

**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	計劃編號
Teen 使心 - 身心健康全接觸計劃- 與「好心情@學校」計劃有關	2016/0862 (修訂版)

**基本資料**

**機構名稱：** 東華三院賽馬會天水圍綜合服務中心

**受惠對象**

- (a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊教育
- (b) 學生: 約740人 (人數)\* 及 小一至小六 / 6-12歲 (級別/年齡)\*
- (c) 老師: 約58人 (人數)\*
- (d) 家長: 約40人 (人數)\*
- (e) 參與學校(不包括申請學校): 1間: 宣道會葉紹蔭紀念小學 (數目及類型)\*
- (f) 其他(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。
  - 1. 營造健康的校園環境及氣氛
  - 2. 提升老師及家長對學生精神健康的關注和認識
  - 3. 培養及發展學生健康生活習慣、強化正面的態度與價值觀
  - 4. 及早識別有精神健康需要的學生，並給予適切的照顧及支援
- (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) 於校內推廣身心靈健康訊息

(ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。

學校發展計劃:

計劃與學校這三年關注項目配合，以優化全校、全班、小組性的宗教活動內容，彼此學習，於生活中實踐正面價值觀，並著意培養積極互愛的處事態度。計劃將以「七好紓壓法」為藍本，設計一系列有關身心健康的正向活動，從而帶出「與人分享」、「正面思為」及「享受生活」的訊息，以促進學生的精神健康，提升其抗壓能力。

調查結果:

根據香港青年協會全健思覺中心於 2017 年 6 至 7 月期間，以「情緒教育教師意向調查」的網上問卷訪問本地中、小學老師中，發現有 43.2% 教師表示「欠缺知識與技巧處理學生情緒問題」、有 36.3% 教師表示「難以評估學生的情緒狀態」。調查顯示，絕大部分(97%)教師期望在處理學生情緒問題上得到支援，當中最希望得到的支援是「如何協助學生管理情緒」(70%)，以及「如何協助學生表達情緒」(49.7%)；另有三成(30%)教師認為需要支持他們「如何引導家長管理自己的情緒」。

本機構採用實證為本的原則，透過量化及質化的方式評估學校的需要。

根據計劃籌備會議中，協作學校同樣地與以上的需要不謀而合，學校管理層認識全校參與是一個重要的過程。認為教師需要有基本的情緒教育認識及須注重身心健康，以協助學生達至健康成長。

文獻研究綜述:

近年學生的精神健康備受關注，根據醫院管理局統計數字，由 2011 年至 2012 年度的 18900 宗增至 2015 至 2016 年度已經超過 28800 宗兒童及青少年精神科的個案，高達 50% 成人所患的精神病，都是在患者 14 歲以前開始出現<sup>1</sup>。這些數字已為大家敲響了警鐘，更提醒了我們需要致力促進學生的精神健康發展，以培養學生正面的生活態度，以及對抗逆境的能力。

從 2017 年 4 月發表的精神健康檢討報告中，提出了一個三層護理模式，第一層由學校及社區服務機構提供全面預防、及早察覺、早期介入，以促進兒童及其家人精神健康的支援。我們相信，良好的學校環境是最有助學生的身心健康發展，透過學校與區內服務機構合作，為有需要的學生提供適時適切的輔導及協助，有助兒童及其家人更正面理解精神健康的重要。

學生表現評估: \_\_\_\_\_

相關經驗:

本中心自 2011 年 11 月起推行〈「天友伴」青少年及其關顧者身心健康發展計劃〉，一直關注區內出現精神困擾之青少年，並為其關顧者提供適切的支援，共同起動『關顧、結伴、樂同行』的關愛社區。另外，本中心之臨床心理學家，提供個案輔導、臨床心理評估及治療服務，能給予校方快捷及方便的支援。

其他(請列明) \_\_\_\_\_

<sup>1</sup> 香港特別行政區政府食物及衛生局 〈精神健康檢討報告〉 2017年4月 P.11-35

- (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。  
計劃以「七好紓壓法」為藍本，設計一系列有關身心健康的正向活動，從而帶出「與人分享」、「正面思為」及「享受生活」的訊息，以促進學生的精神健康，提升其抗壓能力。

「七好紓壓法」將貫穿整個計劃，教師工作坊是一項重要的項目。計劃希望從學校管理層、學校教師等先對自身作出關注，進而一同推展至整間學校。

本機構會與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。本計劃聘用人員會出席所有計劃活動。計劃人員會與學校輔導團隊及學校社工/教育心理學家一同合作及保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合協作學校的需要，以及辦學信念及使命。

