

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 「好心情@學校伙伴計劃」有關 以愛守望·陽光行動 @屯門官立中學 Love & Care – Be Your Sunshine Action@TMGSS	計劃編號 2016/0460 (修訂版)
--	-------------------------

基本資料

學校/機構/個人名稱 童軍知友社賽馬會啟業青少年服務中心

受惠對象

- (a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊教育(請別選, 可別選一項或多項)
- (b) 學生: 800人 (人數)*及 中一至中六 (級別/年齡)*
- (c) 老師: 57人 (人數)*
- (d) 家長: 5人 (人數), *
- (e) 參與學校(不包括申請學校): 1/屯門官立中學(數目及類型)*
部份活動為聯校活動,
- (f) 其他(請列明): 聯校活動包括: 陽光大使聯校義工訓練營、「真·愛」家長工作坊及「陽光大使分享集」發佈及分享會

*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。
(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。)
- 提升學生積極面對升中學業挑戰的能力
 - 提升學生抵抗及處理逆境的能力及各種促進精神健康的保護因素
 - 加強抗逆能力低的學生正面思維能力
 - 提升同學正向溝通能力及學習與人分享感受
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
(請別選適當空格, 可別選一項或多項)
- 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) 提升學生抗逆力, 增強正面思維能力
- (ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。
(請別選適當空格, 可別選一項或多項)

- 學校發展計劃:屯門官立中學一直培養學生各項美德,而本年度之發展目標更以協助學生建立關懷社區、培養學生互助關懷、心存感恩的美德為學校的重點關注事項。期望透過不同的活動,於校內建立互相關懷、感恩的「有愛環境」。同時,鼓勵高中學生及校友支援有需要同學,並讓學生透過義工服務接觸面對不同逆境的服務對象,建立學生面對逆境的正面態度。期望發展校友與學生間的網絡,將支援網絡延展至學校以外。
- 調查結果:根據校方過往之情意及社交表現評估套件(APASO)分析,擬定了推行活動的級別。除數據外,本社亦與學校主要人員,包括校長、輔導團隊、教師及社工進行訪談得知,初中同學較易受情緒及朋輩影響,而高中同學則面對較大的學業壓力,訪談結果與數據亦見吻合。評估數據及理解詳見附件。
- 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%)
青少年抑鬱是預測自殺意念和自殺行為的最重要的因素之一。70%至90%死於自殺的青少年常被診斷有精神健康問題(主要為抑鬱)(Esposito & Clum 2002)。透過「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」,讓學生參與推廣心理健康,讓同學保持樂觀思維,有助他們解決困難,甚至會改善其精神健康。過程中陽光大使能與有需要的同學,建立信賴關係,讓同學能與陽光大使分享其困難和快樂,亦從中找到幫助及支援。

另一方面,於2016年11月由教育局成立的防止學生自殺委員會發佈的最終報告中亦指出「自殺是一個複雜的社會問題,並涉及多種成因及因果關係。多項危險因素累積起來並產生相互作用,會增加一個人的自殺傾向。保護因素可平衡危險因素,提高個人的抗逆力。自殺涉及個人危險因素與保護因素複雜的相互影響。」報告亦指出,世衛(2014年)提出的保護因素有「有凝聚力和相互扶持的社區及相同的價值觀、健康密切的關係及家人的支持」。根據台灣類似研究,青年人遇挫折時,通常會與同輩分享,但回饋的情況往往不理想。加入陽光大使訓練,加強他們正向溝通及分享的能力,對有需要的同學是很有幫助的。

- 學生表現評估:透過官校校長的聚焦小組討論,及與屯門官立中學校長、輔導組老師會面所得知,學生是需要強化正向思維及面對逆境能力,加強與人分享及建立正面關係。按老師評估,學校之朋輩氣氛正面,故期望在是次計劃中,除了強化校內的正面網絡外,亦想發展友師計劃,進一步透過校友提供正面的支援,分享面對逆境的態度。
- 相關經驗:本社一直推行以防治青少年自殺為主題的以愛守望系列活動,並且獲華人永遠墳場管理委員會資助,於不同的中學內提供活動。另一方面,本社多年一直與不同中學,因應同學的需要,提供不同的相關的訓練,尤其是以童軍特式的歷奇訓練協助同學在逆境中合作解決問題及建立個人自信,對應同學的成長及強化同學的抗逆力有很大的幫助。
- 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。
(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。)

