

**丙部：計劃詳情****目的**

本計劃以正向心理學為藍本，旨在協助校內低自尊感及曾誤入歧途的學生發掘生活中的美好事物、發展其專長、並運用自己的長處貢獻社會，以協助他們在愉快生活(pleasant life)、美好生活(good life)及有意義的生活(meaningful life)三個層面建立正面及積極的人生態度，減低日後出現濫藥或其他行為問題的機會。

**目標****對象：**

- 瑪利亞書院中六學生

**行為：**

- 透過訓練活動，協助參加者在生活中找尋愉快及正面的經驗
- 透過戶外活動，為參加者提供接觸及親近大自然的機會，鼓勵參加者投入並豐盛其生活
- 發掘參加者的長處，並以此服務社會上有需要的人士

**條件：**

- 參加者之整體出席率超過 80%

**程度：**

- 70%參加者表示，活動讓他們學習如何欣賞生活中的美好事物
- 70%參加者表示，活動能協助他們發掘個人的長處
- 70%參加者表示，活動能協助他們以個人之長處服務社會
- 70%參加者表示，計劃令他們以更正面之態度投入生活
- 70%的參加者的「個人與群性發展」的總平均分較參與計劃前高

**對計劃的需要及申請人的能力**

近年，社會上的出現不少嚴重的青少年問題，如吸毒、援交等。香港中文大學於 2004 年發表的《香港邊緣青少年北上濫藥面面觀研究》指出，吸毒的青少年大多是學校表現欠佳、缺乏自尊或有犯事記錄。另一方面，循道衛理楊震社會服務處的《香港少女援助交際現象與介入工作》分析中提到，低自尊及缺乏社交支援往往是促使少女參與援交的潛在因素，而老師、社工及環境支援則為有效的保護因素。綜觀以上的資料，顯示學校表現欠佳、低自尊感及曾有犯事記錄之青少年往往為濫藥及援交的高危組群。

瑪利亞書院成立於 1976 年，為深水埗區內一歷史悠久的私校，本著「努力改善自我、默默作出耕耘」的座右銘，在德、智、體、群、美多方面培養學生，帶領他們從家庭走入社會，堅負起培養社會棟樑的責任。近年學校致力為學業表現欠佳及曾誤入歧途的青少年提供就學機會，以協助他們發揮個人潛

能，投入及貢獻社會。學校現時開設中五至中七的課程，各級均設文、理、商科，共 9 班，學生人數 250 多人。

在學習上，本校按學生的能力及需要作課程調適及剪裁，希望藉此建立他們對學習的信心及興趣。學校以多元的手法引起學生對學習的興趣，例如舉辦聯校地理考察活動、以老師借出英語雜誌鼓勵學生學習英語等。然而，在學習支援以外，本校亦希望為學生建立正確的人生觀及價值觀，以促進他們個人成長。由於本校學生多在學習及生活上遇上挫折，故此，在 2009 年度開始本校將引入正向心理學的概念於學生成長支援活動上，在愉快生活(pleasant life)、美好生活(good life)及有意義的生活(meaningful life)三個層面為學生建立正面的人生。

為有效推行有關計劃，本校將安排於 2009 年 9-11 月期間，透過舉辦「正向生活訓練日」、「生活正能量壁報訊息」及「活出光彩攝影比賽」等前期預備活動，向參加者宣揚希望及感恩的態度，鼓勵參加者留意日常生活中美好的事物，從而為推動學生建立愉快生活、美好生活及有意義的生活作預備。

#### 受惠對象及預期受惠人數

此計劃以本校 30 位中六級學生為對象。本校的中六學生約有 100 人，本計劃會在當中挑選合適之參加者 30 人，按參加者之特性及需要分成兩組，並安排不同之小組活動。

#### 理念架構

本計劃以正向心理學為藍本，透過為學生建立及整合正面的生活經驗，讓他們建立健康的生活態度，從而提升其日後面對生活逆境的能力。

正向心理學與其他的心理學說不同，其他的心理學說著重探討人的問題行為及病態，正向心理學則著重人的正面情緒、強調個人能力及發掘個人長處。正向心理學認為，人在任何環境、情況下活得快樂、得到滿足感和活動有意義。

正向心理學認為，正面的人生包括愉快生活、美好生活及有意義的生活三個層面。愉快生活是指在生活中的正面情緒和經驗；美好生活是指利用個人長處追尋豐盛的人生；有意義生活是指貢獻社會及追求有利於社會的理想和目標。

由於本校的學生多為學業表現欠佳及曾誤入歧途的青少年，故此本計劃希望引用正向心理學中愉快生活、美好生活及有意義的生活三個元素，著重學生的技能及正面情緒，協助學生建立正面及積極之人生態度。

## 創意

本計劃引入近年興起之正向心理學概念於活動之中，期望藉當中強調個人長處及著重正面情緒的元素，發掘參加者的潛能及推動個人成長。計劃與以往活動強調改變負面行為之手法不同，並將以正面及鼓勵之手法，著重發掘參加者的個人潛能及長處，期望參加者建立正面、積極之生活態度，長遠正面影響其人生。

