

**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(修訂版)**

<b>計劃名稱</b>  <b>Fun享·生活 @ MST (「好心情@學校」微型計劃)</b>	<b>計劃編號</b> <b>2016/0885</b>  (由「網上計劃管理系統」編配)
--	--

**基本資料**

學校／機構／個人名稱：聖公會莫壽增會督中學 (協作機構：香港青少年服務處)

**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：(1) 初級預防活動 約 780人 中一至中六級  
(2) 次級介入活動 約 32 人 中一至中三級
- (c) 老師：約 60人
- (d) 家長：約 20人
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：不適用
- (f) 其他(請列明)：不適用

**計劃書**

(1) 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。

計劃分為2個層面推行：

- (1) 透過「初級預防」(Primary Prevention)活動，如工作坊和不同的體驗活動，針對各年級學生面對的不同適應和挑戰所帶來的壓力，如人際相處、學習困難、自信心…等提昇初 / 高中學生對情緒健康的認識及關注；
- (2) 亦從「初級預防」活動中，透過問卷、老師、社工和學長的觀察及評估，及早識別抗逆力不足的初中學生參與「次級介入」(Secondary Intervention)支援活動；
1. 透過「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」，促進學生心身健康；
  2. 提高學生對精神健康的認知和了解，以應付不同挑戰；
  3. 加強與學長關顧計劃(Mentoring scheme)，以支援初中學生在校園生活的適應，促進校園的支援網絡，培養彼此守望精神；
  4. 提升學生抵抗及處理逆境能力和信心；  
提高學生身邊系統的支援(家長/老師)，促進其對學生的抗逆力的認識及掌握與其溝通的技巧。
- (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)：提升學生抗逆力，增強正向生命能量

(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：\_\_\_\_\_

調查結果：

根據學校 16-17 年度「學生情意及社交表現評估」報告，發現高中生在壓力管理方面對「我常常令自己身心舒暢」的回應結果，表示相當同意或極之同意的全港平均百分比值低超過 10%，結果顯示學生相對不善在日常生活中維持健康愉快的情緒；而對「當我遇上困難或挑戰時，我鼓勵自己：我能圓滿解決事情」的回應結果，表示相當同意或極之同意的全港平均百分比值低超過 11.7%，結果亦反映學生相對在處理困難時，較多對結果產生失望或不滿的情緒；在自我控制力方面，學生在回應「別人說我有鐵一般的自制力」時表示相當同意或極之同意的全港平均百分比值低超過近 15%。透過輔導組老師和社工對學生的觀察及個案跟進，個別學生在日常學習生活中遇到困難時，一方面期望自己能「圓滿」解決問題或覺得自己有能力解決困難，但另一方面又欠缺自我控制力，調整自己不健康的作息或玩樂習慣，以致給人或自己有心無力的感覺，當中令學生面對壓力不斷累積而採取逃避的態度，更甚者影響其精神健康。

根據 2016 年公佈的「香港兒童快樂指數」，發現港童的快樂指數，不但連續兩年下跌，也是自 2012 年調查以來的最低數值。加上現時香港的學制，被不同考試充斥，讀書好像成為青少年唯一出路，主流考試制度牽著鼻子走，一試定生死，考不到的便會被認為是次等，最終令他們覺得不被認同，影響自信心建立。同時，隨著代的發展，促使社會對學歷的要求不斷上升，使大眾「成績好與有前途」這個直接對等關係的傳統看法更加根深柢固。而學業成績優劣，很容易成為學生及他的家人評價其自身敗指標，故此部份考試績欠佳同學很容易感到挫敗，更可能因此自我形象低落導致青少年面沉重壓力。(Leung et al.) 就青少年精神健康問題發病率的研究指出，香港有 16.8% 的青少年患有不同情緒問題，當中以焦慮症最多 (6.9%) (2008)。

根據本機構提供駐校社會工作服務的 40 所中學的資料顯示，懷疑及證實患上精神病及受情緒困擾之學生個案數字逐年上升，在 2014 至 2015 學年的 2,777 個案中，已有 429 個案(佔總數字約 15.5%)。單是 2017 年短開始剛個多月，就已經先後有十五名 13-25 歲學生因業壓力、生活問題或感情問題而輕生或危企。其中，2016 年 10 月至 2017 年 4 月的中學生自殺個案，年齡更有下降的趨勢。