1. 經驗學習

參加者透過親身體驗,然後工作者進行解說,學習反思,造就個人改變及實踐。而Kolb提倡的經驗學習,便是經驗及意識、演繹及反思、綜合及判斷、應用及測試等四個不斷循環的階段。進行實踐後反思,可以透過四個 What: What、So What、Now what、Then what;或是Greenaway的5F解說:事實(Fact)、感受(Feelings)、發現(Findings)、

將來 (Future) 及自由 (Freedom)，幫助參加者多角度演繹經驗，探索箇中意義。整個計劃著重經驗學習，(包括訓練營、社區服務／分享、學校服務等) 以協助同學找出事實、了解當中的感受，嘗試發現以往忽略的地方，最後再找出將來的發展。

2. 締造正向關愛校園氛圍方面：

- A. 以多元手法，透過訓練學長作為支援同學的網絡，培訓他們成為「陽光大使」，建立一個支援的網絡，陪伴一班抗逆力較低的學生一同成長，從中協助初中同學面對逆境問題。另外，透過不同的校園活動，建立一個以校為本的正向分享平台，定期提供不同的正面人生訊息或者關懷和愛的訊息；並透過陽光大使的正面分享，建立一個關愛校園。
- B. 計劃不但著眼於學生發展，也針對不同持份者的需要（如老師及家長），讓他們能認識青年人的需要，共同為關愛校園的建立作出貢獻。
- C. 亦師亦友計劃，亦是此計劃另一重點發展項目，期望校友能以過來人的身份，成為分享及分擔的對象，將關愛校園的氛圍進一步的延展。

3. 引入「陽光大使」概念：

透過工作坊，提升持份者認識抗逆力較低的青少年的需要及困難，掌握表達愛與關懷的技巧，協助有需要的青少年。

透過「陽光大使」訓練，培訓關懷初中同學的學長成為「陽光大使」，對抗逆力較低的青少年需要及危機有更深入的认识，一方面能於學校成為初中同學的「陽光大使」。另一方面，亦有助於社會締造互助互愛的氛圍。

(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。)

- 本社與協作學校共同訂定、策劃並推行活動。由本計劃聘用的人員會出席所有計劃活動，並與協作學校保持溝通，與學校輔導團隊或學校社工推展計劃下的各項工作，以確保計劃能達到目標，並切合協助學校的需要，以及辦學信念及使命。
- 為使計劃的成效得以加強和延續，本社在計劃完成後，向校方提交前測及後測的實證和數據，以便學校跟進。
- 有關潛危學生(如需要個別輔導的學生)會專介校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進。
- 本社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。

校本層面

1. 挑選合適的學長，提供培訓陽光大使的訓練。
2. 正向生命小組，當中包括陽光大使與初中同學一同經歷小組歷程。
3. 在小組中會有團隊建立活動及解難活動，當中包括兩日一夜的歷奇訓練宿營，使他們能一同從經驗中找到SF。
4. 為了加強同學對正面生命的看法，在小組後期會加入義務工作服務，讓同學可以透過服務經驗，增強他們對生命的看法。
5. 為了營造「有愛校園」的氣氛，舉辦「真·心聲」系列，當中包括點唱活動、愛心急口令、心願樹、心意木牌製作，讓同學表達對彼此的關懷及鼓勵。
6. 亦師亦友計劃，為同學提供學業等方面指導和支援。當中運用性格透視測試工具，以協助參與的校友了解不同脾性的同學的需要及壓力來源。
7. 透過義工服務，讓參加者有機會接觸面對不同困境的服務對象，以拓闊他們認識不同對象面對逆境的方式，建立自強積極的生活態度。

8. 定期派發「守望·希望」心意卡，讓同學能向身邊人表達關懷、愛和鼓勵，締造一個關愛、體諒、鼓勵及有凝聚力和相互扶持的仁愛社會氛圍。
9. 舉辦講座，向初中同學帶出正向思維的重要。
10. 於教師培訓方面，校方表示去年因學童自殺情況嚴重，已於2017年1月6日邀請教育心理學家，為全體老師舉行以「認識及處理青少年自我傷害的行為」為題之工作坊，故此，本學年未有特定安排培訓工作坊。本計劃社工會在本年度教職職員會議上發放及分享有關提升學生精神健康之訊息及經驗。

聯校層面

1. 「陽光大使」聯義工訓練營，讓陽光大使建立一個更大的支持網絡。
2. 「真·愛」家長工作坊，以性格透視理論為基礎，促使家長認識如何與子女分享及欣賞子女的特質。
3. 舉辦正向經驗分享會，並出版經驗分享小冊子，讓參加的同學的得著能與其他同學一同分享。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: (10/2017)至(09/2018)

