

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 愛·笑行動 與「好心情@學校」有關 (Laugh For Love Action with joyful @ school)	計劃編號 2016/0384 (修訂版)
---	-------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱 香港中華基督教青年會-學校社會工作部

受惠對象

- (a) 界別: 中學 (b) 學生: 3500 (人數) 及中一至中六 (12-18) (級別／年齡) (c) 老師: 10 (人數)
(d) 家長: 150 (人數) (e) 參與學校: 5 (f) 其他(請列明): 社區人士: 2000(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。

(例如: 透過講故事、唱歌和話劇，增加幼稚園學童對閱讀的興趣。)

- 推動生命教育** 近日學童自殺的個案不斷上升，本計劃倡導以正向心理面對困境。在中學生工作上，首要是於校內推行生命教育及關愛文化，培養學生尊重生命，並透過多元化活動，將這正面生命的訊息發放到社區。
1. **加強正向心理，提升抗逆力** 正向心理學之父沙利文 (Martin Seligman) 教授指出，培養及發揮青年人的 6 個美德和 24 個性格強項能培養他們的正面情緒、人際關係及身心健康，進而青年人的抗逆能力便大大提升，當他們遇上不快或逆境時，也較有能力面對。
 3. **促進社區人仕關注心理健康，珍惜生命** 為使正向生命教育更為普及，計劃將動員參加者於社區內關懷及服務弱勢社群，把生命教育實踐於日常生活中，創造關愛社區的文化。
 4. **學習以「禮」，重燃關懷氣氛** 二千年後，網絡世界盛行，影響人與人之間正面相處，令尊重及關懷意識薄弱。本計劃重燃其中一項中國傳統價值 - 「禮」，鼓勵學生學習尊重他人，以「笑」相待，建立關愛校園的氣氛。

- (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) 與「好心情@學校」有關之計劃

學校發展計劃:

聖公會呂明才中學：本校2015年至2018年發展計劃為追求卓越，勇於任事，開拓視野。我們期望能幫助學生建立一個正面的態度，透過參與不同的活動認識自己的強弱、建立自信心和了解到自己可發展的不同空間，協助他們找到目標。由於本年度學校發生了學生不幸墮樓的事件，17-18年度輔導組亦會重點關注學生的精神健康。學校極希望能有更多資源去提升學生抗逆力，增強他們的正向生命能量。除了提升自身抗壓力外，朋友師長乃學生重要的支援網，期望能透過促進學生的社交和情感發展，以助他們能跟他人分享以能獲得舒緩和適當的幫助。

漢華中學：學生大多來自中收入的家庭，家長對學生照顧有加，學生獨自面對逆境及解決困難的機會不多，部分學生對兩性相處、與家人相處及學業感到壓力，個別有抑鬱傾向及自毀的意圖和行動。因此，在學校 2015-2018 三年發展計劃中，「加強培養學生的積極人生觀」是具體明確的目標，希望培養學生積極及堅毅的態度，提升自我價值及接納自己，促進與人相處技巧，提升抗逆力和精神健康。

香港真光書院：學生大多來自中低下收入的家庭，大多數家庭為雙職父母，部分學生對升中適應、朋輩相處及公開考試等均感到壓力，同時，初中學生的學習態度較被動，部份學生欠學習自信，學生的學習能力及處理情緒能力差異大。初中學生面對朋輩間之相處問題、網絡欺凌等而引致個別有抑鬱傾向及自毀的意圖和行動，故此，學校欲建立和諧關愛的氣氛，以推動學生正能量。因此，在學校 2015-2018 三年發展計劃中，「提升學習動機、確立正確的價值觀和人生觀及推動成長與生涯規劃」是具體明確的目標。而學校輔導組方面，本年度以提升學生責任感、營造校園關愛氣氛及關注學生情緒健康為首要工作。從不同的活動中加強學生反思的能力、確立正確的價值觀和人生觀、並加強尊重別人的態度。