本機構的計劃(包括小組、工作坊及講座等活動)均會以多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力及/或有需要的學生參加者：當中包括了問卷調查、觀察、家長面談及學生面談等。

## (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「七好紓壓法」(Seven Well Approach)為藍本，包括：吃得好(Eat well)、運動好(Exercise Well)、睡得好(Sleep Well)、愛得好(Love Well)、工作好(Work Well)、玩得好(Play Well)、心態好(Mind Well)，於校內推行有關身心健康活動，讓學生、老師及家長在日常生活中一起實踐，以提升抗壓能力及增加正面的經驗。
- ◇ 運用「正向思維」概念，推行小組活動，藉此讓學生學習面對困難及逆境時，懂得以正面積極的思想作出回應，培養正面樂觀及感恩的心態。

(ii) 主要推行詳情

(每個小組/活動的舉辦日期及時間，視乎學校實際安排而定。)

計劃時期：11/2017 至 10/2018

月份/年份	內容/活動/節目	
11/2017	<p><b>教師工作坊</b></p> <p>透過工作坊，讓老師明白關顧自己的身心健康的重要性，使老師們有空間照顧自己的需要、整理自己的體會。另介紹「七好紓壓法」的概念：吃得好(Eat Well)、運動好(Exercise Well)、睡得好(Sleep Well)、愛得好(Love Well)、工作好(Work Well)、玩得好(Play Well)、心態好(Mind Well)的方法，並於工作、生活上應用與實踐；讓老師掌握有關概念，有助老師在工作、生活上能保持心境平和，轉化壓力為原動力。也有助他們掌握相關技巧以識別抗逆力低的學生。</p> <p>本機構會舉辦教師培訓，讓教師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，並回應他們在心理、情緒和發展方面的需要。</p> <p>受惠人數：58人 時間：2小時</p>	全體老師

11/2017 至 6/2018	<p><b>「好」TEEN 使滿校園</b></p> <p>運用「七好紓壓法」：吃得好 Eat Well、運動好 Exercise Well、睡得好 Sleep Well、愛得好 Love Well、工作好 Work Well、玩得好 Play Well、心態好 Mind Well 的方法，讓學生掌握與人分享、正面思維及享受生活。</p> <p>(每個小組/活動的舉辦日期及時間，視乎學校安排而定)</p>					全校小一至小六學生
	活動名稱	目標	活動形式及節數	年級	人數上限	預期學習成果
1	TEEN 行動 – 身心健康週	<p>提升學生對個人身心健康的認識與關注</p> <p>建立良好健康生活習慣，提升抗壓能力</p>	<p>(一) 好心情有妙法 – 認識情緒講座 (初小)： 1.5 小時或 1 小時(1 節)</p> <p>(二) 好心情有妙法 – 認識壓力講座 (高小)： 1.5 小時或 1 小時 (1 節)</p> <p>(三) 精神健康展覽： 5 節 (每節半小時)</p> <p>(四) 認識情緒健康攤位遊戲日： 2 節 (每節半小時)</p>	小一至小六	全校 (全校小一至小六學生)	<p>1. 認識 4 種不同的情緒</p> <p>2. 學習處理及分享正與負面的情緒</p> <p>3. 學習七好紓壓法以建立愉快生活</p>

	2	TEEN 「樂」 曲－全 人發展 課程	推廣樂觀 思維的重 要性及正 向心理學 中熱愛生 活的訊息  介紹正向 心理學所 說有關 「自我反 問」的重 要概念－ 「反問」 和「激 勵」，籍 以讓學生 學習客觀 及合理地 反問非理 性的負面 思維，發 展七好紓 壓方法。	全校 6 級， 每級 5 班， 每班 3 節， 每節 45 分鐘 或 1 小時	小一 至小 六	全 校 (全 校小 一至 小六 學生)	1.學習正 向思維、 珍惜現在  2.建立自 信及掌握 個人的獨 特性	
11/2017 至 6/2018	<b>守護天使－身心健康大使(家長培訓系列)</b> ◇ 加強對家長情緒病的正確認識和了解 ◇ 提高家長對精神健康、疾病的認識及掌握社區資源協助有需要的身邊人 ◇ 減少社會對情緒病的誤解 (每小組/活動的舉辦日期及時間，視乎學校實際安排而定。)							全校 家長 及學 生
		活動 名稱	目標	活動形式 及節數	年 級	人數上限	預期學習 成果	
	1	守護 天使 培訓 計劃	認識香港常 見情緒病的 種類、病 因、病徵、 症狀  運用「七好 紓壓法」， 提昇家長處 理受精神困 擾學生的技 巧	工作坊或 講座：4 節 (每節 1.5 至 2 小時)	/	20 (由班主任 老師協助 推薦有需 要的家長) 或 全校家長	1.加強對 家長情緒 病的正確 認識  2.讓家長 認識及掌 握社區資 源協助有 需要的身 邊人	