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(請列明資歷及參與程度)
17年9月	宣傳活動	<p>a.內容重點：於學校宣傳，招募相關學長</p> <p>b.預期學習成果：指定時間內招募足夠參加者參與計劃</p>	<p>a.對象：中二學長</p> <p>b.人數：15人</p> <p>c.挑選準則：負責老師或輔導團隊將透過面試，挑選15位態度積極及抗逆能力高的中二同學參與計劃。</p>	2星期	<p>統籌社工/統籌宣傳活動</p> <p>資歷： -文憑或以上 -註冊社工 -0至1年培訓青少年經驗</p>
18年1月至18年5月	『真·心聲』系列』(校本)	<p>a.內容重點：透過一系列的午間活動，讓同學表達對彼此的關懷及鼓勵，凝造「有愛校園」的氣氛。</p> <p>1. 點唱活動；2. 愛心急口令；3. 心願樹；4. 心意木牌製作。</p> <p>b.預期學習成果：同學認同活動能讓他們表達出對彼此的關懷及鼓勵。</p>	<p>a.對象：全校學生</p> <p>b.人數：800人</p> <p>c.挑選準則：無需挑選參加者，由學生自由決定參與活動與否</p>	4節，每節半小時	統籌社工/統籌及負責推行活動
17年10月至18年7月	亦師亦友計劃(校本)	<p>a.內容重點：通過性格透視(PD)訓練，教導友師針對同學的性格特質，提供指導和支援；透過有趣活動，協助友師及初中學生互相認識。</p>	<p>a.對象：校友及高中學生</p> <p>b.人數：40人</p> <p>c.挑選準則：根據老師及輔導團隊的建議，友師必須為成熟及具備正面態度的校友或學</p>	1日(5小時)	性格透視培訓師(level 1)認證/統籌社工/統籌及負責推行活動

		b.預期學習成果： 參加者表示活動讓他們了解如何協助不同脾性的同學需要及處理壓力的來源。	長；初中同學為抗逆力較低的同學		
17年12月	『陽光大使聯校義工訓練訓練營』(聯校)	a.內容重點： 以歷奇輔導手法訓練學長成為陽光大使，學習如何與初中同學一同成長。 b.預期學習成果： 同學表示活動讓他們了解初中同學的需要及如何表達關懷。	a.對象： 參與學長 b.人數： 每校 15 人 (聯校活動合共 105 人) c.挑選準則： 負責老師或輔導團隊將透過面試，挑選 15 位態度積極及抗逆力高的中二同學參與計劃。	2 日 (13 小時)	統籌社工/統籌及負責推行活動/歷奇導師
18年1月至4月	『陽光大使』正向生命小組及宿營』(校本)	a.內容重點： 透過小組訓練及營會活動，以不同的興趣活動及分享，讓陽光大使與參與同學建正面及願意分享的支援網絡。 b.預期學習成果： 同學認同活動加強他們對正向生命的看法，並認同陽光大使的工作。	a.對象： 「陽光大使」及初中學生 b.人數： 30 人 c.挑選準則： 曾參加『陽光大使』聯校訓練的參加者/初中同學；負責老師或輔導團隊將透過面試，挑選 15 抗逆力較弱的初中學生	小組：6 節，每節 1 小時 宿營：2 日 (13 小時)	統籌社工/統籌及負責推行活動
18年1月至5月	『陽光大使』服務計劃 (校本)	a.內容重點： 透過於校內推展關愛為題之義工活動，讓參加者與同輩分享正面訊息，成為同輩間的「陽光」來源。 b.預期學習成果： 同學認同活動有助分享正面訊息。	a.對象： 「陽光大使」及初中學生 b.人數： 30 人 c.挑選準則： 曾參加『陽光大使』正向生命小組之學生	4 節，每節 1 小時	統籌社工/統籌及負責推行活動
17年11月至18年3月	義工服務 (校本)	a.內容重點： 讓參加者接觸面對不同困境的服務對象，以認識不同對象面對逆境的方式，建立自強積極的生活態度，從而提升參加者的抗逆力。 b.預期學習成果： 同學認同活動有助建立自強積極的生活態度。	a.對象： 中三至中四同學 b.人數： 30 人 c.挑選準則： 由班主任透過抗逆力量表作參考，觀察各班學生壓力狀況，推薦及邀請抗逆力稍弱的同學參加。	2 節，每節 3 小時	統籌社工/統籌及負責推行活動
17年11月	『守望·	a.內容重點： 定期派	a.對象： 全校學生	1 日	童軍知友社/編

