和2.54下降到2.46；在「經歷」方面 ，初中學生從2016/17的2.69下降到2.49, 高中學生從2.65下降到2.42 ；「整體滿足感」方面 ，初中從2.75下降到2.60， 高中從2.66下降到2.54，本校學生個人及整體層面的情感發展均有下降現象。為避免出現危機，實有必要推行系統化正向教育提升學生的正向氛圍及情緒。

☑ 文獻研究綜述:香港青少年精神健康問題普遍。高達11.32%的青少年患有臨床診斷標準的精神健康問題（如，抑鬱症和焦慮症）(Lam et al 2015)。近期三個大型獨立調查用非臨床診斷工具發現，40%到60%的香港青少年有抑鬱症狀，較國外多一半（美國：28.7%；墨西哥：14.8%）。

次級預防旨在篩查出需要提高精神健康的人群，並對這些有需要的人士提供支援。目前，全世

界有很多針對青少年的次級預防項目已被開展。例如，The Penn-Resiliency Program (PRP; Gillham et al., 1990) 篩查出抗逆力低的學生，給予支援，並改變他們對負面生活經歷的看法，以及這些事件所引發的情緒問題。該項目有效提高了青少年面對負面生活經歷的抗逆力。

以往研究顯示，自尊、自我效能感、社會支持、積極情緒、積極的壓力和情緒應對策略與低抑鬱水平有顯著的相關性（Brown et al 1986； Gerber et al 2013；Muris 2002）。這些都是青少年抗逆力的來源和預防精神健康問題的保護因素。與此同時，根據2010 - 2011年度蘇格蘭的研究，大使計劃對有低抗逆能力的年青人提供支援，令社會支持網絡增加，自尊心和社會功能增強。

☑ 學生表現評估: 透過識別工具並與輔導組教師、駐校社工開會商討，邀請抗逆力較低的學生參加「正向大使培訓計劃」。

☑ 相關經驗:聖雅各福群會於2009年開創　　精神健康服務，為青少年的精神健康提供專業的支援，為家長、老師及學生提供服務，包括輔導、小組及教育工作，每年服務人次高達7000人。在2016年更開展了正向教育服務，在本校透過外展訓練、課程及服務學習來建立學校的正面文化，已協助10多間學校推行正向教育活動及課程，除了帶動學校建立正向關愛文化外，學生的抗逆力也得以提升。

☑ 其他(請列明)：學生面對社會、家庭、學校及朋友等多重的逆境和挑戰，精神健康易受影響；　　學校　　需要邀請合適社福的機構提供專業服務支援。此外，透過正向大使訓練，提升同學及老師的精神健康認知和促進正向學校文化。

(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. 初級預防與次級支援

多年以來，不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級支援」，兩者必須並重，同時實施。及早進行「初級預防」可照顧較多學生，但支援較普遍，未能有效針對性學生的需要。國際文獻已指出「次級支援」可提升學生抗逆力、促進「正向認知」、「正面思維」及「享受生活」，並建立正面文化。

2. 生命嚮導正向大使同行計劃

以生命嚮導(Life Mentor)的理念，培訓同學年成為心靈健康嚮導(Life-mentor)，於網上及社區上推廣正面精神健康信息。「生命嚮導」是指承諾利用同行者身份協助較年輕之青少年面對學業、家庭、朋輩等困擾之人士。在過程中，「生命嚮導」會與青少年建立關係。

(Mentoring in Youthline，2009) 正向大使可扮演以下角色：1) 榜樣—透過與校內其他同學的日常接觸，傳播正向信息，正面鼓勵有情緒需要的同學；2) 活動策劃者—協助舉辦有關提升青少年精神健康的小組活動及學校正向活動。

(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計，包括：

(i) 方式／設計／活動(申請人宜提供計劃/活動的安排，或提供教學的內容。)

