計劃名稱：擴翼高飛 - 學生抗逆能力培育計劃	計劃編號：2015/0052 (revised)

申請機構：基督教家庭服務中心 YOU CAN – 潛能發展中心

丙部 計劃詳情

1. 申請人背景

「YOU CAN – 潛能發展中心」為本機構綜合青少年服務的其中一個單位，前身為「青少年培育計劃」，全面為本機構學校社會工作部服務的十所中學推行「共創成長路」及以正向心理為主題的活動。推動青少年正向發展和發展潛能是本部其中一個工作重點。為強化此主線，本部於 2011 年 9 月成立「YOU CAN – 潛能發展中心」(下稱本單位)。

本單位成立後，積極全面以視覺藝術和戲劇等具創意的手法推行嶄新的青少年服務，目的是鼓勵青少年透過創作表達自己的感受和想法；同時，透過創作的過程，深入探討不同的成長課題，繼而協助他們能夠積極面對成長的挑戰。

本單位成立至今，除服務本機構學校社會工作部服務的十所中學以外，亦與全港共二十七間其他中學合作，地區覆蓋至觀塘、西貢、黃大仙、屯門及天水圍等。我們專業的社工團隊，運用藝術介入手法舉辦不同的正向青年成長活動、家長教育及教師培訓活動。參與的學生、家長以及老師都對活動有相當正面的評價。

於 2013-2015 年度，本單位更獲優質教育基金贊助推行一名為「喜樂的藝術-至正校園文化推廣計劃」。計劃為期兩年，主要是以藝術活動鼓勵學生探索正面的自己，活出喜樂的生活。計劃共服務了港島東、九龍東至九龍城區十二間中學的學生、老師及其家長。合作的學校都讚賞該計劃的質素，並令學生非常投入參與。在計劃完成後，有一些學校更繼續與本單位合作，協助他們在新學年推行相關的教育活動。

2. 計劃理念

抗逆力的重要

人生難免會遭遇到不同程度的困難或挑戰，有時更會超出我們已有的應付能力，有一些人能夠重新振作，但亦有一些人因此委靡不振，引致情緒及精神健康有所影響。

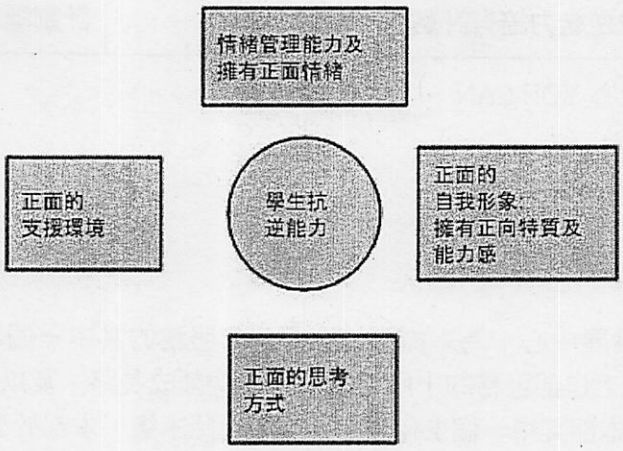
這情況在現今的社會越來越普遍。於社會福利處中西區及離島區福利辦事處出版的一個資源冊 [1] 曾引用世界衛生組織有關抑鬱病趨勢，顯示全球抑鬱症患者超過一億，更相信 2020 年將成為全球疾病排行第二。香港的青少年亦受這疾病困擾，在上述的資源冊亦表示香港的抑鬱病患者有年輕化的趨勢。而於 2012 - 13 年度，17 歲以下的抑鬱病患者比前一年增加 33%。引發抑鬱症的成因隨先天外，後天環境因素及個人面對壓力的能力都同樣有影響。

此外，香港基督教信義會於 2014 年進行一項有關青年人的焦慮情緒調查 [2]，訪問了 1200 多名高中生，發現近四成學生有焦慮問題，其中一成極有可能患上焦慮症，成因主要包括：面對考試壓力、朋輩關係及家人。

而抗逆力是指有能力面對及處理生命中困難與挑戰，並能在事後恢復原本的狀態。從上述的形勢，可見現今都市人的情緒及精神健康走向下坡，而且，情況更越走年輕化。反映抗逆力更顯得是一個十分重要的能力。正向心理學正給我們一個好消息，就是相信抗逆力是可以透過學習及鍛鍊來增加的 [3]。透過增強抗逆力，即增強青少年人面對壓力的能力，有助減少情緒及精神問題。

抗逆力的重要元素

研究抗逆力的正向心理學家提出抗逆力包含不同的元素，而總結那些元素，可分為四大項，包括正面情緒、正面的自我形象、正面思考及正面的環境。(圖 1)