文獻研究綜述：

Eary & Vonk (2001) 指出有 21 位被監管及精神健康出現危機的學生，由社會工作人員在學校的環境裡採用以抗逆力為焦點的方法(resilience focused approach)，以減少他們的危機及促進他們的保護因素，檢討結果證實有很多範疇的正面成果(positive outcomes)，包括減少恃強凌弱，增強自尊感，減少排斥及改善與父母的關係。

學者 Bonnie Benard (1991) 指出具抗逆力之青少年應能和別人建立個人關係，並懂得關心別人，與人身同感受。Benard (1998) 及許多有關抗逆力的研究指出：有很多處於不利環境下成長的青少年，他們並未受到環境的影響走上歧途，相反他們成功地超越了困難，健康地成長。不少研究亦指出，當人擁有良好的友儕關係 (Anderson, Holmes & Ostresh, 1999)、正面信念 (Siegel, 2013)，並積極投入參與常規、有益身心和正面的活動 (Cretacci, 2003; Agnew & Peterson, 1989) 時，他們都會較少機會出現或參與些不正當或偏差行為。

學生表現評估：\_\_\_\_\_

相關經驗:

本機構近年曾經舉辦類似或相關性質活動的驗：

- 學生大使 2016-2017-生命成長體驗啟迪歷程(香港教育局)
- 少年滋味生與死 2016-2017 ( ) 贊助)
- 樂「賞」生命 ( ) 贊助)
- 「敢」·動生命 ( ) 贊助)
- 「一步驚心」生命歷奇 ( )

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。)

透過學校輔導主任、學校社工對學生需要的掌握及參考過往相關活動的果效，釐訂計劃的重點和推行的策略，並由學校社工隸屬機構半職專責社工統籌及出席各項活動。負責社會會定期每半學期與學校社工、學校輔導組保持溝通，亦會按個別活動需要適時與學校作出聯繫，以確保計劃能切合學校需要和達到目標。在計劃過程中如識別到有較大社會心理需要的學生，會諮詢輔導主任、學校社工或教育心理學家評估進一步的跟進需要。

本計劃希望透過學長培訓、推動學長的參與及富趣味性和挑戰性的活動作介入，一方面加強初中學生的支援網絡，促進校園彼此關顧的氣氛；另一方面透多元化的活動，如體驗活動、歷奇活動、義工活動、精神健康工作坊等，在良好友儕環境共同學習和成長，令學生學習表達欣賞及感恩，並讓持不同生活態度及價值觀的人擴闊視野，體驗生活趣味，促進他們建立個人正面樂觀態度與積極的人生觀。

除此以外，計劃亦舉辦家長及教師分享活動，藉以促進家長及老師的情緒健康質素及對時下青少年的了解，減輕管教壓力，改善親子及師生關係，使家長成為青少年可傾訴的對象，以建立更有效支援網絡。

## (I) 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。)

1. 計劃將由學校與學校社工所屬的機構的服務單位香港青少年服務處大埔青少年綜合服務中心(機構)共同策劃和協作推展，機構會提供充足人力資源及熟悉學校師生的經驗社工推行活動，以切合學校需要及確保服務質素及活動成效。
2. 本計劃以 Benard(1998)提出的「抗逆力」(Resiliency)概念為基礎，透過有系統，主題清晰的經驗學習(Experiential Learning)，並輔以歷奇輔導等工作手法，培養學生「抗逆力」的內在素質。內容包括：解決問題能力，人際溝通，建立自尊感及積極面對未來的態度。並透過教師，家長及學長在活動過程的共同參與，促進學生外在資源(Protective Factors)的承托。
3. 計劃以過往 7 年在校內所推行「共創成長路計劃」為藍本，更新篩選工具 (Screening Tool) 及具實證的校本程序，在初中識別出有需要的學生，由老師、學長或同學鼓勵參與計劃
4. 由於計劃包括初級預防及次級介入的工作，根據過去的經驗所得，透過多元形式的「初級預防」活動鼓勵有需要的學生與友儕一起參與，然後再進入「次級介入」活動，可減低對參加學生的標籤效應，有助有需要的學生接受及參與計劃。

