

優質教育基金
(適用於不超過150,000元的撥款申請)
乙部 --- 計劃書

計劃名稱	計劃編號
晴Teen校園計劃 —「好心情@學校」	2016/0296 (修訂版) (由「網上計劃管理系統」編配)

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: 600 (人數)*及 中一至中六 (級別/年齡)*
- (c) 老師: 78 (人數)*
- (d) 家長: 100 (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): 不適用

*如適用，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。
- 透過活動協助學生適應校園生活，提昇他們人際技巧的能力，積極與人分享，建立正向價值觀。
 - 能夠共同關注體格健康，注意精神健康及定時做運動，推廣運動減壓文化。
 - 加強對學生提供支援，如情緒輔導、就業輔導等，培養學生以正面的態度看待不同族裔和文化背景的人士。
 - 協助提升教師及家長有正確精神健康觀念。
- (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) _____

(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：學校重點發展主題為關注精神健康；深化學生的生涯規劃教育，協助外籍學生籌劃升就出路；提升校園融和文化。
- 調查結果：透過與學校校長、主任及老師的多次面談及商討，表示學校在提高校園正能量，以及預防學生精神健康上極有需要，因為他們經常需要處理學生在青少年階段的情緒起伏，無論是在學業、家庭、感情上。而且，
中，
同時，疑似為有特殊學習需的學生也約佔全校學生的10-15%。
- 文獻研究綜述：世界衛生組織將精神健康定義為「...精神健康不僅僅是一種無精神障礙，更可視為一種健康的狀態。在這種狀態中每個人認識到自己的潛力，能夠應付正常的生活壓力、有效地從事工作、並能夠對其社區作出貢獻。」
精神健康是持續的過程，每個人在一生中的精神健康都有機會出現變化。如果一個人有良好的精神健康，便會覺得可以掌控自己的情緒、有良好的認知功能，並可與其他人正常地交往。這種精神狀態其無論在學習、家庭及人際關係方面都會有正面的表現。
- 學生表現評估：中一學生初次踏入校園，對周遭的環境甚為陌生，無論在在學業上的適應或朋輩關係的建立，都製造了一定的壓力及無力感。加上，校方的中一學生有約近六成是非華語學生，他們往往因為語言障礙、文化差異、以及社區融合等問題，面對著雙重的壓力，亦因此經常被標籤成行為問題，故此促進學生學習與不同文化背景的人士共處是十分重要的。
- 相關經驗：圓玄學院社會服務部自2002年起，已與各香港道教聯合會中、小學及幼稚園推廣不同類型適合教師、家長及學生參與的小組及工作坊活動，參加者反應良好。此外，本部對於籌劃、推行校本活動富有經驗，曾為十間小學提供駐校社工服務、課餘託管計劃、成長的天空(小學)計劃、校本課後支援計劃等活動。本部分別於2005-2015學年成功獲得優質教育基金撥款，推行「勇闖成長路」、「健康薈萃在校園」計劃、「愉快學習·不再困難」、「中華好少年」、「同一的天空下」、「健康抗逆先鋒」及「港童成長樂」、「生命有價」、「由愛出發·關懷尊你我他」，得到各協辦學校校長、課程發展小組、訓輔組等教職員的肯定。同時，本部與香港聯合會圓玄學院第三中學已有多年的合作經驗，對校情甚為了解。
- 其他(請列明) _____

(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。

大部分的情緒病的產生是由精神壓力所引發的，如每天面對各種不同的挑戰；學業上的要求，以及人際相處技巧的問題等等。這些均會為初次踏入中學校園的學生帶來不同程度的壓力及情緒困擾。這些壓力及困擾若得不到適當的處理與宣洩，壓力便會不斷累積，令我們產生精神及情緒問題，甚至影響身體，例如會失眠、無精打采、食慾不振等。

因此，精神健康與身體健康是互相影響。要維持身體的健康，經常做運動，是有效地減低精神壓力，故此透過計劃的活動提升學生對運動興趣，如班制及隊制比賽，透過運動的過程，建立個人的社交圈子，保持與人接觸，建立與人分享快樂及分擔憂愁的習慣，維持身心活躍。而事實上，校方在過去的幾年間，在全港性的校際運動比賽中，均有卓越的成績，顯示了校方對推動體育運動上十分積極。

同時，校方實施中一學生一人一制服的政策，每位初進校園的中一學生均須參加一項的制服團體，如紅十字會，男女童軍、公益少年團及航空青年團等，讓中一學生能確

立目標，學習遵守紀律及培養待人接物的正確態度，有助學生建立良好的朋輩關係。故此，計劃中舉辦班制及隊制的單車比賽，以加強朋輩之間的互助精神。加上，學校鄰近將軍澳南海濱長廊的單車徑，學生可利用這個優美的單車徑設施，與同學們一起為練習，既休閒放鬆建立良好的人際關係，又能善用社區設施，達致社區共融。