(圖 1)

1. 正面情緒

這元素包括了解及調節當下情緒，和能產生正面情緒的能力。正向心理學相信，如果一個人能為過去感恩，享受當下及對將來充滿希望，就能產生正面的情緒[4]。

2. 正面的自我形象

正面的自我形象除了肯定自己的個人強項外，亦需要相信自己有能力運用其強項解決困難，即稱為「能力感」。

3. 正面思考

正面思考必須具備樂觀感，及有能力從不同的角度分析問題。

4. 正面環境

上述的首 3 項屬於能面對困難的個人內在能力。而個人很難獨力面對困境，因此為要增強抗逆力，建立良好的支援系統都是十分重要。青少年人重要的支援系統包括家長、老師及朋友。

本計劃就是根據上述理念，協助青少年人發掘自己的內在資源，擴闊外在支援網絡，並學習如何於困難中運用這些資源，幫助自己面對挑戰。

引入視覺藝術及戲劇教育手法

不少的研究證明藝術介入活動的成效都很好，尤其是處理抗逆力的課題上也有不少的研究。根據一些藝術介入與青少年抗逆力的研究及文獻顯示，藝術手法給參與者一個安全的媒介，將複雜的思緒具像化，能有效協助青少年人表達、探索及整理當中複雜的情緒，並讓青少年人在過程中獲得掌握感(sense of mastery and control)，以及協助他們能夠建立自我形象[5,6]。而學習管理情緒、建立掌握感及自我形象正是加強抗逆力的重要元素。

另一篇關於學校班房內推行(classroom-based)不同藝術介入計劃(包括視覺藝術、戲劇、舞蹈、音樂等)的研究認為藝術介入探索問題可以讓人較易放下防衛，因而增加參與者探索問題的動機。除有助提升學生參與的動機外，該研究更發現藝術介入的班房活動能直接有效用地提升學生抗逆及解決困難的能力[7]。

能力得以提升後，實習與鍛鍊亦是同樣重要。戲劇活動的特性就能切合這種需要。「戲劇是檢視自己的藝術。」[8] 戲劇是表達人與人，又或是人與環境、物件之關係。生物中亦只有人類才懂得透過表演來觀看自己，從中探索生命和生活。劇場教育的學者奧圖曾分享了一個比喻：在課室內，老師利用不同的教學工具協助教學，如用地圖去解釋世界各地的位置及地理、用人體骨骼模型解釋人體結構、數學也有其教學工具。戲劇就是一個給我們探索人類行為的工具[9]。透過想像，參加者進入戲劇情節內，彷如真實地經驗故事人物的遭遇，安全地嘗試回應劇中情節所想探討的課題。換言之，戲劇可以給我們一個採排人生的機會。

本計劃正是希望將具創意的藝術介入手法注入抗逆力培育活動中，期望增強活動的影響及效用。

3. 計劃目的

針對增強青少年人抗逆力為計劃主要方向，本計劃目的如下：

- 讓青少年認識增強抗逆力的途徑。
- 協助青少年人增強管理情緒的能力，及建立正面的情緒。
- 協助青少年人建立自己的自我形象及能力感。
- 協助青少年人學習正面思考的方式。
- 與校方與家長一起建設正面支持的環境，幫助青少年面對生活的挑戰。

4. 計劃目標

參與工作坊的中一及中二學生

- 能認識有助面對逆境的四個元素。

參與工作坊的中三學生

- 肯定自己成長階段的至少一項成就，從而增加自己的成就感及能力感。
- 能對自己的自我形象有正面的評價。
- 透過回想自己的能力而感恩。

參與週會的中四及中五學生

- 體會建立抗逆能力的重要。
- 指出如何建立正面的朋輩支援系統及自己在當中可以擔任的角色。

參與小組的學生

- 能學習至少一個有效管理情緒的方法，並表示嘗試運用在生活上。
- 透過創作過程，增加自己的成就感及能力感。
- 能說出欣賞自己至少一項的長處。
- 能學習至少一項正向的思考方式，並表示嘗試運用在生活上。

參與大使的學生

- 能學習至少一項正向的思考方式，並表示嘗試運用在生活上。
- 能學習至少一個建立正面朋輩支援的要素。
- 能表示在小組內建立正面朋輩支援的相處模式
- 在校內將有關抗逆能力的訊息與其他同學分享。

參與工作坊的老師

- 表示能夠增強學生抗逆力的理論基礎。
- 表示有興趣嘗試運用一些原則在與學生相處上。

參與工作坊的家庭

- 表示能增強子女抗逆力的理論基礎。
- 表示有興趣嘗試運用一些原則在與子女相處上。

5. 本計劃其他特色

著重「擁有」，不計較「不足」

本單位在過往推行其他正向心理的活動時，學生都特別投入參與，而且印象非常深刻。曾有不少學生跟我們分享，這類活動讓他們發現一個很正面的自己，比起與他們討論青少年問題的活動有趣得多。