天主教新民書院：全校學生約有 500 人，當中約 1/5 為 SEN 學生、1/5 為 NAC 學生，學生大多來自低下收入的家庭，大多數家庭為雙職父母或單親家庭，於照顧及管教子女上多欠缺有效方法。部分學生面對升中適應、朋輩相處及學業壓力，同時，學生的學習態度較被動，部份學生欠缺學習自信，學生的學習能力及處理情緒能力差異較大，會出現情緒問題甚至有抑鬱傾向。因此，在學校 2015-2018 三年發展計劃中，「提升學生抗逆力，培育正面思維」是具體明確的目標，希望培養學生正面積極的態度，提升抗逆力和精神健康。

中華傳道會安柱中學：為一所政府資助的英文中學，自一九七三年創校迄今，以信仰基督、服務人群之精神辦學，堅信青少年必須接受德、智、體、群、美、靈的培育，才能有全人發展。因此本校提供基督教教育環境，務求學生在學業上有成就，在品德上有操練，在人際關係有改善，並以認識真理為依歸。透過學生培訓委員會內各組別的策劃及推動，為學生建構一個多元學習、健康成長、探索人生意義及培育未來社會領袖的校園環境及氛圍。學校本年度的重點關注事項 - 提昇學生品格：建立責任感及尊重他人。而在「尊重他人」方面，校園偶有欺凌事件發生，更發覺學生對「欺凌」界線越趨模糊，故中一至四年級建議推行「預防校園欺凌」工作坊；而中五至六年級因要面對「中學文憑考試」，故著重減壓程序活動。

☑ 調查結果: 香港青少年的焦慮情況令人關注, 根據基督教家庭服務中心於 2011 年的調查顯示, 有 37% 受訪者呈現抑鬱焦慮狀況, 而當中 21% 受訪者更呈現嚴重焦慮狀況。聯合情緒健康教育中心指出若忽略處理焦慮問題, 有機會患上抑鬱症或焦慮症, 甚至出現自殺的念頭 (2011)。港大防止自殺研究中心根據死因庭截至 2016 年 6 月底的數據, 青少年自殺率確有上升趨勢, 該中心指 15 至 24 歲青少年自殺個案, 去年有 70 宗, 其中全日制學生佔 23 宗, 情況令人擔憂。以上種種的數據, 反映青少年的精神健康需要關注之外, 亦要加強青年人的抗逆力及正向教育的支援。

☑ 文獻研究綜述:

「正向心理學」於 1998 年由當時任職美國心理學會會長的馬丁·沙利文博士 (Dr. Martin E. Seligman) 撰文提出一個嶄新的心理學角度及研究方向——以研究個人長處、建立正面情緒和品格為重點, 幫助個人運用內在的心理能量, 對抗挫折及有能力面對困難, 不會在逆境中輕易落入憂鬱狀態。正向心理學著重全人發展, 以發掘、培養和發揮個人的優點強項為目標, 推動個人發展正面且樂觀的人生態度, 並積極面對生活中的壓力和挑戰, 學習轉化負面情緒, 從而邁向豐盛的人生。

☑ 相關經驗: 香港中華基督教青年會是全球基督教青年會運動的一員, 又為一建基香港之基督教服務組織, 本著「非以役人, 乃役於人」之基督精神, 聯合同道, 推廣天國, 致力倡導及培育青年肩負社會責任, 關懷祖國, 放眼世界; 並通過多元化服務、全人發展、對弱群之承擔及推動從個人至社會修和; 努力建設一個文明, 有愛心的香港。本會創立 116 年, 不斷推動及發展青少年的潛能和領袖才能, 亦培養他們對社會的責任感和關懷家人及社會的意識, 更能推動從個人至社會修和, 促進跨代共融, 努力建設一個更有愛心的香港。本部門為港九新界之學校服務, 曾舉辦不同類型之大型活動, 如反欺凌之「同手無欺」、提升禁毒意識之「無毒良品」、性教育活動之「性情達人」等, 均獲參與之學校支持。