1. 由校長及輔導組帶領學校推行校本計劃，對應學生需要，提升的學生抗逆能力/精神健康，令他們更容易適應不同的學習階段。
2. 計劃將由學校與社會服務機構共同協作推展，提供充足人力資源。
3. 前線社工均具備具體執行計劃的基本能力及技巧。機構將為負責計劃的社工提供相關培訓，確保服務質素及成效。
4. 由於計劃包括初級預防及次級支援的工作，根據過去的經驗所得，推展計劃時可減低對參加學生的標籤效應，有助有需要的學生接受及參與計劃。
5. 計劃也關注學生的支援系統。因此，透過老師及家長的工作坊，家讓家長、老師及學生心連心，強調建立孩子的健康人生，促進孩子身心靈的發展。

6. 為加強校內朋輩網絡，學校輔導團隊／或學校社工應共同計劃各項工作，提供適合支援。

(ii) 主要推行詳情*

計劃時期: 7/2019至 6/2020

日期 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
7/2019 項目 1：學校聯繫及籌備	了解計劃內容及目的	輔導組老師 中二級班主任	1 小時	計劃社工 資歷：註冊文憑或以上需具備一年或以上青少年服務經驗
7/2019 項目 2:正向級本活動 - 勇敢・追夢 -- 分享	殘奧運動員/曾面對逆境的專業人士分享克服肢體障礙的奮鬥精神，以積極正面態度和卓越生命力，激勵學生積極自強，以毅力克服困難 預期學習成果： 1. 學習逆境自強的態度及自我鼓勵的方法	中四至中五 (共 240 人)	1 節/2.5 小時	1. 計劃社工 2. 嘉賓講者 (1 位) 講者資歷：殘奧運動員/曾面對逆境的專業人士 3. 學校老師
8-12/2019 項目 3: 教師培訓工作坊:正向教育校本化實踐	以體驗方式，讓老師學習有關正向教育的理念及如何在課堂中實踐。讓老師擔任正向思維促進者角色，於自己的課堂中加入正向元素，並進行成效評估，於第二節中分享及檢視成果。 預期學習成果： 1. 認識品格強項(Character strength) 2. 能於課節中實踐正向教育的理念	55 人(全體老師)	2 節/每節 3 小時	1. 計劃社工 2. 嘉賓講者 (1 位) 講者資歷：註冊文憑／學位社工/心理學碩士，需具備心理健康教育及正向思維培訓經驗
9-12/2019 項目 4:正向溝通家長講座	初中生於此成長階段需要建立自我認同感及自我形象。因此，透過家長講座，讓家長了解不同年級的青少年的性格強項，多用欣賞及讚美，陪同孩子成長。 預期學習成果： 1. 讓家長學習了解不同年級的青少年的性格強項 2. 讓家長學習多用欣賞及讚美技巧，陪同孩子成長	初中家長約 50 名 (自由報名參加)	1 節/每節 2 小時	1. 計劃社工 2. 嘉賓講者 (1 位) 講者資歷：註冊文憑／學位社工/心理學碩士，需具備心理健康教育及正向思維培訓經驗 3. 學校老師
9/2019 項目 5:學生需要調查	調查問卷識別中二在抗逆力方面需要支援的學生。	中二級	2 星期	1. 計劃社工 2. 學校老師
9/2019-2/2020 項目 6:正向大使學生培訓計劃	<u>項目 6.1：啟動禮</u> 透過介紹活動的劃及鼓勵參加者，讓同學了解活動的理念及投入當中 <u>項目 6.2：小組活動</u> 第 1 節：5 個快樂元素 透過拍賣遊戲、小組分享和社工的解說(debriefing)，認識及反思 快樂元素 第 2 節：正向關係 透過互動遊戲、影片分享和社工的解說(debriefing)，了解及反思自己與他人的關係 第 3 節：互相欣賞 透過團體競技、小組分享和社工的解說(debriefing)，學習發掘身邊人的性格	15 位中二同學 (以「學生需要調查」問卷，輔以教師和社工的觀察和家長的意見篩選)	小組: 6 節/每節 2 小時	<u>項目 6.1</u> 1. 計劃社工 2. 學校老師 <u>項目 6.2</u> 1. 計劃社工 2. 外聘活動工作員(1 位) 活動工作員可以協助有關工作及留意學生的安全，從而讓社工更專注支援抗逆力低的學生 (如觀察、回應學生、進行小組解說等) 3.學校老師