月至 18年6 月	希望』心意咭派發 (校本)	發心意卡，讓同學能向身邊人表達關懷、愛和鼓勵。 b.預期學習成果： 同學認同活動能讓他們表達出對彼此的關懷及鼓勵。	b.人數： 800人 c.挑選準則： 無需挑選參加者，由學校向全體學生派發心意卡	(於小 息、午 膳、放 學時 間派 發)	印 統籌社工/派發
17年12 月至 18年1 月	『初中正向思維講座』 (校本)	a.內容重點： 以講座形式帶出正向思維的重要性。 b.預期學習成果： 同學認同活動讓他們明白正向思維的重要性。	a.對象： 初中同學 b.人數： 120人 c.挑選準則： 根據老師及輔導團隊的建議，中一同學需要提昇抗逆力以面對升中挑戰，因此建議全體中一級同學參與活動。	1小時	統籌社工/統籌及負責推行活動
18年1 月	『真·愛』家長工作坊』 (聯校)	a.內容重點： 以性格透視理論為基礎，促使家長認識如何與子女分享及欣賞子女的特質，明白向子女表達愛與關懷的重要性及技巧。 b.預期學習成果： 家長認同活動讓他們認識如何與子女分享及欣賞子女的特質。	a.對象： 被邀請的學生家長 b.人數： 每校5人(聯校活動合共35人) c.挑選準則： 由於課程規定每次活動最多35人；因此每校最多可推薦5位家長參與活動/根據老師及輔導團隊的建議，推薦5位有需要的學生家長參與	3小時	性格透視培訓師(level 1)認證/統籌社工/統籌及負責推行活動
18年7 月	『陽光大使分享集』發佈及分享會』 (聯校)	a.內容重點： 總結經驗，將正向經驗結集成書，出版分享小冊子，並於區內發佈，共同分享成果。當中包括分享集介紹、同學及講者分享。 b.預期學習成果： 同學認同分享會讓他們回顧計劃的成果。	a.對象： 曾參加計劃的陽光大使/校友/初中學生 b.人數： 每校30/每校500本分享集 c.挑選準則： 曾參加計劃的陽光大使/校友/初中學生/根據老師及輔導團隊的建議，推薦學生參與活動	2小時 (1小時講者分享；1小時為分享集介紹、同學分享)	統籌社工/統籌及負責推行活動

(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):

計劃由屯門官立中學校長定期監察，一位老師專責安排及大約4位老師參與，協助統籌及識別學生需要，並為有需要的學生作出轉介。於個別活動完結後，社工會與負責老師進行檢討，跟進計劃進度。中期檢討會將由校長與老師及本社於計劃中期召開，跟進計劃推行情況。於計劃完結時將召開檢討會，討論服務有否延續的需要及跟進情況。

(ii) 老師在計劃中的角色: (請別選適當空格，可別選一項或多項)

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 **\$200,000** 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) 員工開支	0.5 名註冊社工 薪金 x12 個月 (包括強積金) \$10,847.5 x 12 = \$130,170.00 *由機構提供人手以到校形式提供服務(非駐校形式)	\$130,170.00	資歷： -文憑或以上 -註冊社工 -0 至 1 年培訓青少年經驗 主要工作： 負責舉辦及帶領各項活動、預備教材、統計工具及撰寫報告等工作
ii) 服務	「真·心聲」系列 導師費：0 1. 點唱活動 點唱紙印刷：\$250.00 活動物資：\$350.00	\$600.00	印刷點唱紙能將同學的心聲具體地表達；派發小禮物提升參與動機
	2. 愛心急口令 問題紙印刷：\$250.00 活動物資：\$350.00	\$600.00	派發小禮物提升參與動機
	3. 心願樹 心願樹製作：\$540.00 活動物資：\$350.00	\$890.00	派發小禮物提升參與動機
	4. 心意木牌製作(只限中學生) 木牌：\$1,300.00 裝飾木牌物資：\$640.00	\$1,940.00	有意義的紀念品能表達欣賞之情
	亦師亦友計劃 導師費：0 性格透視評估問卷：\$50X40 人=\$2,000.00 活動物資：\$1,200.00	\$3,200.00	以合適的評估工具提升參加者對自己的認識，合適的場地佈置，有助提升參加者的參與度
	『陽光大使』聯校義工訓練訓練營 (活動費用由 7 間中學分擔，每間學校的支出，按學校的服務數量再調節) 導師費：0 宿費：\$270x17 人(15 學生；2 工作人員)=\$4,590.00 參加者交通：\$600.00 導師費：\$300 x 8 小時 x1 人=\$2,400.00 物資：\$500.00 營地設施(活動室、冷氣費、音響)租用：	\$8,690.00	營會比室內活動更能有效地讓參加者學習、經歷及成長