(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。

(例如: 話劇及音樂能有效刺激學生對閱讀的興趣, 並有助他們的多元智能發展。)

- 計劃以五所聯校進行, 讓各校學生互相學習, 取長補短。
- 禪繞畫(Zentangle) 是 2005 年由字體藝術家 Maria Thomas 和丈夫合力研發出來的繪畫方式, 透過重複畫圓、線條等基本圖樣, 畫出漂亮的圖形, 且能透過專注繪畫的過程放鬆心情, 達到療癒效果。「禪繞藝術」是新穎的藝術形式, 融合了放鬆、平靜、療癒效果。禪繞畫也是一種沈思冥想的放鬆方式, 因為專心畫畫時, 身體自然會放鬆, 焦慮和壓力也會隨之減輕消失。此創新的藝術活動融合心靈的活動, 能帶出正面思維的訊息。
- 在園藝治療領域裡, 有「硬體」—療愈景觀, 旨在構建一個平衡的自然環境和適合不同能力人士的舒適空間, 以改善健康和提升生活品質; 也有「軟體」—園藝治療活動, 透過種植和相關活動, 紓緩壓力和焦慮等情緒; 恢復專注力、訓練感官和肢體能力; 從而改善身心情況。
- 「靜觀」本質關乎生活的智慧, 是有系統的自我認識及反省人生的過程。經過多年學術界的研究和發展, 「靜觀」訓練已成為一門重要的科學課題及心理療法。將靜觀與書法結合, 訓練能改善兒童的專注力、情緒管理及減少其衝動行為, 並減少家長抑鬱和焦慮的情緒, 令親子關係亦得以改善。
- 此計劃以全校參與模式, 更將服務由學校小社會帶入大社區, 以推廣精神健康。
- 深信學生的無限潛能, 讓他們主導及設計校本及社區活動, 讓學生成為計劃的策劃者。

(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。)

以計劃四個方向推行於學校推行, 包括進行學生培養工作、加強學校內的朋輩支援、識別及支援有精神健康需要的學生, 以及加強教師及家長的支援工作, 以達到全校參與。提高學生對心理健康推廣的參與, 以及對精神健康的知識和了解。

1. 學生培養工作

本計劃與「好心情@學校」的方向一致, 透過計劃以帶出正面思維, 故此, 計劃為五所參與中學各級學生舉辦不同形式的提升正能量活動, 培育學生正面思維及增進與朋輩/師長/家人的相處技巧。

2. 加強學校內的朋輩支援

本計劃成立聯校學生大使, 讓參加者提升自信、學習與人相處及溝通, 培訓參加者成為一名義工領袖, 以便日後協助及帶領不同的校本服務, 將正能量透過 L.O.L. Carnival (於各校舉辦大型嘉年華會) 推廣正向訊息。聯校學生大使透過學習放鬆技巧 (Relaxation Skills), 包括禪繞畫 (Zentangle) 等活動, 提升學生大使之正面思維。另外, 透過教授朋輩支援技巧及尋求協助的方法, 並在學校社工、輔導組及教師的帶領和監督下, 讓學生大使可於校內支援朋輩的精神健康需要, 並於有需要時能及時尋求協助。

3. 識別及支援精神健康需要的學生

高中學生將面對公開考試、朋輩相處、未來路向的抉擇, 所遇的壓力的確難以想像, 故此, 是次計劃為中六學生舉行「L.O.L. VS D.S.E.」減壓工作坊, 透過不同工具教授減壓方法, 以提升學生的正面思維。另外, 邀請應屆考生填寫壓力問卷, 並綜合任教老師和學校社工的觀察, 以識別有精神健康需要的學生, 由校內社工提供三至四節減壓小組活動, 以支援其情緒需要。