	強項 第 4 節：全情投入 透過團隊遊戲及運動、小組分享和社工的解說(debriefing)，提升學生自我效能感和抗逆力。 第 5 節：解難闖高峰 透過團隊歷奇遊戲及運動、小組分享和社工的解說(debriefing)，體驗抗逆三大元素：能力感、聯繫感及樂觀感 第 6 節：回顧及展望 透過片段回顧及分享、和社工的解說(debriefing)，重溫不同小組內容，鞏固學習，為未來訂下目標。 <u>項目 6.3：2 日 1 夜宿營</u> 透過營會活動、歷奇體驗、分享和社工的解說(debriefing)，讓學生認識自己的性格強項、建立互助支援網絡，了解個人情緒需要，更有信心面對日後挑戰 <u>項目 6.4：社區服務</u> 透過小組所學，讓同學認識社區上有需要人士，學習關懷及策劃活動予服務對象，並將經驗與同學分享 服務對象：低收入家庭、長者、兒童或復康人士等 預期學習成果： 1. 提升參與同學對正向思維的認識及個人應用 2. 建立正向朋輩網絡，互相支持		宿營: 4 節/每節 4 小時 社區服務 3 節/每節 3 小時	<u>項目 6.3</u> 1. 計劃社工 2. 外聘導師 (1 位) 由於營會活動著重歷奇體驗和組員間的互動與分享，加上挑選的對象抗逆力較低，需要多一位社工帶領小組，從而有更佳的觀察、回應及解說(debriefing)。 ●職責：負責構思和執行計劃 ●資歷：註冊社工或歷奇導師需具備策劃及帶領青少年活動經驗 3.學校老師 <u>項目 6.4</u> 1. 計劃社工 2. 外聘導師 (1 位) 由於活動著重組員間的互動與分享，加上挑選的對象抗逆力較低，需要多一位社工帶領小組，從而有更佳的觀察、回應及解說(debriefing)。 ●職責：負責構思和執行計劃 ●資歷：註冊社工，需具備策劃及帶領青少年活動經驗 3. 學校老師
1-3/2020 項目 7:正向講座 - 人際壓力處理	「正面思維」心理健康講座，讓學生認識正向關係的重要元素，學習與人相處的壓力及處理，建立關愛校園的重要性。 預期學習成果： 1. 認識正向關係的重要性 2. 學習與人相處的壓力及處理	全級中一至中二	1 節/每節 2 小時	1. 計劃社工 2. 嘉賓講者 (1 位) 講者資歷：註冊文憑／學位社工/心理學碩士，需具備心理健康教育及正向思維培訓經驗 3. 學校老師
4-6/2020 項目 8: 正向級本活動 - 快樂感恩祭	以感恩關愛為主題，透過攤位遊戲和解難活動，提升學生正能量及感恩文化，用行動鼓勵身邊人及感染其他人。 攤位遊戲內容： 1. 感恩樹 2. DJ 點唱站	中一至中二 (共 240 人) (中一至中二級分 2 個不同時段進行)	2 節/每節 1.5 小時	1. 計劃社工 職責：負責構思和執行計劃 2. 外聘活動工作員 (2 位) 職責：1 位活動工作員可以協助有關攤位支援工作；另一位可留意學生的安全 3. 學校老師