有見及此，雖然是次申請的計劃是鍛鍊學生抗逆能力，但本計劃並不是從「不足」的角度開始，而是從正向心理的角度問「擁有什麼?」出發，引發學生積極參與，發掘自己已有的內在及外在的資源。

引入新穎有效的介入手法

過往在坊間針對提升學生抗逆能力的計劃當中，普遍會較傾向教授性為主。譬如在 2009-2011 年期間，曾獲優質教育基金資助的「憂鬱小王子抗逆之旅－中學精神健康課程」，內容便是按照認知行為的心理治療方式而設計的課程為主[10]。另外，於 2011-2012 期間由圓玄學院社會服務部推行的「健康抗逆先峰」計劃亦主要是以課堂教授及小組討論為主要活動模式[11]。除此之外，運用較從經驗學習去探討抗逆力的就是以歷奇訓練的方式進行，有如基督教宣道會宣基小學推行的「3G 計劃：Goal、Go、Growth」，都讓學生參與歷奇訓練小組和日營，從而提升抗逆能力[12]。

相對而言，於提升抗逆力的主題之下，運用藝術作為介入方式的計劃在坊間則較為罕見。本計劃有見藝術介入手法於外國的成效，特意引入這種具創意及活潑有趣的介入手法於學生活動中。

結合兩種表達式藝術的特質探討課題

本計劃主要是運用視覺藝術及戲劇活動為介入方式。

增強抗逆能力先由建立正面的自己開始，當中包括情緒、思考及自我形象；然後，當逆境來臨時才知道自己的抗逆力有多少。

而視覺藝術有助個人抒發及整理情感，整理思維。這媒介的特性有助檢視及反思自己。戲劇鼓勵群體合作，透過想像力，並以行動進行生活實驗。因此，可以預演困難，一起在安全的想像世界內進行試驗。

本計劃就是結合這兩種藝術手法的特色，讓學生以視覺藝術作整理及反思，發掘內在資源；並運用戲劇以集體行動學習面對困難的方法，建立互相支持的外在支援系統。

計劃的可持續性

計劃重視完結後能否於學校持續舉行，因此，在內容設計上，亦考慮到於計劃完結後，學校能按需要繼續推行類似活動。

老師及學校社工培訓

老師及駐校社工在學生成長過程中扮演相當重要的角色。因此，計劃將為參與的學校教職員安排工作坊，讓他們先以參加者的身份體驗計劃內容，認識當中的理論及介入手法，然後邀請主要負責計劃的老師及社工參與計劃中的不同活動，從協助學生的經驗中，增加對計劃的理念及帶領方法的體驗，有助他們將來舉辦類似的活動，令計劃得以持續發展。

設有延伸課建議

本計劃將於各項活動後，提供學校一些延伸活動建議，供學校考慮在活動過後，按校本需要跟學生進一步的學習，鞏固成效。

工作坊本身已具備完整性，而延伸課是讓老師按學生興趣及需要更深入與他們繼續探討此課題。

合適的內容設計及教材套分享

在內容的設計將適合老師及社工於學校推行。而計劃會製作教材套，詳細介紹計劃的理論架構、介入手法及不同活動的推行流程，以便學校可於計劃完結後繼續安排教職員推行不同的活動。計劃亦於完結前舉行工作坊，邀請其他沒有參與計劃的學校教職員參與，向他們介紹計劃的理論及體驗教材套內的活動，令計劃的持續性推廣至更多學校。

6. 計劃內容

本計劃的內容設計，是按年級的成熟程度，協助初中學生先鍛鍊自己的抗逆能力，而高中學生則學習成為別人面對逆境的支援。除學生參與外，本計劃亦安排家長及老師的活動，讓青少年身邊最重要的成年人也一同參與培育青少年的抗逆能力。

本計劃將分成兩階段，第一階段為推廣期，有興趣參與計劃的學校可選擇舉辦「表一」其中一項推廣活動。

(表一)

活動類型	計劃主題
初中週會	透過分享抗逆經驗與感受，建立互相支持，增強抗逆資源。
工作坊	探討感恩的概念，提昇正向思維。
小組	自己的強項，從而建立正向的自我。

「擴翼高飛」講座

對象：初中學生

形式：一次性全級週會（一人一故事劇場[註1]）

內容：

- 在一人一故事劇場中，學生會分享他們面對逆境的經歷及感受。
- 透過分享的過程，明白到眾人都會面對逆境，了解箇中的感受，提升同理心，建立互相之間的支持；知道更多面對逆境的方法，增加抗逆資源。