4. 加強教師及家長的支援工作

學校教師工作繁重, 家長亦面對不同的壓力來源, 故此, 是次計劃除著重學校參與外, 亦希望能為老師及家長提供支援, 故此, 心靈加油站將於不同學校舉行活動, 例如: 健康飲食、親子園藝協作等, 為家長及老師打打氣之餘, 推廣精神健康資訊。另外, 亦會教授有效的管教/親子技巧, 促進師生及親子關係。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: (9 月份 / 2017 年份) 至 (8 月份 / 2018 年份)

月份/年份	內容/活動/節目	受惠對象/參與者
學生層面		
9/2017	L.O.L 聯校啟動禮	每間學校約12人，5間學校合共約60人
9/2017	聯校學生大使訓練 一共四節，內容包括： -團隊合作訓練 -義工訓練 -放鬆技巧(Relaxation Skills)，包括禪繞畫(Zentangle)、園藝治療及靜觀書法。 -朋輩支援技巧及尋求協助的方法 -另每間以其實際情況推行不少於5節的校本訓練	甄選準則： 由學校輔導老師及社工推薦學生參加。參加的學生應具備以下條件： 1. 就讀中四或以上 2. 能出席所有課程 3. 具正面積極的特質 4. 有推行活動經驗者優先
9/2017-5/2018	全校各級提升正能量活動 (每校活動詳情見附件1) 全校各級入班工作坊或全級講座，推廣正面積極訊息及增進與不同群體的相處技巧。(實際活動形式按校本需要而定)	中一至中五學生 (每間學校約600人，共5間學校，約3000人)
10/2017-12/2017	「L.O.L. VS D.S.E.」減壓活動 透過不同活動形式協助應屆考生減壓。	中六學生 (每間學校約120人，共5間學校，約600人)
12/2017-2/2017	「L.O.L. VS D.S.E.」減壓小組(跟進) 識別有精神健康需要的學生，由校內社工為其提供三至四節減壓小組活動，以支援其精神健康需要。	中六學生 (每間學校約8人，共5間學校，約40人)
2/2018-4/2018	L.O.L. Carnival 由聯校學生大使負責策劃，於各校舉辦大型嘉年華會，推廣正向訊息。	中一至中六學生 (每間學校約700人，共5間學校，約3500人)
5/2018	L.O.L. 聯校嘉許禮	聯校學生大使(每間學校約12人，共5間學校合共約60人)
社區層面		
11/2018-2/2018	笑YoYo義工服務日 透過禪繞畫(Zentangle)，大笑瑜珈(Laugh Yoga)及笑笑字畫等，於區內進行義工服務，分享正面訊息。活動亦可增加學生的正能量及成就感，鼓勵學生繼續積極參與義工服務，以及發掘更多有意義的活動。	中三至中四學生(每間學校約12人，5間學校合共約60人) 弱勢社群 (每次30人，共5次，約150人)
教師及家長層面		
9/2017-4/2018	心靈加油站 全年共5次，藉不同的活動教授有效的管教/親子技巧，促進親子和師生關係，並為家長和老師打氣，提升正能量：包括親子入廚樂、健康飲食篇、親子/師生活力操、親子園藝協作等。透過有趣之減壓活動配以年青人成長講座，以提升親子溝通技巧。	教師及家長 (每次30人，共5次，約150人)

(b) 跟進計劃：

- 為使計劃的成效得以加強和延續，本機構會向各參與計劃學校提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。
- 本機構會把潛危學生(如需要個別輔導的學生)轉介至校內輔導人員(如學校輔導組成員、社工及教育心理學家)跟進。
- 學生大使在完成計劃後，製作壁報及向全校師生分享成功經歷。學校社工、輔導組及教師將繼續向學生大使提供支援，使他們能於校內持續支援朋輩的精神健康需要。

(i) 參與的教師人數及投入程度(時間、類別等):

- 預算每校兩名老師，協助推行計劃。
- 本機構會與參與計劃學校的教育心理學家、社工及輔導組攜手策劃及推行計劃內容，以確保計劃符合各參與計劃學校的需要、價值觀及辦學使命。