## 教師及校長參與計劃的程度

本計劃由瑪利亞書院之副校長鄒兆鵬博士統籌，由校內之主任及社工合力策劃及推動學生參與。由於老師對計劃之參與及推動對學生有著重要的意義，故此，除負責之主任外，本計劃亦會邀請老師出席及參與開展禮及嘉許禮，以鼓勵及肯定學生的投入。

此外，為使在校內順利推行有關正向心理學的活動，除本計劃內之活動外，本校亦已申請「幸福由深出發」之資助，期望於 9-11 月期間為學生舉辦先導活動，鼓勵學生學習欣賞及積極的態度，建立愉快生活，從而為開展本計劃作準備。

## 推行方案及時間表

1.	活動名稱	開展禮暨工作坊
	主 題	正面的生活態度
	形 式	開展禮及工作坊
	預計參加人數	學生：30 人、老師：5 人
	節 數	1
	日 期	2010 年 4 月
	地 點	社區中心/區內青少年中心
2.	活動名稱	盈迎逆逆體驗營
	主 題	愉快生活
	形 式	訓練營
	預計參加人數	學生：30 人
	節 數	3
	日 期	2010 年 4 月
	地 點	營地
3.	活動名稱	「深」事新意義
	主 題	有意義生活
	形 式	小組，社區探索及服務
	預計參加人數	學生：15 人
	節 數	8
	日 期	2010 年 4 月- 6 月
	地 點	學校/社區
4.	活動名稱	經歷自然的新奇
	主 題	美好生活
	形 式	小組，歷奇、自然探索及社區服務

	預計參加人數	學生：15 人
	節 數	8
	日 期	2010 年 4 月- 6 月
	地 點	學校/社區/郊外
5.	活動名稱	嘉許禮
	主 題	總結經驗
	形 式	活動嘉許及分享
	預計參加人數	學生：30 人、老師及其他：40 人
	節 數	1
	日 期	2010 年 7 月
	地 點	社區中心/區內青少年中心
6.	活動名稱	經驗分享集
	主 題	經驗分享
	形 式	書刊出版
	預計參加人數	/
	節 數	/
	日 期	2010 年 8 月
	地 點	/

#### 預期產品及成果

計劃於本年度將舉辦開展禮暨工作坊、訓練營、兩個小組及嘉許禮。除活動外，計劃亦會把活動的內容、成果及推行經驗整合成分享集，派發予區內學校及非政府機構。預期參加者會透過本計劃學習到在生活中找尋正面的經驗的方法、學習到積極的生活態度、及認識到建立有意義生活的模式的重要性及方法。

#### 預算

支出項目	支出內容	費用預算
(a) 服務	學生成長支援活動 (包括開展禮暨工作坊-1.5 小時、盈迎逆逆體驗營-兩日一夜、「深」事新意義-社區探索小組-共 12 小時、經歷自然的新奇歷奇小組-共 12 小時及嘉許禮-1.5 小時)	\$27000
(b) 一般開支	宣傳橫額	\$300
	經驗分享集(設計及印刷共 100 本)	\$2000
	郵費及雜項開支	\$1400
	優質教育基金資助總額	\$30700

**資產運用計劃**

類別	項目／說明	數量	總 值	建議的調配計劃 (註)
現階段不適用				

註：供學校／團體／其他計劃使用(請提供在計劃結束後會接收被調配的資產的部門／中心的詳情，以及預計有關資產在活動中的使用情況)。

**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
計劃總結報告 1/3/2010 – 31/8/2010	30/11/2010	財政總結報告 1/3/2010 – 31/8/2010	30/11/2010

**評鑑方法及參數**

- 1) 利用香港大學<個人與群性發展自我效能量表>，評鑑參加者在計劃前後之轉變
  - 70%的參加者在計劃後填寫之<個人與群性發展自我效能量表>中，「個人與群性發展」的總平均分較參與計劃前高
- 2) 透過計劃檢討問卷，讓參加者自評鑑計劃果效
  - 70%參加者表示，活動讓他們學習如何欣賞生活中的美好事物
  - 70%參加者表示，活動能協助他們發掘個人的長處
  - 70%參加者表示，活動能協助他們以個人之長處服務社會
  - 70%參加者表示，計劃令他們以更正面之態度投入生活
- 3) 透過滿意程度問卷，讓參加者評鑑對整體計劃之滿意程度
  - 70%的參加者對整體活動表示滿意/十分滿意

### 計劃成效延續

本年度本校主要選取正向心理學中的愉快生活(pleasant life)、美好生活(good life)及有意義的生活(meaningful life)三個元素作發展，活動內容主要針對學生對生活的態度及信念。預計活動對學生信念及處事態度之成效可延續，並影響其日後的生活態度。本校預計，在未來兩年仍然會以此手法協助學生個人成長，並會深化當中美好生活及有意義生活的元素，以便進一步支援學生之成長需要。

### 推廣/宣傳方法

活動將透過校內壁報及海報宣傳。同時，為確保有需要之參加者接收到活動推廣訊息，學校亦會安排人手到各班及向個別學生宣傳及推廣，以令有需要之學生接收到有關活動資訊。