活動時間：1 小時

參與人數：每校一級四班 120 名學生 x 5 間參與中學 = 600 名學生

「擴翼高飛」- 工作坊

對象：初中學生

形式：一次性班級工作坊

[註1] 一人一故事劇場於 1975 年由美國 Jonathan Fox 及 Jo Salas 等創立，是一種互動即興劇場。在一個特定的模式下，觀眾會被邀請分享自己的故事及其感受，分享後演員即時透過既定的藝術形式，將故事即時呈現出來。

過程著重觀眾與表演者之間的互動，尊重每一個人都有分享故事及其感覺的權利，欣賞個人的獨特性之餘，亦從個人故事出發，把人與人聯繫。

內容：

- 以視覺藝術的方式，製作「感恩存摺」，協助學生經驗正向心理學中感恩的概念，藉此確認生活上正面的經驗，將此成為自己內在的資源，提昇正面思維。

活動時間：1 小時

參與人數：每校一級四班 120 名學生 x 5 間參與中學 = 600 名學生

「擴翼高飛」- 小組

對象：初中學生

形式：四節小組

內容：

- 讓學生深入了解自己的強項（性格及能力），從而建立自我形象。

活動時間：每節 1 小時

參與人數：每校 10 名學生 x 2 間參與中學 = 20 名學生

活動大綱：

節數	內容
1	打破藝術重視技巧的觀念，提昇參與藝術活動的動機 小組會將藝術創作融入遊戲中，讓學生較輕鬆及自然地參與藝術創作，亦讓他們初步嘗試透過藝術了解自己，再以分享建立組員間的共鳴。
2	識認自己強項 正向心理學認為每人都有自己的品格強項，小組先以心理測驗讓學生認識自己的品格強項，再以視藝創對此作肯定。
3	建立自我形象 在初步對自己的識認及肯定後，學生應更能在小組中表達自己更多，組內的戲劇活動提供一個機會讓學生在一個似假還真的環境下、在其他組員的支持下，建立一個正面的自己。
4	肯定自我 在不同的文化中，儀式對肯定個人有著十分重要的象徵意義。小組會以一個總結儀式，回顧學生的創作及成長，慶祝一個新的自我。

而第二階段，為全面推行期，參與的學校將全面推行「表二」的活動：

(表二)

活動類型	計劃主題
中一及二級工作坊	抗逆力的四個元素
中三級工作坊	正面的自我、正面情緒
中三及中四小組	情緒管理、正面自我、正面思考
中三及中四大使	正面思考、正面環境(成為別人的支援)
中四及中五週會	正面思考、正面環境(成為別人的支援)
老師及家長	抗逆力的四個元素、師長在當中的角色

中一及中二「擴翼」工作坊

對象：中一至中二全級學生

形式：一次性班級工作坊

內容：

- 介紹有助增強抗逆能力的內在及外在資源。
- 播放選取的電影片段，讓學生認識即使是電影中的超級英雄，也有困難及需要面對逆境的時候。
- 透過分組討論，以圖一的架構為指引，讓學生分析電影的主角利用了什麼一般人都擁有的能力去面對逆境。
- 以題目為「我是主角」的個人視藝創作，創作人形拼貼剪影，讓學生檢視能協助自己面對逆境的內在及外間資源。

活動時間：1 小時

參與人數：每校一級四班 120 名學生 x 2 級 x 10 間參與中學 = 2400 名學生

中三「擴翼」工作坊

對象：中三全級學生

形式：一次性班級工作坊

內容：

- 探索增強抗逆力的兩個內在資源。
- 透過"Shadow Box" 以「我是誰」為題，讓學生製作面對逆境的法寶盒
- 透過創作回想自己的成就，為自己的能力感恩，產生正面的情緒，增強能力感。

活動時間：1 小時

參與人數：每校一級四班 120 名學生 x 1 級 x 10 間參與中學 = 1200 名學生

「擴翼高飛」週會

對象：中四及中五全級學生

形式：一次性全級週會

內容：

- 運用戲劇形式，讓學生先於情感上投入故事，體會在校園內如有同學遇到困難的情境，了解主人翁與身邊各人的關係。
- 透過戲劇的互動環節，讓學生討論及上台實踐如何支持和協助同學走出困境，藉以鼓勵學生留意別人的需要，一起建立正面的支援環境。

活動時間：1 小時

參與人數：每校一級四班 120 名學生 x 2 級 x 10 間參與中學 = 2400 名學生

「擴翼小組」

對象：*(必須符合以上最少 2 項的中三至中四學生)*

- 甚少表現出正面情緒的學生
- 表現自我脫離社交關係的學生
- 學業成績較差的學生

甄選方法：

由老師推薦

形式：八節小組

內容：

- 以表達藝術創作，讓學生重新及深入了解自己的強項（性格及能力），從而建立自我形象。
- 讓學生透過藝術抒發自己的情緒，及以此作情緒的調節功能。
- 反思自己遇上困難時的思考方式，及對自己的影響。
- 探索適合自己面對逆境的思考方法。