\$600.00		
<p>「陽光大使」正向生命小組及宿營 導師費：0 參觀費用：\$1,550.00 (\$51x31 人(30 學生；1 個工作人員) 參加者交通：\$4,000.00 (參觀：\$1000x2 (來回)； 宿營：\$1000x2 (來回)) 宿費：\$270x32 人(30 學生；2 工作人員)=\$8,640.00 營地設施(活動室、冷氣費、音響)租用： \$1,800.00 歷奇活動：\$100x30 人=\$3,000.00 小組活動物資費用：\$450.00</p>	\$19,440.00	加強活動趣味，強化建立關係的原素
<p>『陽光大使』服務計劃 導師費：0 活動物資：\$560.00</p>	\$560.00	義務工作必須購買基本物資
<p>義工服務 導師費：0 小組物資：\$1,000.00 參觀費用：\$100X30 人=\$3,000.00 參加者交通費：\$1,000X2 (來回)=\$2,000.00 探訪物資：\$900.00 探訪禮物：\$890.00</p>	\$7,790.00	以選購合適的探訪物資及禮物，以贈受助者；探訪機構或參加社區導賞團均需給予費用
<p>「守望·希望」心意咭派發 導師費：0 心意咭印製：\$1,200.00</p>	\$1,200.00	有意義的紀念品能表達欣賞之情
<p>初中正向思維講座 導師費：0 活動物資</p>	\$240.00	建立校內正面思維
<p>「真·愛」家長工作坊 (聯校活動) (活動費用由 7 間中學分擔，每間學校的支出，按學校的服務數量再調節) 導師費：0 參加者交通：\$450.00 性格透視評估問卷：\$50X\$5 人=250.00 活動物資：\$500.00</p>	\$1,200.00	以合適的評估工具提升參加者對自己的認識。因各校距離較遠，提供交通以增加家長參與動機。
<p>「陽光大使分享集」發佈及分享會 (活動費用由 7 間中學分擔，每間學校的支出，按學校的服務數量再調節) 導師費：0 製作分享集：印製連設計收費\$30.00X500 本=\$15,000.00 講者費用：\$149.00(\$1040.00x1 小時/7 間學校) 參加者交通費用：\$600.00</p>	\$15,749.00	分享集結合不同的正能量，有助學校廣泛建立正面的氛圍。因各校距離較遠，提供交通予參加者。

iii) 一般開支	雜項 (如: 郵費、影印、文具、交通費等)	\$2,731.00	以支援郵遞及文具方面等的需要
	審計費用(核數)	\$5,000.00	聘請核數師費用
申請撥款總額 (\$):		\$200,000.00	

* 請刪除不適用者

附註：本社選擇服務供應商時，須遵照優質教育基金『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。

(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，可剔選一項或多項)

- 觀察: 觀察學生參與計劃活動的興趣及表現
- 重點小組訪問: 訪問教師及學生，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: 了解同學對對抗逆境的看法
- 學生表現在評估中的轉變: 有80%參與的同學提升了抗逆能力
- 其他(請列明) 本社在計劃完成後，會向校方提交前測及後測的實證和數據，以便學校跟進。如需要個別輔導的學生，本社負責人員會轉介校內輔導人員即時跟進。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

- 學與教資源
- 教材套
- DVD
- 其他(請列明) 分享小冊子

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	現階段不適用			
書籍及 視像光碟	現階段不適用			
電腦硬件	現階段不適用			
電腦軟件	現階段不適用			
樂器	現階段不適用			
辦公室器材	現階段不適用			

辦公室家具	現階段不適用			
體育器材	現階段不適用			
其他	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)。

如計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產，可列明現階段不適用。

(IV) 遞交報告時間表

本機構(童軍知友社)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 1/10/2017 - 31/03/2018	30/04/2018	中期財政報告 1/10/2017 - 31/3/2018	30/04/2018
計劃總結報告 1/10/2017 - 30/09/2018	31/12/2018	財政總結報告 1/04/2018 - 30/09/2018	31/12/2018