	3. 舞動人生 4. 手工藝制作 5. 學生設計攤位 2 個 預期學習成果： 1. 建立感恩關愛的正向校園文化，鼓勵同學關愛他人 2. 組成「校園義工團」，促進大使小組成員向全校傳遞正向信息			
5-6/2020 項目 9：精神健康教師培訓	老師培訓以體驗方式，讓老師學習識別抗逆能力較弱及有情緒需要的學生；以及學習相關輔導技巧。 預期學習成果： 1. 對青少年精神健康問題的認識加深 2. 學習相關輔導技巧	55 人(全體老師)	2.5 小時 (1 節)	1. 計劃社工 2. 嘉賓講者 (1 位) 講者資歷：註冊文憑／學位社工/心理學碩士 / 精神科醫生，並需具備心理健康教育/正向教育/教師抗逆力培訓經驗
6/2020 項目 10：性格強項貼紙/小卡/文件套	印製性格強項貼紙/小卡/文件套，以鼓勵學生發揮所長。	全校學生	不適用	1. 計劃社工 2. 學校老師
6/2020 項目 11：活動檢討及評估	透過問卷及質性訪談了解計劃的成效，並向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。	學生、家長及教職員	不適用	1. 計劃社工 2. 學校老師

**註: 原先申請時計劃的「音樂人樂與怒生命故事分享」已於五月時學校自費舉行；另外，「戲出望外」會於六月時學校自費舉行；而關於「正向級本活動-與心共舞感恩活動」，因衡量學校場地或未能容納兩級共同進行跳舞活動，而改為主題相同的「正向級本活動-快樂感恩祭」，詳情見上(ii) 主要推行詳情 <項目8>。*

(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. 全校約55位教師參與培訓工作坊，經歷學生的情緒需要，讓老師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生

2. 輔導組老師協作識別學生需要及提供支援。

(ii) 老師在計劃中的角色: *(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)*

☑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。

預算項目	開支詳情(包括各項目的細項開支) 項目	款額($)	理據
i) 員工開支	社工薪金 21,585X 0.5 X 12 個月 X 1.05 (MPF)	135,986	計劃社工 資歷：註冊文憑或以上
ii)服務	項目 2：正向級本活動 勇敢 • 追夢 --分享 • 導師費用: $1,040 X 2.5 小時 • 活動物資 (e.g. 文具、問卷印刷及遊戲用品等等…) :$300	2,900	1 位嘉賓講者 導師資歷：殘奧運動員/曾面對逆境的專業人士
	項目 3：教師培訓工作坊- 正向教育校本化實踐 • 導師費用: $1,040X 3 小時 X 2 節 • 活動物資 (e.g. 文具、美術用品及工作紙印刷等	6,840	1 位嘉賓講者 導師資歷：註冊文憑／學位社工/心理學碩士，需具備心理健康