(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計，包括：

(i) 方式／設計／活動

- 活動內以學生小組活動（包括分組討論、角色扮演及情境導向），以了解學生精神狀態，以達致及早預防及全面關注精神健康。同時，配合歷奇活動，建立學生對校園的歸屬感及與人分享的習慣以舒緩壓力與憂慮。
- 活動除了有針對個別年級的學生外，亦有全校參與的活動，透過全校減壓比賽而帶出校園運動減壓的文化。
- 老師是校園裡重要的一份子，故此，他們的精神健康亦必須關注。透過講座及減壓小組（藝術導向及大笑瑜珈），除了即時為老師提升減壓抒解情緒的方法之外，老師亦可在工餘的時間自行實踐這些減壓的方法，大大有助在校園內帶出減壓的訊息。
- 有關戶外活動推行的過程，將遵照教育統籌局〈戶外活動指引〉、〈香港學校體育學習領域安全指引〉及有關安全措施，以確保參加者之安全。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：2017年7月（月份／年份）至 2018年6月（月份／年份）

月份／年份	內容／活動／節目	受惠對象／參與者
2017年7月	<ul style="list-style-type: none"> ■ 組織專責小組成員、包括參與計劃之校長及有關老師召開工作會議。 ■ 向學生及教師派發問卷，了解學生面對的心理狀態，及日常生活上出現之問題。 ■ 邀請專業人士為學生、家長及教師提供講座及減壓小組，讓他們認識如何協助學生舒緩因精神狀況或生活壓力而產生的負面情緒。 ■ 安排日營活動，包括：讓中一學生學習與人相處之道了解多元文化、中四學生探索生涯規劃；以及中四至中六領袖生的訓練營。 ■ 籌辦班制單車比賽，以鼓勵學生經常運動，以便能有效地減低精神壓力，維持身心活躍。 	校長、負責社工、學校老師、講師。
2017年7月	<p>計劃簡介會</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 以講座形式舉辦計劃簡介會，讓參加者了解整個計劃的運作情況。 	校長、學校老師、家長及學生
2017年7月	<p>共融生活營</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 透過活動讓全校中一學生建立對校園的歸屬感，並深入探討學童面對中學生活的心理狀態，如面對各種不同的挑戰；學業上的要求、人際技巧關係的問題、家庭關係問題等等，以便學生能裝備自己，盡快適應中學的新生活。 ■ 培養學生以正面的態度看待不同族裔和文化背景的人士，以促進他們學習與不同文化背景的人士共處，從而帶出及早預防及全面關注精神 	100位學生及10位老師

	<p>健康則更為重要，並培養學生正向思維。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 中一全級共 4 班，分 10 組，每組約 9-11 人 	
2017年8至10月期間	<p>活出生命色彩訓練營</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 透過活動讓學生能裝備自己，多了解自己的情緒變化，以便能盡快適應高中的新生活。 ■ 同時，讓學生了解個人的長處和職業取向，探索將來進修，包括職業教育和培訓的機會，從而能管理好自己的生涯規劃。 ■ 中四全級共 4 班 	100位學生及10位老師
2017年11月至18年3月	<p>領袖生歷奇訓練營</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 透過不同難度的歷奇活動帶領高中領袖生從實際生活中學習與人相處及溝通之道，增加社交能力，建立正向的求助文化，消除負面標籤。 ■ 同時，透過泡泡足球（Bubble Football）活動訓練個人膽識及意志之餘，亦有助學生建立友誼及減壓。（註：泡泡足球是由一位挪威人於 2011 年創造的，參加者穿上充氣巨型塑膠泡泡，圓鼓鼓的，互相碰撞。這項活動不但有趣，還可以訓練膽識，更可緩解學生的學習壓力，為遊戲參與者增添無窮的樂趣。在活動的過程中，參加者不用擔心球技不夠熟練，或是自己不夠專業，只要跌倒後再次站起來，便會變得勇敢及充滿自信，以突破個人的心理障礙。） ■ 中四至中六，約 52 人，約 4 組。 	56位學生及位老師
17年10月至18年6月	<p>減壓單車競賽</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 舉辦班制及隊制（制服團體）的單車比賽，以鼓勵全校學生透過課餘的時間關注體格健康，注意精神健康及定時做運動，推廣運動減壓文化。 	全校師生約700位
17年9月至18年6月	<p>全校講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 透過講座，讓學生明白精神健康的重要，同時帶出如何舒緩因精神狀況或生活壓力而產生的負面情緒，從而加強學生對精神健康的關注。 ■ 邀請講者包括生命勇士 / 同路人 / 電台 DJ 到校提供講座。 ■ 中一至中三及中四至六各 1 次，共 2 次 	全校師生約700位
17年9月至18年6月	<p>家長教師講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 主題內容： <ol style="list-style-type: none"> (1) 了解各類青少年常見的精神健康問題及精神危機的徵兆，以便提升及早識別精神健康問題的能力，以作適當的介入。 (2) 如何培養學生正向思維，了解社區最新資訊，如新服務和設施等及善用資源。 ■ 邀請專業人士（精神科醫生或心理學家）到校提供講座，並提供講座內容小冊子，以鞏固參加者對資訊的掌握。 ■ 共 2 個主題，共 3 小時 	100位老師及家長
17年10月至	<p>教師減壓小組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 向教師派發問卷，了解他們目前所面對的壓力 	30位老師