活動時間：每節 1 小時

參與人數：每校 10 名學生 x 10 間參與中學 = 100 名學生

活動大綱：

節數	內容
1	提昇參與小組的動機 小組成員大都為自我形象及生活動力較低的學生，故提昇參與小組的動機為十分重要，這節會以較有趣的遊戲，從而產生正面的情緒，讓他們繼續參與小組聚會。
2	打破藝術重視技巧的觀念，提昇參與藝術活動的動機 小組會將藝術創作融入遊戲中，讓學生較輕鬆及自然地參與藝術創作，亦讓他們初步嘗試以藝術表達個人情感，再以分享建立組員間的共鳴。
3	認識自己的品格強項（正向心理學） 正向心理學認為每人都有自己的品格強項，發揮自己的品格強項能提高生活的滿足感，小組讓學生認識自己的品格強項及與生活經驗聯繫。組內亦開始共建分享及認同強項的氣氛，讓學生反思一個正面的自我。
4	建立自我形象 青少年的自我形象是建立於別人對自己的認同，學生在視藝創作時對自己的品格強項作反思，在完成創作後，作品好像是一名第三者，給予學生肯定。
5	建立自我形象 在初步對自己的識認及肯定後，學生應更能在小組中表達自己更多，組內的戲劇活動提供一個機會讓學生在一個似假還真的環境下、在其他組員的支持下，重塑一個正面的自己。
6	了解自己的負面情緒 一般人要面對自己的負面情緒並不容易，故情緒的處理在小組最後，待學生重塑自我形象後才作探索。學生會以視藝創作呈現自己的負面情緒，在小組的環境中得到支持及接納。
7	學習如何處理負面情緒 情緒不只在人的內心，亦潛藏在身體內（如失落時我們會自然地搖頭嘆氣），學生透過戲劇以身體表達出情感，小組再共同從戲劇中探索及反思面對情緒的不同方法。
8	肯定一個新的自我 在不同的文化中，儀式對肯定個人有著十分重要的象徵意義。小組會以一個總結儀式，回顧學生的創作及成長，慶祝一個新的自我。

「擴翼大使」

對象：*(中三至中四學生)*

- 樂於與朋輩溝通合作
- 為人樂觀

甄選方法：

由老師推薦

形式：八節小組

內容：

- 學生分享生活面對過的困難和逆境，並以戲劇手法重現。
- 在各個逆境的故事裡，學生可以用戲劇行動代入不同角色，嘗試介入，解決當中的困境。從而讓學生對逆境有較深入的分析，並學習各種抗逆的態度和方法，包括：思考方式、尋找支援系統等。
- 透過小組的互動，建立互相聆聽的正面相處經驗，鼓勵學生成為彼此的支持。

- 在學校分享學習成果，讓其他同學都有所得著。

活動時間：每節 1.5 小時

參與人數：每校 12 名學生 x 10 間參與中學 = 120 名學生

活動大綱：

節數	內容
1	建立可信任的空間，預備學生以身體語言表達 通常學生起初會有點不習慣用身體表達，因此，在第一次見面時，先透過創作大型畫作為任務，讓學生以較自然及不自覺地熟習以身體表達自己的想法及感受。並從分享創作的過程及內容，建立互相聆聽和聯繫，建立日後分享及一起創作的基礎。
2	分享面對逆境的經驗 以「困難」為題，運用不同物件進行裝置創作，把逆境這課題具像化，再以身體動作回應面對作品的想法及感受。從中回想一些面對逆境故事。經過全組的商議後，選擇其中較感興趣的逆境故事，準備接下來的深化討論。
3	逆境故事創作 開始學習「論壇劇場」(Forum Theatre)的戲劇形式，並用這種形式進行之後的討論和展現。在論壇劇場裡，演員會呈現一個短劇，內容指向主角遭遇一些困難和挑戰，他曾嘗試解決，但用錯誤方法而解決不到。演出後觀眾能夠換入其中一些角色，並把自己的解決方法在短劇裡試行，從而探討更多可能性。 這節學生會先利用上次決定的逆境故事創作短劇，並在創作其間透切地了解該逆境的前因後果。
4	探討逆境帶來的影響 短劇大致成形後，學生會加深了解該逆境裡的不同角色，探索箇中的背景和想法，知道每個角色在短劇的決定原因。當中主角尤其重要，學生會發掘他面對逆境的態度和方法值得借鑒的地方，並嘗試提出更有效的方法。
5	探討及採排面對逆境的可行處理方法 學生會不斷重演短劇，但每次都能夠換入其中一名角色，嘗試利用更好的解決方法去扭轉結局。同時，其他學生會依據自己扮演的角色去回應新方法，導致不同的結果。這種來回的介入正好促進學生一起想出更多有效面對逆境的方法。
6-7	預備將所學習的回饋給校內其他同學 總結於活動就面對逆境的學習，並策劃全校推廣活動。
8	分享學習成果 於校內推行小型演出／展覽／攤位遊戲，向全校同學推廣面對逆境的正向態度。 最後參與大使的學生作總結，以視覺藝術手法，營造較平靜和獨立的空間，讓學生將過往的經驗梳理，鞏固學習。