## (ii) 主要推行詳情

計劃時期：(11 / 2017)至(10 / 2018)

採用多種數據蒐集方法以辨識及甄選參加計劃活動的學生

	活動名稱	對象/ 挑選準則 / 人數	節數	月份/年份	具體內容及預期學習成果
<b>1</b>	<b>青蔥生活大挑戰</b>				-性質為「初級預防」活動
1a	中一生活營	中一生 (18-19) (全級), 共 128 人 (32 人 x2 班 +24 學長)x2 次	2 節 x2	09-10 /2018	-內容包括「生活營」及課堂「重聚活動」; -「生活營」透過團隊挑戰活動的體驗、小組分享, 促進中一學生彼此支持/鼓勵的關係及以積極的態度面對不同的考驗; 透過老師和學長的正面回饋, 給予學生肯定及欣賞, 促進彼此關係, 並與學長建立支持網絡, 互相守望, 在抗逆力上增強學生外在保護因素
1b	生活營重聚活動	中一生 (18-19) (全級)共 128 人	1	10-11 /2018	-「重聚活動」主要藉「生活營」相片回顧、小組分享, 將「生活營」的體驗, 如團隊合作的精神, 同學間彼此支持、鼓勵的氣氛和積極面對挑戰的態度..等類化 (Generalization) 於校園生活中, 並加以鞏固 -負責人員: 計劃負責社工 (活動統籌及推行)
<b>2</b>	<b>迸發潛能發展小組</b>				-性質為「次級介入」活動
2a	野外歷奇之旅	中一生 (其中 6-8 人透過識別問卷及老師/學長推薦)	4	11/2017 -03/2018	-由於學生頗抗拒被負面標籤, 故小組成員包括與學生有信任關係的同學 -透過「野外歷奇之旅」戶外挑戰活動包括追蹤遊戲, 原野烹飪等活動, 為組員提供適應環境和學習解難的機會;
2b	小潛能大發揮	8 人(+4 學長) x2 組共 16 人	6		-亦藉著在「小潛能大發揮」中, 培養不同活動的興趣, 如雜耍、魔術、手工藝製作..等的活動, 為有需要的學生建立信任的小組環境, 培養組員間的正面溝通和合作, 促進組員互相支持和接納;
2c	Fun Fun 樂義工服務		4	02-04 /2018	-亦藉此激發組員自我潛能, 增強其勇於面對逆境的信心 -預期組員能透過義工服務促進精神健康 (「Fun Fun 樂義工服務」聚焦於提升學生的抗逆力及精神健康), 當中亦運用小組經歷「有意義的參與機會」, 並將成長體驗與社區聯繫, 豐富組員正面的生活體驗 -負責人員: 計劃負責社工 (活動統籌及推行)
<b>3</b>	<b>拉闊生活體驗活動</b>				-性質為「初級預防」及「次級介入」活動
3a	野戰兵團	中二/中三 40 人(公開招募 25-30 人/老師/社工/推薦有心理社會需要的學生 10-15 人)	3	12/2017-03/2018	-以戶外野戰訓練活動, 內容包括氣槍操作各安全訓練、不同戶外場境的作戰任務, 讓學生投入新的角色經歷團隊合作和建立學生面對成敗的正確態度, 以增強學生面對逆境的信心; -亦透過彼此分享各教練回饋, 促進團隊成員彼此的了解和信任; 性質為「初級預防」活動 -負責人員: 計劃負責社工 (活動統籌及推行)
3b	生活歷奇小組				-性質為「次級介入」活動
i.	歷奇 FunDay	中二/中三 (其中 6-8 人)	2 x2 組	12/2017 -02/2018	-透過低結構歷奇活動凝聚群體關係及信任, 循序漸進的讓學生踏入挑戰, 在群體的支持下走出安舒區, 突破自己和掌握人際溝通及解決問題技巧
ii.	歷奇挑戰營	老師/社工推薦有心理社	4	03-04 /2018	-培養正面積極的生活態度, 增強面對困難的信心