(ii) 老師在計劃中的角色: 協作者 服務受眾

(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 \$142,000 元

預算項目*	開支詳情 (包括各項目的細項開支)	理據
-------	-------------------	----

	項目	款額 (\$)	
i) 服務	聯校學生大使訓練	\$14,760	靜觀書法導師(\$820X 6 小時) = \$4920 禪繞畫導師(\$820X 6小時) = \$4920 園藝治療導師(\$820X 6小時) = \$4920
	校本級本活動 (詳情參閱各校內容)	\$28,830	聖公會呂明才中學 禪繞畫導師(\$820X 7.5 小時) = \$6150 香港真光書院 瑜珈導師 (\$820X 2 小時)=\$1640 天主教新民書院 壓力處理/精神健康/提升抗逆力/DSE 壓力處理工作坊共 10 節 = \$6280 中華傳道會安柱中學 預防校園欺凌正能量工作坊(\$820X8 小時)= \$6560 禪繞畫導師(\$820X10小時)=\$8200
	教師及家長支援活動	\$8,000	心靈加油站導師 (\$800x10小時)
ii) 一般開支	聯校學生大使訓練 活動物資	\$11,400	啟動禮(1節)，訓練日(3節)及訓練材料費(\$100x60人)之所需物資，包括教材、筆記、文具、遊戲物資等。
	級本活動 活動物資	\$12,710	
	減壓小組 活動物資	\$6,000 (\$300x20節)	每校4節，共20節小組物資，包括教材、筆記、文具、遊戲物資等。
	L.O.L. Carnival 攤位物資	\$10,000 (\$1,000x10個)	攤位物資包括遊戲物資，帳篷，遊戲介紹展板等
	心靈加油站 工作坊物資	\$15,000 (\$100x150人)	物資包括材料費
	笑YoYo義工服務 活動物資	\$5,000 (\$1,000x5間)	義工服務所需物資，包括遊戲物資，手工材料等
	L.O.L.聯校嘉許禮 日營 車費 物資費	\$7,000 (\$100x70人) \$9,000 (\$1800x 5間) \$300	包括日營費用，活動經費及膳食費等 來回旅遊巴費用
	宣傳費用	\$3,000 (\$600x 5間)	包括橫額及印刷品
	租車運輸費	\$3,000 (\$600x 5程)	攤位物資之運輸費用
	行政及審計費	\$5,000	
禮物	\$3,000		
申請撥款總額 (\$):		\$142,000	

(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/導師於每次活動中進行解說，評估活動對參加者的成效。工作人員觀察整個計劃的進行、監察當中運作及評估計劃成效。
- 活動前和活動後的問卷調查: 於活動簡介會時，參加者會先完成一份前測問卷，了解他們的心理素質、對生命教育的認知及抗逆力情況，並在活動後完成後測問卷，以作對比。
當中預期超過八成參與同學對正向心理及生命教育有更多了解以及老師及校方人員的回應參與學校表示活動倡導關愛校園的訊息
- 學生表現在評估中的轉變: 透過問卷調查，預期計劃能超過八成參與同學的抗逆力有所提升、超過八成參與活動的社區人仕在活動後更關注心理健康及珍惜生命。

(IV) 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 9/2017 – 2/2018	31/3/2018	中期財政報告 9/2017 – 2/2018	31/3/2018
計劃總結報告	30/11/2018	財政總結報告	30/11/2018