18年6月	<p>狀態，以便安排參與合適的小組。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 聘請藝術導向師進行小組，透過繪畫、藝術創作等活動，協助教師認識不同情緒的狀態及處理個人情感的反應，抒解內心的積壓，建立正面的情緒。(15人x1組x2小時) ■ 聘請認可的大笑瑜伽導師協助教師認識壓力的來源，學習透過大笑瑜伽的方法來處理壓力，提升正能量，並持續保持身心健康。(註：大笑瑜伽是一種嶄新和獨特的帶氧運動於1995年由' '開發。愛笑瑜珈結合了瑜珈式呼吸(Pranayama)及想像力，配合大笑運動令身體及腦部有更多氧氣，有助減壓，促進身體健康。)(15人x1組x2小時) 	
2018年6月	利用不同量表及評鑑方法，包括參與程度、教職員及導師評鑑，以評估計劃成效	校長、老師及導師

(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)：

中一班全級及中四班全級20位老師會參與出席及與導師共同設計小組活動內容及檢討計劃等，以便調適和設計切合不同學生需要的內容。

此外，校長及全校共78位老師會共同參與講座、減壓小組及全校性活動，從而建立運動減壓的文化，提高校園正能量。

(ii) 老師在計劃中的角色：*(請別選適當空格)*

- 領袖 協作者
 開發者 服務受眾
 其他(請列明) _____

(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 \$149,800 元

預算項目*	開支詳情		理據
	項目	款額 (\$)	
i) 員工開支	<u>0.25 學位社工</u> * \$6,000 x 12個月(連強積金) *負責協調是項計劃的推展，如選寫教案、準備教具、整理各校活動問卷並進行分析，並負責聯繫學校老師及學生，有需要時作個案轉介。同時，協助整理計劃的文書工作，如撰寫計劃書中期及終期報告、核數報告、整理活動相片等。	\$72,000	現時聘用一位全職學位並具2年或以上之經驗社工薪酬約為\$24,000，計劃只需聘用0.25社工，故薪金為\$24,000 * 0.25 = \$6,000)
ii) 服務	<u>導師費用</u> → 共融生活營 \$200 x 12小時 x 10人 \$24,000 → 活出生命色彩訓練營 \$250 x 8小時 x 4人 \$8,000 → 領袖生歷奇訓練營 \$250 x 8小時 x 4人 \$8,000 → 全校講座	\$55,600	聘請具專業資歷導

	\$1,000 x 2節 → 家長教師講座	\$2,000	師（精神科醫生 / 心理學家 / 瑜珈導師 / 藝術治療師 / 單車教練 / 歷奇教練）提供
	\$1,200 x 2節x 1.5小時 → 教師減壓小組	\$3,600	
	\$1,000 x 4小時 營地費用 → 領袖生歷奇訓練營	\$4,000	
	\$100 x 60人	\$6,000	
iii) 設備	→ 運動器材 x 4 (如健身單車)	10,000	透過運動進行減壓活動
iv) 一般開支	→ 小組活動物資(包括教材及家長教師講座小冊子) \$3,000 → 學生交通費 \$1,200 x 1車 x 1次 \$1,200 → 運輸費 \$2,000 → 學生獎品 (包括獎狀及獎座) \$3,000 → 核數費 \$3,000	\$12,200	
申請撥款總額 (\$):			\$149,800

* 請刪除不適用者

(III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法，
(請剔選適當空格)

- 觀察：提供指引及有關訓練予學校老師及導師在活動過程中觀察參加者的行為情緒的變化，以及在過程中的反應。
- 重點小組訪問：向學校長、老師及學生進行訪問，以了解學生參與課堂後表現及反應，並收集意見改善小組內容。
- 活動前和活動後的問卷調查：利用不同量表及評鑑方法，包括參與程度、教職員及導師的評鑑，以評估計劃成效。
- 學生表現在評估中的轉變：透過學校老師及導師在活動過程中的觀察，從中評估學生在日常生活中的精神健康是否有所提升，達致正面思維的轉變。
- 其他(請列明)：_____

(ii) 請列明計劃的產品或成果。
(請剔選適當空格)

- 學與教資源
- 教材套
- DVD
- 其他(請列明) _____

(IV) 資產運用計劃

類別	項目/說明	數量	總值	建議的調配計劃 (註)
視聽器材				
書籍及視像光碟				
電腦硬件				
電腦軟件				
樂器				
辦公室器材				
辦公室家具				
體育器材	健身單車	4	\$10,000	供參與計劃學校使用
其他				

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)。

(V) 遞交報告時間表

本人/本校/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 1/7/2017 - 31/12/2017	31/1/2018	中期財政報告 1/7/2017 - 31/12/2017	31/1/2018
計劃總結報告 1/7/2017 - 30/6/2018	30/9/2018	財政總結報告 1/1/2018 - 30/6/2018	30/9/2018

