

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
樂 Teen 同行 - 身心健康全接觸計劃 - 與「好心情@學校」計劃有關	2016/0873 (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 750人 (人數)*及 小一至小六 / 6-12歲 (級別/年齡)*
- (c) 老師：約 50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：伊利沙伯中學舊生會小學 (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. 提升對學生身心健康的認識與關注
 3. 培養及發展學生健康生活習慣、強化正面的態度及價值觀
 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) 於校園內推廣身心健康訊息

(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，培養學生建立良好的價值觀和人生態度；並啟發學生認識自己，關懷他人，從而提升學生的自我價值。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，讓學生認識自我，培養自信、自愛、自主的正面價值觀及人生態度，並帶出「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，而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¹。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。

¹ 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

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>，一直以關注區內出現精神困擾之青少年，並為其關顧者提供適切支援，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，提供臨床心理評估、心理治療及講座等服務，能給予地區/學校適切的支援。

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。

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。本計劃聘用的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，培養正面樂觀的思為及感恩的心

(ii) 主要推行詳情

(每個小組/活動的舉辦日期及時間，視乎學校安排而定。)

計劃時期: 11/2017 至 10/2018

月份/ 年份	內容/活動/節目	受惠 對象/ 參與者														
10/2017	<p>教師工作坊</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，提供機會予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：「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)，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：50 人 時間：1小時</p>	全體 老師														
11/2017 至 6/2018	<p>「好」TEEN 使滿校園</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>(每活動小組的舉辦日期及時間，視乎學校安排而定)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>活動名稱</th> <th>目標</th> <th>活動形式及節數</th> <th>年級</th> <th>人數上限</th> <th>預期學習成果</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>TEEN 行動 – 身心健康週</td> <td> <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> </td> <td> <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> </td> <td>小一至小六</td> <td>全校 (全校小一至小六學生)</td> <td> <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> </td> </tr> </tbody> </table>		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>	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>	全校 (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>	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>										

				(三) 精神健康展覽： 5 節 (每節半小時)			3. 學習七好紓壓法以建立愉快生活	
	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 8/2018	守護天使 - 身心健康大使 (講座) (活動的舉辦日期及時間，視乎學校安排而定) <ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識香港常見情緒病的種類、病因、病徵、症狀 ◇ 識精神健康的重要性 ◇ 運用「七好紓壓法」關懷身邊有需要人士 時間：2小時							家長 40人 (由班主任老師協助推薦有需要的家長)
11/2017 至 8/2018	守護天使 - 身心健康大使 (家長培訓系列) <ul style="list-style-type: none"> ◇ 加強家長對各種香港常見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 							全校家長及學

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，視乎學校安排而定)

	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	天使熱點	由守護天使之家長組成，安排義工輪流當值，每天關顧不同班別的學生，安排以說故事或分享形式向各班學生提供資訊及分享(視乎班別的年齡而安排不同的分享形式)	<u>關顧時段(學生)</u> 每週1小時， 為期10週， 共10小時	每週不同級別	20位已受培訓的家長	1.提升家與校之合作帶動關懷氣氛 2.讓家長從多角色認識子女的需要
3	天使茶聚	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 或推薦有需要	<u>關顧時段(上午)</u> <u>(家長)</u> 每月2小時， 為期4個月， 共8小時	/	20 或 全校家長	1.提升家與校之合作 2.提升家長之間的關係，透過活動減低情

						的學生)	2. 促進個人的成長及自我欣賞
3	高智商世代 - 逆境智商 AQ · 情緒智商 EQ 小組	✧ 運用藝術作媒介，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	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
4	勇氣小精靈小組	以情緒輔導小組幫助小學生面對及處理焦慮情緒	小組：6 節 (每節 1.5 小時) 或 10 節，每節 45 分鐘	小一至小三	10 (由班主任老師協助推薦有需要的學生)		提升學生建立正面情緒，學習快樂之道
5	「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) 或 10 節，每節 45 分鐘	小四至小六	10 (由班主任老師協助推薦有需要的學生)		提升學生的能力感，有助個人保持情緒健康

9/2018 至 10/2018	<p>Teen使心－身心健康全接觸計劃 總結及檢討會</p> <p>計劃 總結及檢討會</p> <p>內容及目的：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 與校方及參加者一同分享計劃得著 - 檢討安排包括：「七好紓壓法」的整理及滲透 <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 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 (\$)	
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) 有助籌備及計劃課程、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	\$ 1,500	(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
	「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、攤位佈置等)
	TEEN「樂」曲-全人 發展課程物資費	\$2,100	(包括印刷、工作紙及教具等)
	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	\$6,400	(包括材料費及工具)
	天使熱點	\$700	(包括義工津貼、小禮物及教具)
	守護天使培訓計劃物 資費	\$1,000	(包括印刷、工作紙及教具等)
	學生身心健康加油計 劃活動費	\$9,000	(包括 5 個小組的印刷、教具及課堂手冊等)
	雜項	\$ 2,880	(包括參考書、文具、紙張、郵費、運輸費)
申請撥款總額 (\$):		<u>(\$200,000)</u>	

(教師工作坊及部分活動：因學校日程關係，活動將在本計劃推行前已進行。)

- 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 (請列明): 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