9/2017- 8/2018

3/2018- 8/2018

(V) 資產運用計劃 不適用於本計劃

(附件一) 級本活動內容

聖公會呂明才中學

級別	日期	計劃活動	具體內容及 預期學習成果	人數	時數/日數	負責人員
中一	9/2017、 12/2017、 4/2018、 7/2018	班際擂台陣	每季一次，舉辦不同類型的班際比賽/工作坊，培養學生對班的凝聚力及同儕間互相守望的氣氛，建立正面的支援網絡。	125	舉行4節，4班同時進行，佔課時1小時。	學校社工部專業 社工主持
中二	10/2017	「預防校園欺凌」正能量工作坊	透過入班活動及短講指導學生正視校園/網絡欺凌問題，被欺凌者、欺凌者及旁觀者要要如何自處，了解有關的法律後果。同時加強學生正確積極的人生態度，提升正能量，以及教授朋輩相處技巧，建立和諧校園氣氛。	125	4班同時進行，佔課時1小時。	學校社工部門內的入校團隊（專業社工）主持
中三至 中四	1-2/2018	密室逃脫體驗活動	透過密室逃脫活動，提升學生的解難能力、抗逆力及成功感。亦透過以小組形式活動，建立團隊精神。	250	小組舉行	學校社工部專業 社工主持
中五	7/2018	提升抗逆力講座	教授學生面對逆境/壓力時的基本技巧，並嘗試應用於不同場境及場合中。	125	課時1小時	學校社工部門內的入校團隊（專業社工）主持
中六	1/2018	Zentangle 減壓工作坊	透過專注繪畫禪繞畫，放鬆心情，達到治癒效果。	125	課時1.5小時，分5班進行	聘請禪繞畫導師，並由專業社工主持

漢華中學

級別	日期	計劃活動	具體內容及 預期學習成果	人數	時數/日數	負責人員
中一	9/2017	「預防校園欺凌」 正能量工作坊	透過入班活動及短講指導學生正視校園/網絡欺凌問題，被欺凌者、欺凌者及旁觀者要要如何自處，了解有關的法律後果。同時加強學生正確積極的人生態度，提升正能量，以及教授朋輩相處技巧，建立和諧校園氣氛。	110	3班同時進行，佔課時1小時。	學校社工部門內的入校團隊（專業社工）主持
中二	10/2017	逆境成長互動講座	地中海貧血症患者親身分享為生命奮鬥的經歷，助學生反思正向面對逆境的重要。	110	課時1小時	邀請其他社福機構
中一至 中三	3/2018	「愛回家」家庭溝通講座	講解與家人溝通相處的方法，釐清彼此期望及誤解，建立和諧的家庭關係。	350	課時1小時	邀請其他社福機構
中四	2/2018	朋輩相處工作坊	透過入班活動，提醒學生朋輩相處的要訣及衝突時可如何處理，以提升人際相處時的抗逆力。	120	3班同時進行，佔課時1小時。	邀請其他社福機構
中五	11/2017	朋輩相處工作坊	透過入班活動，提醒學生朋輩相處的要訣及衝突時可如何處理，以提升人際相處時的抗逆力。	110	課時1小時	邀請其他社福機構
中六	12/2017	'Get Set Go!' DSE 壓力處理 工作坊	透過入班活動及短講裝備 DSE 準考生有效應付壓力的方法及提供適切的求助途徑。	90	課時1小時	學校社工部門內的入校團隊（專業社工）主持
中六	1/2018	'Get Set Go!' DSE 裝備活動	透過小組活動提升 DSE 準考生的溫習和面試技巧、時間管理要訣等	8	共4次，每次45分鐘	學校社工主持

香港真光書院

級別	日期	計劃活動	具體內容及 預期學習成果	人數	時數/日數	負責人員
中一	20/4/2018	健康校園之以禮待人正能量工作坊	透過班本互動工作坊，教導學生正視校園/網絡欺凌問題，被欺凌者、欺凌者及旁觀者要要如何自處，了解有關的法律後果，以了解欺凌的嚴重性。同時加強學生正確積極的人生態度，提升正能量，以及教授朋輩相處技巧，建立和諧校園氣氛。	120	4班同時進行，佔課時1小時入班工作坊	學校社工部門內的入校團隊（專業社工）主持
中二	10/11/2017			120		
中三	27/4/2018			120		
中四	19/1/2018			120	5班同時進行，佔課時1小時入班工	學校社工部門內的入校團隊（專業社工）主持

