

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 「尊重生命，逆境同行」(好心情@屯天晴計劃)	計劃編號 2016/0883 (修訂版)
--------------------------------	-------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱
明愛賽馬會屯門青少年綜合服務 (協作機構：屯門天主教中學)

受惠對象

- (a) 界別：幼稚園 小學 中學 特殊教育(請剔選，可剔選一項或多項)
- (b) 學生：(1) 重點服務對象： 120 (人數)*及 中四 (級別／年齡)*
(2) 預防活動對象： 700 (人數)*及 全校 (級別／年齡)*
- (c) 老師：40 (人數)*
- (d) 家長：20 (人數)*
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：1 (數目及類型)*
- (f) 其他(請列明)：_____

*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。)
- 學生層面
- 1) 識別、聯繫有情緒健康需要的同學及為他們提供支援服務以確保同學及早得到適當服務；
- 2) 增加同學對情緒健康的認識及認識適當的方法疏導情緒。
- 教師層面
- 1) 加深教師對青少年情緒健康的認知，強化教師在校內為有情緒困擾學生提供適切支援的能力。
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)
- 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) 促進學生對情緒健康的認識及關注
- (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，可剔選一項或多項)

- 學校發展計劃: 中四同學為是次計劃重點服務對象，因為初中學生三年都是與同一班，同學之間已有深厚的感情，相處融洽。但升到中四，同學按選科而分班，要重新適應新的一班同學；加上中四學習上比初中要求高，而且課程較艱深，學生要應付學習上的困難，又要面對不熟悉的同學，容易產生焦慮及恐懼，加上面對公開考試的壓力，在同一時間要面對眾多問題，心理負荷及承受巨大壓力。對於一些較為內向及被動的同學，不會主動尋求協助，會將問題抑遏或隱藏，直至問題日益嚴重時可能已經難以解決，身心發展也受影響。故此以中四為對象，希望及早識別有需要的學生，並能及早預防。總結而言，他們要準備公開試及與初中認識的同班同學分開，再認識新同學，故此壓力特別大。

學校每年都為中四同學舉辦提升正能量，提高同學面對逆境時的心理素質，包括「好友互撐營」、「班級經營活動」、班主任課(德育課)及禮堂周會，通過講座、工作坊或分享活動，培養同學堅毅勇敢的精神。同時，學校發展以天主教五個核心價值為依歸，強調「關愛」，今年更以「愛家庭」為主題，因為家庭是學生健康成長的重要一環，家庭的支持及家長的關心與愛護，能為學生注入正能量。所以計劃中也會引入家長的參與，加強家長與子女的溝通和了解。

調查結果: _____

- 文獻研究綜述: 近年香港青少年精神健康情況備受關注，參考國際及本地關於青少年精神健康調查，皆顯示香港青年人(年齡介乎12歲至25歲)精神病患率屬於高(佔患病的10%至15%)，但根據2015年香港精神健康服務調查的數據，青年人使用服務的比率在所有年齡組別中是最低的。

學生表現評估: _____

- 相關經驗: 明愛自2013年嘗試以多元化的創意藝術活動，提供青少年情緒健康服務，以鼓勵有情緒健康服務需要的青少年求助，反應正面。

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。)

前線輔導工作經驗告訴我們青少年不容易表達情緒，尤其是內在情緒和感受難以用語言表達。研究顯示青少年的發展階段未掌握用語言表達較複雜的想法及感受 (Emunah, 1990)，傳統輔導方式不足以讓青少年全面表達他們的情緒需要，故此有需要發展新的介入手法以合乎青少年的發展階段需要，創意藝術能讓青少年透過語言以外表達其情緒需要，這個手法亦能減低青少年對尋求情緒健康服務的負面標籤。

創意藝術是在一個安全的小組環境下，讓他們表達和了解自己的情緒和想法，增加他們的自我覺察能力，建立新的角度和方法來面對問題，以促進個人成長及正面面對情緒。

(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。)

(例如：計劃採用戲劇教育的策略，並利用受歡迎的歌曲，以有趣和互動的方式喚起學生對閱讀的興趣。)

A) 在學生層面，青少年情緒健康計劃以三個階段推展：

(一) 識別及聯繫有情緒健康需要的同學

1.1 中四成長訓練營：對象為中四學生，內容包括歷奇訓練及師生合作活動，除了提昇學生的抗逆力，也透過在參與活動觀察，讓老師識別及聯繫有情緒健康需要的同學。

1.2 全面性情緒健康評估：對象為中四學生，內容包括「自我情緒健康測試」及學生透過繪畫表達自己的情緒健康需要，旨在識別及聯繫有情緒健康需要的同學，讓他們了解自己的情緒狀態，及提供有關跟進服務和有關情緒健康的資訊。