	等…) :$600		教育及正向思維培訓經驗
	項目 4：正向溝通家長講座 • 導師費用: $1,040X 2 小時 • 活動物資 (e.g. 文具、美術用品及工作紙印刷等等…) :$300	2,380	1 位嘉賓講者 導師資歷：註冊文憑／學位社工，並需具備心理健康教育及正向思維培訓經驗
	項目 6.1：啟動禮(1 節) • 活動物資 (e.g. 文具、美術及遊戲用品等等…) :$500 X 1 節 項目 6.1 小計：$500	23,750	
	項目 6.2：小組活動(6 節) • 活動物資費用 (e.g. 文具、美術用品及桌上遊戲等等) (6 節)($200/節 x6)=$1,200 • 導師費(6節) (1位外聘活動工作員：$200/小時 x 2小時 x 6節 =$2,400 項目 6.2 小計：$3,600		活動工作員：需具備青少年服務經驗
	項目 6.3：2 日 1 夜宿營(4 節) • 2 日 1 夜宿營營費(19 x$300) (15 人為參與學生、計劃社工、1 位外聘導師、2 人為學校老師)= $5,700 • 2 日 1 夜宿營導師費(1 位外聘導師：$350/節(每節 4 小時)x4 節=$5,600 • 宿營活動物資 (e.g. 遊戲用品、急救物資、戶外活動消耗品等等…) $1,300 • 來回交通費($1,500x2)=$3,000 項目 6.3 小計：$15,600		導師資歷：註冊社工或歷奇導師需具備策劃及帶領青少年活動經驗
	項目 6.4：社區服務(3 節) • 導師費用(1 位外聘導師：$350/小時(每節 3 小時)x3 節 =$3,150 • 活動物資(e.g. 文具、美術用品及戶外活動消耗品等等…) ($300 x 3 節) =900 項目 6.4 小計：$4,050		導師資歷：註冊社工，需具備青少年服務經驗
	項目 7: 正向講座 --人際壓力處理 • 導師費用: $1,040X 2 小時 • 活動物資(e.g. 文具、美術及問卷印刷等等…) : $300	2,380	1 位嘉賓講者 導師資歷：註冊文憑／學位社工/心理學碩士，需具備心理健康教育及正向思維培訓經驗
	項目8：正向級本活動 - 快樂感恩祭 (2節) • 導師費用(2位外聘活動工作員：$200/小時(每節1.5小時)x 2節 x 2位= $1,200 • 攤位活動物資(6個) x @$800= $4,800 (e.g. 文具、美術用品、活動消耗品等) • 物資運輸費用 $250 X 2 = $500	6,500	活動工作員：需具備青少年服務經驗
	項目 9：精神健康教師培訓 (1 節) • 導師費用: $1,040/小時 x2.5 小時 • 活動物資 (e.g. 文具、美術用品及工作紙印刷等等…) :$500	3,100	1 位嘉賓講者 導師資歷：註冊文憑／學位社工/心理學碩士，需具備心理健康教育及正向思維培訓經驗
	項目 10：性格強項貼紙/小卡/文件套 ● 設計費：$3000 ● 印刷費：1000 人 x $5/套 = $5,000	8,000	印刷費及設計費
iii) 一般開支	● 會計核數	5,000	/
	● 雜項	3,164	文具、影印
	申請撥款總額($)：	**$200,000**	

(III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

- ☑ 觀察:觀察學生參與計劃活動的興趣及表現。
- ☑ 重點小組訪問:***訪問教師/學生，收集對於推行計劃及成效的意見。***
- ☑ 活動前和活動後的問卷調查:對被篩選出來參加次級支援的學生，量度他們自尊感的改變。
- ☑ 學生表現在評估中的轉變 :75%或以上的參與學生提升了自我效能感。75%正向大使願意將正向文化帶到校園
- ☑ 為使計劃的成效得以加強和延續，申請人應在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

- ☑ 學與教資源

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 1/7/2019 - 31/12/2019	31/1/2020	中期財政報告 1/7/2019 - 31/12/2019	31/1/2020
計劃總結報告 1/7/2019 - 30/6/2020	30/9/2020	財政總結報告 1/1/2020 - 30/6/2020	30/9/2020

註:

1. 本機構會於選擇服務供應商時遵照優質教育基金<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. 申請人須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。
3. 計劃建基全校參與的訓轉模式，透過計劃同工與校內教師及專責人員緊密合作，如與班主任一起協作級本活動，以提整體學生的抗逆能力。
4. 為加強正向大使學生培訓計劃果效，學校輔導團隊及／或學校社工及／或教育心理學家／協作學校教師提供支援以推展相關活動。

參考文獻

1. American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.pdf
2. Brown GW., et al. Social support, self-esteem and depression. Psychological medicine, 1986, 16.04: 813-831.
3. Esposito CL, Clum GA. Psychiatric symptoms and their relationship to suicidal ideation in a high-risk adolescent community sample. J Am Acad Child Psy 2002;41(1):44-51
4. Gerber M, Brand S, Feldmeth AK, et al. Adolescents with high mental toughness adapt better to perceived stress: A longitudinal study with Swiss vocational students. Pers Indiv Differ 2013;54(7):808-14
5. Gillham J., Reivich K., Jaycox L., et al. The Penn Resiliency Program. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.