中五	16/3/2018	健康校園之破HEA 大法	透過班本互動工作坊，裝備學生有效應付壓力的方法及提供適切的求助途徑。為中五學生提升正能量，以面對來年之公開試。	120	5 班同時進行，佔課時 1 小時入班工作坊	學校社工部門內的入校團隊（專業社工）主持
中六	24/11/2017、 /15/12/2017	健康校園鬆一鬆 壓力處理工作坊	透過瑜伽活動學習減壓，亦與學生探討壓力來源及有效應付壓力的方法及提供適切的求助途徑。	120	2 組進行，佔課時 1 小時工作坊	聘請瑜珈導師，並由專業社工主持

天主教新民書院

級別	日期	計劃活動	具體內容及 預期學習成果	人數	時數/日數	負責人員
中一至中二	9/2017-5/2018	「預防校園欺凌」 正能量工作坊	透過活動希望能預防不同的校園欺凌事件蔓延，以及摘除其他罪惡在校園內滋生的機會。同時加強學生正確積極的人生態度，提升正能量，以及教授朋輩相處技巧，建立和諧校園氣氛。	160	課時 1 小時，工作坊形式舉行	學校社工部門內的入校團隊（專業社工）主持
中三	9/2017-5/2018	健康校園鬆一鬆「壓力處理工作坊」	透過活動教導有效應付壓力的方法及提供適切的求助途徑。	80	課時 1 小時	邀請其他社福機構
中三	9/2017-5/2018	「提升抗逆力」	透過活動，讓同學學習面對逆境時基本技巧，並在生活中不斷累積經驗，也可慢慢地學懂處理不同的情況。	80	課時 1 小時	邀請其他社福機構
中四至中五	9/2017-5/2018	健康校園鬆一鬆「壓力處理工作坊」	透過活動教導有效應付壓力的方法及提供適切的求助途徑。	160	2 級進行，佔課時 1 小時。	邀請其他社福機構
		「精神健康工作坊」	透過活動讓同學認識到自己的潛力，能夠應付正常的生活及讀書壓力。	160	2 級進行，佔課時 1 小時。	邀請其他社福機構
		「提升抗逆力」	透過活動，讓同學學習面對逆境時基本技巧，並在生活中不斷累積經驗，也可慢慢地學懂處理不同的情況。	160	2 級進行，佔課時 1 小時。	邀請其他社福機構
中六	9/2017-5/2018	「DSE 壓力處理工作坊」	裝備 DSE 準考生有效應付壓力的方法及提供適切的求助途徑。並提升 DSE 準考生的溫習和面試技巧、時間管理要訣等。	80	課時 1 小時	邀請其他社福機構
		「提升抗逆力」	透過活動，讓同學學習面對逆境時基本技巧，並在生活中不斷累積經驗，也可慢慢地學懂處理不同的情況。	80	課時 1 小時	邀請其他社福機構

中華傳道會安柱中學

級別	日期	計劃活動	具體內容及 預期學習成果	人數	時數/日數	負責人員
中一	25/10/2017	「預防校園欺凌」 正能量工作坊	透過工作坊活動內容，讓學生明白何為「欺凌」，學習「尊重他人」，預防校園欺凌發生，達至提昇學生品格外，更積極預防校園不幸事件發生。同時加強學生正確積極的人生態度，提升正能量，以及教授朋輩相處技巧，建立和諧校園氣氛。	128	4 班同時進行，佔課時 1 小時入班工作坊	學校社工部門內的入校團隊（專業社工）主持
中二	24/01/2018			129		
中三	29/11/2017			136		
中四	29/11/2017			139		
中五	9/2017-5/2018	減壓：禪繞畫	透過新穎的禪繞畫，讓學生感興趣學習，而專注繪畫禪繞畫，有減壓作用，故希望 DSE 準考生學習後，方便學生有需要時可自行採用，即時減壓。	158	課時 1 小時，分 5 班進行	聘請禪繞畫導師，並由專業社工主持
中六	9/2017-5/2018			129		