學生作品展

對象：全校學生

形式：校內展覽

內容：

- 於校內展出各活動中學生的作品及介紹有關面對逆境的態度及方法，以對他們作出肯定及營造正向校園氣氛。

活動時間：1 小時

參與人數：每校 60 名學生 x 10 間參與中學 = 600 名學生

「如何培育學生的抗逆力-老師培訓工作坊」

如上述，一個人很難獨力面對生活的挑戰。青少年人除家長外，老師就是他們成長階段中擔當相當重要的角色。如果老師更認識青少年人面對逆境時的需要，為他們建立一個合適可靠的支援環境，便能更鼓勵青少年遇到困難時，尋求協助。

對象：參與計劃的輔導組老師

形式：講座及工作坊

內容：

- 透過短講分享正向心理學理論如何建立一個人的抗逆力。
- 工作坊提供老師以視覺藝術及戲劇活動帶領學生探討抗逆課題。
- 探討如何將抗逆課題及藝術手法運用於學校的課程中，如生命教育課。

活動時間： 2 節，每節 2 小時

參與人數：每校 5 名老師 x 10 間參與中學 = 50 名老師

「活動總結分享會 暨 教材套發佈」

對象：有興趣以視覺藝術或戲劇手法推動學生活動的老師

形式：講座及工作坊

內容：

- 介紹以藝術及戲劇方式推動增強青少年抗逆力的心得
- 讓參加者身份親身參與計劃部份的活動，了解帶領活動注要的重點。
- 每位出席的老師可獲教材套乙本以作日後的參考。

活動時間：2 小時

參與人數：2 次分享會 x 每次 30 名老師 = 60 名老師

「如何培育子女面對逆境 - 家長講座及工作坊」

家長對一個青年人的成長是相當重要。青年人能否面對逆境，家長當然是其中一個重要的保護因素。因此，在建立一個正面環境，讓青少年面對逆境時願意尋求幫助，家長是不可缺少的角色。

對象：參與學校的家長

形式：講座及工作坊

內容：

- 透過短講分享正向心理學理論如何建立一個人的抗逆力。
- 透過視覺藝術活動讓家長實踐給予子女正面的支援。

活動時間：1 小時

參與人數：每校 20 名家長 x 10 間參與中學 = 200 名家長

7. 教師參與計劃程度

本計劃建議老師出席工作坊及週會，觀察學生參與活動的情況，並於活動後就學生的學習給予意見。另外，設有工作坊後的延伸活動教案，以供參與計劃的學校參考，讓老師們按需要與學生作延伸學習之用。

此外，計劃的負責老師須出席老師培訓工作坊，學習本計劃工作坊及延伸活動的帶領技巧，並探討如何把相關的知識融入日常教學當中。

8. 計劃進度表

年份	2016								2017												2018			
月份	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4
到校宣傳及召募協作中學 (2016/17 學年 : 7 間中學 ， 2017/18 學年: 3 間中學)	■	■	■	■											■	■								
活動設計及策劃	■	■	■	■																				
活動試行及調整			■	■																				
教材套編寫及修訂				■	■	■	■	■									■	■	■	■	■	■	■	■
教材套製作、編印及派發																			■	■	■	■	■	■
教材分享工作坊																							■	■
課堂活動					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■	
小組活動					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■	
大使活動					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■	
週會活動					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■	
老師工作坊			■	■										■	■	■						■	■	■
家長講座					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■	
檢討						■						■				■	■						■	■