	2	天使茶聚	<p>由守護天使之家長組成，安排義工輪流當值，與不同家長茶聚間分享，關顧不同家長的身心靈需要</p> <p>或推薦有需要的家長參加，以提升家長對自身身心健康的關注。</p> <p>(每月不同主題，例如：包括香薰減壓/感恩書簽/禪繞畫/冷靜瓶製作/伸展運動等)。</p>	<p><u>關顧時段</u> (上午) (家長) 每月 2 小時， 為期 4 個月， 共 8 小時</p>	/	<p>20 (由班主任老師協助推薦有需要的家長)</p> <p>或 全校家長</p>	<p>1.提升家與校之合作</p> <p>2. 提升家長之間的關係，透過活動減低情緒壓力。</p>	
--	---	------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	---	----------------------------------------------------	---------------------------------------------------	--

11/2017  
至  
8/2018

**學校可以從 <學生身心健康加油計劃> 中選取當中不多於 3 項活動**

**學生身心健康加油計劃 (I)**

透過多元化活動和體驗活動，全面提升學生的身心健康，同時為有特別需要的學生提供治療小組，轉化他們的負面情緒及行為。

計劃會安排合適的專業人士處理學生的臨床需要、提供深入的專業支援予有精神健康或情緒需要的學生。

如發現潛危學生(如需要個別輔導的學生) 將轉介校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進。

(每小組/ 活動的舉辦日期及時間，視乎學校安排而定)

以下活動由註冊社工負責 (必須為註冊社工及具備社工副學士學位或高級社工文憑或同等學歷)

有個別情緒需要的學生 (特殊學習需要學生除外)

	活動名稱	目標	活動形式及節數	年級	人數上限	預期學習成果
1	高智商世代 - 逆境智商 AQ · 情緒智商 EQ 小組	運用藝術作媒介或多元化的活動，教導學生以正面思維去面對日常生活和學習上的壓力	小組：6 節 (每節 1.5 小時 共 9 小時) 或 (每節 1 小時 共 8 小時)	小四及小六 或小五及小六	10 (由班主 任老師 協助推 薦有需 要的學 生)	1. 懂得辨別及處理正面及負面情緒 2. 掌握情緒管理 4 步曲 3. 懂得運用自己內在資源去解決問題

2	勇氣小精靈小組	以情緒輔導小組幫助學生面對及處理焦慮情緒	小組：6節 (每節 1.5 小時) 共 9 小時  或 (每節 1 小時) 共 8 小時	初小	10 (由 班 主 任 老 師 協 助 推 薦 有 要 需 的 學 生)	提 升 學 生 建 立 正 面 情 緒 ， 學 快 樂 之 道
3	「藝·情」表達藝術小組	透過不同的藝術媒介，如繪畫、身體舞動、寫作等發揮創意，讓學生體驗以「藝術」作為表達和溝通的工具	小組：6節 (每節 1.5 小時) 共 9 小時  或 (每節 1 小時) 共 8 小時	高小	10 (由 班 主 任 老 師 協 助 推 薦 有 要 需 的 學 生)	提 升 學 生 的 能 力 感 ， 有 助 人 保 持 情 緒 健 康

學生身心健康加油計劃 (II)

	活動名稱	目標	活動形式及節數	年級	人數上限	預期學習成果
1	社交訓練~知心達人	提升自閉症譜系障礙或懷疑自閉症譜系障礙的學生認識自己的情緒，管理自己在不同的情況下，能懂得正面表達自己。	小組：6節 (每節 1.5 小時) 共 9 小時  或 (每節 1 小時) 共 8 小時 (參加者需參與個別面談))	小一及小三	6 (由 班 主 任 老 師 協 助 推 薦 有 要 需 的 學 生)	1. 認 識 正 面 及 負 面 情 緒 認 識 處 理 負 面 情 緒 的 正 方 法。