1.3 情緒健康站：對象為全校學生，內容包括由教師及社工在每月一次於午膳時間設情緒健康諮詢站，透過情緒健康小遊戲，鼓勵同學可在較自然的環境向教師及社工求助。

如識別到潛危的學生，會即時轉介至駐校社工跟進；如識別到輕微情緒困擾的學生，會由本計劃跟進。

(二) 為有情緒健康需要的同學提供情緒健康小組

2.1 舉辦兩個情緒健康小組，對象為有情緒健康需要的同學。形式包括創意藝術小組及情緒健康大使計劃，同學可二選一。讓同學透過創意藝術及義工服務，提升對自我的認識及洞察力，以促進個人成長及正面處理情緒；也為他們建立朋輩網絡，以抒緩他們的情緒困擾。

(三) 情緒健康教育系列

3.1 情緒健康教育班訪系列：對象為中四學生，內容包括三次由社工及教師舉辦情緒健康班訪。

課節	班訪主題	內容
一	認識情緒健康	<ul style="list-style-type: none">● 認識不同情緒● 認識自己的情緒● 評估自己的情緒健康
二	覺察自己的情緒	<ul style="list-style-type: none">● 認識情緒與身體關係● 覺察身體不適如何導致情緒困擾● 認識適當的方法表達及疏導情緒
三	認識及處理壓力	<ul style="list-style-type: none">● 認識壓力為生存本能● 認識壓力與外間及自身期望關係● 認識適當的方法處理壓力

3.2 情緒健康教育展覽：對象為全校學生，透過展覽及情緒健康站，讓同學認識情緒健康。

B) 在教師及家長層面，會分別推行認識青少年情緒健康工作坊。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：(11/2017)至(10/2018)

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)
11/2017	中四成長訓練營	包括歷奇訓練及	120位	7小	策劃及執行

		師生合作活動 預期學習成果： 除了提昇學生的 抗逆力，透過在參 與活動觀察讓老 師識別及聯繫有 情緒健康需要的 同學。	中四 同學 (中四 全級 同學 參與)	時 X4 次 (分 四班 進 行)	者： 四位教師及一 位社會工作助 理
11/2017	全面性情緒健康 評估	包括「自我情緒健 康測試」及學生透 過繪畫表達自己 的情緒健康需要 預期學習成果： 識別及有情緒健 康需要的同學，會 作出跟進。	120 位 中四 同學 (中四 全級 同學 參與)	1 小 時	策劃及執行 者： 一位社會工作 助理
11/2017 - 01/2018	情緒健康教育班 訪系列	包括三次由社工 及教師舉辦情緒 健康班訪。 第一節：認識情緒 健康 ● 認識不同情 緒 ● 認識自己的 情緒 ● 評估自己的 情緒健康 第二節：覺察自己 的情緒 ● 認識情緒與 身體關係 ● 覺察身體不 適如何導致 情緒困擾 ● 認識適當的 方法表達及 疏導情緒 第三節：認識及處 理壓力 ● 認識壓力為 生存本能 ● 認識壓力與 外間及自身 期望關係 ● 認識適當的 方法處理壓 力 預期學習成果： 提升同學對情緒 健康的察覺和關 注；及面對情緒 困擾的知識和技 巧。	120 位 中四 同學 X3 次 (中四 全級 同學 參與)	65 分鐘 X12 次 (分 四班 進 行)	策劃及執行 者： 一位社會工作 助理及四位教 師
02/2018	青少年情緒健康 教師藝術工作坊	包括認識情緒健 康，覺察自己的情 緒及如何達致情 緒健康的短講；及 有創意藝術練習 以提供方法讓老 師了解同學的情 緒。	40 位 老師 (全校 老師 參與)	3 小 時	策劃及執行 者： 一位兼職藝術 導師及一位社 會工作助理 (因老師人數 眾多，需要兩 位工作人員共