9. 受惠對象及預期人數

活動項目	受惠 中學數目	每校 服務次數	預期人數	服務人次
計劃推廣活動				
初中 「擴翼高飛」講座	5	一級 1 次	5 間中學 x 一級 120 人 = 600 人	600 人 x 1 次= 600 人次
初中 「擴翼高飛」工作坊	5	每班 1 次 共四班	5 間中學 x 每班 30 人 x 4 班 x1 級 = 600 人	600 人 x 1 次= 600 人次
初中 「擴翼高飛」小組	2	每組 4 次	2 間中學 x 10 人 = 20 人	20 人 X 4 次= 80 人次
			學生小計	1280 人次
中學生教育活動				
中一及中二 「擴翼」工作坊	10	每班 1 次 共八班	10 間中學 x 每班 30 人 x 4 班 x2 級 = 2400 人	2400 人 x 1 次 = 2400 人次
中三 「擴翼」工作坊	10	每班 1 次 共四班	10 間中學 x 每班 30 人 x 4 班 x1 級 = 1200 人	1200 人 x 1 次 = 1200 人次
「擴翼高飛」週會	10	兩級 1 次	10 間中學 x 一級 120 人 x 2 級 = 2400 人	2400 人 x 1 次 = 2400 人次
「擴翼小組」	10	每組 8 次	10 間中學 X10 人= 100 人	100 人 x 8 次= 800 人次
「擴翼大使」	10	每組 8 次	10 間中學 X12 人= 120 人	120 人 x 8 次= 960 人次
學生作品展	10	每校 5 次	10 間中學 X 60 人 = 600 人	600 人 x 5 次 = 3000 人次
			學生小計	10760 人次
			學生總計	12040 人次

老師培訓活動				
如何培育學生的抗逆力-老師培訓工作坊	10	2 次	10 間中學 x 5 人 = 50 人	50 人 x 2 次= 100 人次
活動總結分享會	--	2 次	30 人 x 2 次 = 60 人	30 人 X 2 次= 60 人次
教材套	500	/	500 間中學 x 10 人= 5000 人	5000 人次
			老師總計	5160 人次
家長教育活動				
如何培育子女面對逆境-家長講座及工作坊	10	每校 1 次	10 間中學 X 20 人= 200 人	200 人 x 1 次= 200 人次
			家長總計	200 人次
			總服務人次	12040 + 5160 + 200 = 17400 人次

10. 財政預算

項目及內容		單價 ($)	數量	小計 ($)	項目小計 ($)
1. 職員開支					1391796
I. 職員薪金、強積金					
	社工至少 5 年經驗，負責統籌、設計並推行視覺藝術為主的活動，需懂視覺藝術介入手法、正向心理，及了解學校運作及需要。 (5/16-4/18)	27615 +5% 強積金	24 月	695898	
	社工至少 5 年經驗，負責統籌、設計並推行戲劇手法為主的活動，需懂戲劇教育的介入手法、正向心理，及了解學校運作及需要。 (5/16-4/18)	27615 +5% 強積金	24 月	695898	
2. 服務					100000
I. 藝術專才薪金					
	編寫劇本	4000	1 劇	4000	
	戲劇表演採排，需有戲劇教育的訓練	800	4 人 15 小時	48000	
	戲劇表演演員薪金，需有戲劇教育訓練，負責表演及帶領學生討論	800	4 人 1.5 小時 10 間中學	48000	

3. 一般開支						191200
I. 中學生教育活動						
	中一及二工作坊活動物資	450	8 班	10 間中學	36000	
	中三工作坊活動物資	450	4 班	10 間中學	18000	
	中四及中五週會戲劇道具及物資	2000	10 間中學		20000	
	中三及中四小組活動物資	200	8 節	10 間中學	16000	
	中三及中四大使活動物資	200	8 節	10 間中學	16000	
	校內展覽物資	300	10 間中學		3000	
II. 老師培訓活動						
	老師工作坊活動物資	300	10 間中學		3000	
	總結分享會活動物資	1800	2 場		3600	
	總結分享會場地租金	400	4 小時	2 場	3200	
	教材套設計	10000	1 次		10000	
	教材套校對	10000	1 次		10000	
	教材套印刷	25	1000 本		25000	
III. 家長教育活動						
	家長講座物資	300	10 間中學		3000	
IV. 參考書		350	4 本		1400	
V. 雜項(文房印刷、郵費、交通)		8000	/		8000	
VI. 審計費		15000	/		15000	
4.應急費						8700
					總數	1691700

11. 交報告時間表

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 1/5/2016-31/10/2016	30/11/2016	中期財政報告 1/5/2016-31/10/2016	30/11/2016
計劃進度報告 1/11/2016-30/4/2017	31/5/2017	中期財政報告 1/11/2016-30/4/2017	31/5/2017
計劃進度報告 1/5/2017-31/10/2017	30/11/2017	中期財政報告 1/5/2017-31/10/2017	30/11/2017
計劃總結報告 1/5/2016-30/4/2018	31/7/2018	財政總結報告 1/5/2016-30/4/2018	31/7/2018