特殊學習需要學生



							2.從 解 難 活 動 當 中 提 升 學 生 的 自 信 心。
	2	專注力 訓練~至 『專』 達人(執 行功能 技巧訓 練)	提升專注 力不足/ 過度活躍 或懷疑專 注力不足 /過度活 躍學生的 專注能力	小組：6節 (每節1.5小 時) 共9小時  或 (每節1小 時共8小時  (參加者需 參與個別面 談))	小一及 小三 或 小一至 小三	6 (由班 主任 老師 協助 推薦 有需 要的 學生)	提 升 自 我 控 制 能 力， 增 加 自 我 能 力 感
9/2018 至 10/2018	<p><b>Teen使心 - 身心健康全接觸計劃 總結及檢討會</b></p> <p><u>計劃 總結及檢討會</u></p> <p>內容及目的：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 與校方及參加者一同分享計劃得著</li> <li>- 檢討安排包括：「七好紓壓法」的整理及滲透</li> </ul> <p>對象：學校老師及參加者</p> <p>時間：2小時</p>						

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):

- ✧ 計劃推行者與校長及老師在工作坊中進行交流及合作
- ✧ 全校老師參加有關培訓，並透過同儕備課，於「TEEN「樂」曲 - 全人發展課程」中，正向心理學所說有關「自我反問」的重要概念 - 「反問」和「激勵」，籍以讓學生學習客觀及合理地反問非理性的負面思維。
- ✧ 為計劃小組及活動推薦有需要的學生(透過觀察學生在課堂及校園生活的情況)。
- ✧ 計劃會安排合適的專業人士處理學生的臨床需要、提供深入的專業支援予有精神健康或情緒需要的學生。  
如發現潛危學生(如需要個別輔導的學生)將轉介校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)跟進。

(ii) 老師在計劃中的角色:

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

	開支詳情 (包括各項目的細項開支)		理據
	項目	款額 (\$)	
員工開支	*職銜：活動計劃工作員 *職位：半職社會工作員III  (必須為註冊社工及具備社工副學士學位或高級社工文憑或同等學歷) (共12個月)  \$23,300/月x0.5x12月 x1.05MPF  *以上為同一位，已分職銜及職位	\$146,790	一名全職社會工作員（副學士或同等學歷）籌備及計劃課程、與老師同儕備課、管理及推行計劃 (本計劃在招聘職員時，會以公開及公平競爭的制度進行)
服務	守護天使-身心健康大使 (家長培訓系列) 講員及專業導師	\$7,280	聘任兩年或以上經驗相關專業人士(如體適能導師、物理治療師、瑜珈導師、精神科醫生、臨床心理學家等，到校進行培訓及小組活動) (本計劃將會以公開及公平競爭的制度進行挑選服務供應商及導師。 (講員及專業導師預算) \$1,020*4+800*4 =\$7,280
	計劃展覽板	\$ 2,000	(包括設計、製作費及展覽板)
	計劃宣傳及紀念品(如：A4文件夾)	\$ 9,650	(包括設計、製作費、A4文件夾)

一般開支	核數費	\$ 5,000	核數費用
	教師工作坊物資費	\$ 2,500	(包括活動物資及其他開支等)
	「好」TEEN 使滿校園：講座、展覽及攤位遊戲日 物資費	\$7,700	(包括工作紙、展覽板、攤位佈置及禮物)
	守護天使 – 身心健康大使 (家長培訓系列) 香薰減壓/感恩書簽/禪繞畫/冷靜瓶活動費用	\$7,000	(包括材料費及工具)
	守護天使培訓計劃物資費	\$2,000	(包括印刷、工作紙及教具等)
	學生身心健康加油計劃活動費	\$7,200	(包括 3 個小組的印刷、教具、禮物、課堂手冊等)
	雜項：	\$ 2,880	(包括參考書、文具、紙張、郵費、運輸費)
<b>申請撥款總額 (\$):</b>		<b><u>\$200,000</u></b>	

(全人發展課程及部分活動：因學校日程關係，活動將於本計劃開展前進行。)

- 本機構在選擇供應商時，會遵照優質教育基金(人事管理及採購指引)進行報價及投標，確保採購程序是以公開、公平及具競爭性的方式進行。

**資產運用計劃**  
不適用

### (III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

觀察: \_\_\_\_\_

重點小組訪問:  
\_\_\_\_\_

活動前和活動後的問卷調查:

學生表現在評估中的轉變: \_\_\_\_\_

其他: 每次小組及活動完結前均會派發小組/活動評估問卷以便評估有關小組及活動的目標達成率(必須達80%或以上)

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

學與教資源

教材套

DVD

其他(請列明) 活動報告書一本給予學校存檔

### 遞交報告時間表

本計劃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 1/11/2017 – 30/4/2018	31/5/2018	中期財政報告 1/11/2017 – 30/4/2018	31/5/2018
計劃總結報告 1/11/2017 – 31/10/2018	31/1/2019	財政總結報告 1/5/2018 – 31/10/2018	31/1/2019