		預期學習成果： 提升老師對情緒健康的察覺和關注			同執行。)
01/2018-10/2018	情緒健康站	內容包括由教師及社工在每月一次於午膳時間設情緒健康站情緒健康諮詢站，透過情緒健康小遊戲，鼓勵同學可在較自然的環境向教師及社工求助。 預期學習成果： 認識情緒健康	50位同學 X10次 (分初中及高中同學自由參與)	1.5小時 X10次 (每月一次)	策劃及執行者： 兩位教師及一位社會工作助理
1-5/2018	情緒健康小組： 創意藝術小組	讓情緒健康需要的同學透過創意藝術，以促進個人成長及正面處理情緒；也為他們建立朋輩網絡，以抒緩他們的情緒困擾。 預期學習成果： 讓他們表達和了解自己的情緒和想法，增加他們的自我覺察能力，建立新的角度和方法來面對問題，以促進個人成長及正面處理情緒。	8位同學 X6次	2小時 X6次	策劃及執行者： 一位兼職藝術導師及一位社會工作助理 (因小組內容為創意藝術活動，固需聘請藝術導師策劃)
1-5/2018	情緒健康小組： 情緒健康大使計劃	讓有情緒健康需要的同學透過義工服務，提升對自我的認識及洞察力，以促進個人成長及正面處理情緒；也為他們建立朋輩網絡，以抒緩他們的情緒困擾。 預期學習成果： 讓他們表達和了解自己的情緒和想法，增加他們的自我覺察能力，建立新的角度和方法來面對問題，以促進個人成長及正面處理情緒。	12位同學 X6次	2小時 X6次	策劃及執行者： 一位社會工作助理
01/2018-10/2018	情緒健康教育展覽	內容包括由教師及社工在每月一次於午膳時間設情緒健康資訊展板 預期學習成果： 認識情緒健康	50位同學 X10次 (分初中及高中同學自由參與)	1小時 X10次 (每月一次)	策劃及執行者： 一位社會工作助理
10/2018	青少年情緒健康	包括認識情緒健	20位	3小	策劃及執行

	家長工作坊	康，覺察自己的情緒及如何達致情緒健康的短講；及設計創意藝術練習以提供方法讓家長了解子女的情緒。 預期學習成果： 提升家長對情緒健康的察覺和關注	家長(透過老師鼓勵家長參與)	時	者： 一位社會工作助理
--	-------	---	----------------	---	----------------

(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):

1情緒健康站(執行者) - 2位教師X10次

2中四成長訓練營 - 4位教師

3情緒健康教育班訪系列(執行者) - 4位教師X3次

4青少年情緒健康教師工作坊(參與者) - 40位教師

(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) _____

請詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。

(c) 申請撥款: 港幣 \$199,900 元 [在選擇服務供應商時, 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]

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	半職社工 薪金 \$23,350X1/2 X12月X1.05(強積金)	\$147,105	社工要統籌及執行整個計劃, 也要準備相關教材及完成所有計劃報告, 故需聘請有兩年年資的社會工作助理。
ii) 服務	1 青少年情緒健康教師 藝術工作坊	\$3,000	因工作坊為創意藝術活動, 固需聘請藝術導師策劃及推行, 時薪為\$800, 共三小時, 再包括\$600物資, 共\$3,000
	2 創意藝術小組#	\$2,000X6 次 =12,000	#因創意藝術小組需額外聘請兼職藝術導師推行, 時薪為\$800, 每次兩小時, 再包括\$400物資, 共\$2,000。

iii) 一般開支	1中四成長訓練營日營交通費	\$1,800	
	2全面性情緒健康評估物資(例如畫紙、畫筆)	\$3,000	
	3情緒健康教育班訪系列物資(例如工作紙、小禮物)	\$500X4班X3次 =\$6,000	
	4情緒健康站物資(例如展板、小禮物)	\$1,000X10次 =\$10,000	
	5情緒健康大使計劃義工服務物資費(例如攤位遊戲製作費、小禮物)	\$5,000	
	6情緒健康教育展覽物資(例如展板、小禮物)	\$4,995	
	7青少年情緒健康家長藝術工作坊物資(例如畫紙、畫筆)	\$2,000	
	8核數報告	\$5,000	
申請撥款總額 (\$):		<u>\$199,900</u>	

* 請刪除不適用者

申請人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。

(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: 設計問卷量度參與班訪的中四學生在情緒健及處理壓力認知的改變。
- 學生表現在評估中的轉變: 使用DASS 量表量度情緒健康小組參與同學在活動前和活動後的改變，75%的參與同學在情緒健康方面有改善。
- 其他(請列明) 會包括老師及家長參與辨識學生進一步接受服務的機制內，老師及家長亦會擔當遊說有需要同學接受轉介的角色。

(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) _____

(IV) 遞交報告時間表

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 1/11/2017 - 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

(V) 資產運用計劃

計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產，故現階段不適用。