12. 評估及檢討

評估方面將按活動性質分三種包括：一次性活動，及小組和大使活動。

1. 一次性活動的評估，主要是按評估活動目標及目的為藍本而設計，直接參加服務的學生、家長及老師均需填寫及抽樣接受訪問，檢討活動是否已依計劃完成。
2. 小組活動，是針對增強學生自我形象及調節情緒的能力，所以，活動檢討將採用「羅森格自信心量表」及「貝克憂鬱量表」，參加活動的學生需於小組前後填寫，從兩次問卷調查結果的差異評估學生的進展；
3. 大使活動，則著重解決困難的能力及與其他人的聯繫，而來自台灣發展的一名為「青少年復原力量表」正包含了上述兩重元素。參與的學生亦需要於活動前及後分別填寫，並從兩次結果的差別來檢討他們的能力有否提昇。
4. 老師觀察分三個層面。第一，於完成一次性活動後，邀請負責老師就導師的帶領及同學的參與給予意見；第二，於小組及大使活動後，向負責老師了解同學參與後的成長；第三，於個別學校完成整個計劃後，與負責老師作檢討會議，了解不同活動的成效。

13. 宣傳方法

本單位曾於 2013-2015 年度舉辦由優質教育基金贊助的活動，透過以下網絡宣傳計劃十分成功。因此，本計劃亦將原用以下方式給有興趣的學校報名參加。

1. 本機構學校社會工作部服務觀塘區十所中學，合作關係良好。學校社工已相當掌握學生的需要，故此，本單位將向學校社工同事簡介是項計劃詳情，再由學校社工協助推介給合適的學校參加。
2. 除上述的十所中學外，本單位曾與區內外中學合作，學校對本單位提供的服務十分有信心，有一些學校更表示如本單位申請任何基金舉辦活動，都希望有機會參與。因此，如計劃獲得撥款，本單位將到訪這些學校，向他們推廣計劃。
3. 舉辦公開簡介會及工作坊，介紹計劃的理論架構及活動手法。期望藉此除宣傳本計劃外，更期望向更多學校推廣如何協助學生增強抗逆能力。

14. 資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值 (HK$)	建議的調配計劃	理據
書籍	計劃參考書籍	4	$1400	書籍將存放於本單位的書櫃內，供社工同事參考用。	成為本單位設計活動詳情的藍本。抽取當中內容製作成工作紙、投影片、或筆記。並在老師培訓工作坊可展示給老師作日後參考。 計劃完成後，參考書仍然保留於中心，供本單位及其他青年服務單位如學校社工，於後往舉辦其他學校活動時繼續使用。

參考資料：

1. 社會福利處中西區及離島區福利辦事處 2014/2015 地區夥伴計劃（2015）。《齊來抗憂谷-如何支援青少年抑鬱症、自殘行為及負面情緒資源冊》，社會福利處中西區及離島區福利辦事處。

2. 香港基督教信義會（2014）。《「快樂巨升」紓減學生焦慮計劃研究》香港基督教信義會。

3. Akhtar, M. (2013). Resilience: The Road to Recovery, *Positive Psychology for Overcoming Depression: Self-help Strategies for Happiness*, Inner Strength and Well-being, London: Watkins Publishing

4. Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.

5. Hart, A.; Heaver, B.& Macpherson, H. (2012). *Building Resilience through Collaborative Community Arts Practice: A Scoping Study with Disable Young People and those Facing Mental Health Complexity, the Connected Community*. Retrieved from http://www.boingboing.org.uk/index.php/resources/category/8-arts-resources?download=74:cc-report. Accessed 6 August 2015.

6. Prescott M. V., Sekendur B., Bailey B. & Hoshino J. (2008). Art making as a component and facilitator of resiliency with homeless youth. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 25(4), 156-163.

7. Beauregard C. (2014). Effects of classroom-based creative expression programmes on children's well-being, *The Arts in Psychotherapy*, 41, 269-277.

8. Boal, A. (1992). *Games for Actors and Non-actors*, London: Routledge Publisher

9. O'Toole, J. (2002). The productive pedagogy. *Melbourne Studies in Education,* 43(2),

10. Quality Education Fund Cyber Resource Centre. (n.d.). *School-based mental health enhancement programme in Hong Kong*. Retrieved from http://qcrc.qef.org.hk/Publish/proposal/2007/2007-0340/2007-0340-P01-45938.pdf. Accessed 18 August 2015.

11. Quality Education Fund Cyber Resource Centre. (n.d.). *Health Pioneer*. Retrieved from http://qcrc.qef.org.hk/Publish/project_information/P2010-0396-2.pdf. Accessed 12 August 2015.

12. Christian & Missionary Alliance Sun Kei Primary School. (2009). *QEF Project*. Retrieved from http://www.sunkei.edu.hk/CustomPage/15/index.php.htm. Accessed 4 August 2015.