		會需要的學生) 8人 x2組 共16人			-擴闊學生有趣的生活體驗及團隊挑戰精神 -負責人員：計劃負責社工（活動統籌及推行） -由富經驗及有認可資格的歷奇教練帶領
3c	青蔥 義工服務 (聚焦於提升學生的抗逆力及精神健康)		6 x2組	02-05 /2018	-透過義工服務推廣以精神健康為題的活動：藉此建立組員間互相合作、彼此守望，亦藉著關顧社區裡有不同需要的群體，促進組員對精神健康的了解和積極生活態度 -負責人員：計劃負責社工（活動統籌及推行）
<b>4</b>	<b>Fun 享·生活工作坊</b>				-性質為「初級預防」活動
4a	Fun 享·生活 @開拓生活	中二 128人	1	11/2017	-因應各年級學生面對不同的需要，各工作坊均有不同的內容重點：
4b	Fun 享·生活 @逆境自強	中三全級 120人	1	11/2017	中二級：擴闊生活接觸，發揮潛質 中三級：面對挑戰，裝備自己
4c	Fun 享·生活 @ On Your Mark	中四全級 60人 x2組	2	09 /2018	中四級：高中新展望 中五級：檢視方向，重新得力 整體工作坊目標：
4d	Fun 享·生活 @On Your Way	中五全級 120人	1	01/2018	-促進學生對情緒健康的了解和掌握 -建立校園彼此關顧的氣氛； -藉體驗及分享活動啟發學生發展方向及生活動力 -負責人員：計劃負責社工（活動統籌及推行）
4e	輕鬆減壓工 作坊 A/B 組	中六全級 60人 x2組	2	05-08 /2018	-藉輕鬆有趣的不同的減壓活動，如運動/飲食/休息/與朋友消閒活動..等舒緩學生面對公開考試的壓力 -透過小組分享及回饋，讓學生識別自己的壓力情緒及掌握減壓方法 -負責人員：計劃負責社工（活動統籌及推行）
<b>5</b>	<b>有你同行加油站</b>				-性質為「初級預防」活動
5a	家長 加油站	家長 20人	2	11/2017-03/ 2018	整體目標： -促進家長和教師交流提升青少年抗逆力的有效方法
5b	教師 工作坊	教師 60人	1	12/2017-06/ 2018	-促進家長和教師對時下青少年有效的溝通方法 -促進家長及老師的情緒健康質素 -教師工作坊著重促進學生精神健康的策略。內容為加強識別抗逆力較低學生的技巧，以及回應他們在心理、情緒和發展方面的需要 -負責人員：計劃負責社工（活動統籌及推行） -講者：學校教育心理學家 / 學校社工
		總節數:	52		

1(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):

全校約 60 位教師參與培訓工作坊，協作識別學生需要及個別輔導等，並為有需要的學生作出轉介

(ii) 老師在計劃中的角色: (請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

- 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\_200,000.00 元

預算項目	項目	支出(\$)	申請款額(\$)	理據 / 備註	
i) 員工開支	半職社工 薪金 \$ 23,110 x 1/2 x 12 月 x 1.05(強積金)	145,593	145,593	聘請半職社工，負責統籌及監察整項計劃進展，並向參加者舉辦情緒教育活動。由於有關社工須具備良好的活動策劃及組織能力，並能夠辨識潛危學生，以便轉介予校方跟進，故將聘用最少兩年作經驗的社工推行有關計劃。	
ii) 服務	<b>1 青蔥生活大挑戰：</b>				
	1a	中一生活營	24,700* (-7,680)	17,020	*1.活動部分支出由中一學生承擔，每人收費\$60，共 128 人，金額為\$7,680 2. 支出細項預算: i.營費/膳食:\$14,000 ii.交通:\$6,400 iii.活動物資：\$4,300(影印/營會物資/遊戲文具等)
	1b	生活營重聚 x 2 次	800	800	-支出細項預算::活動物資:\$800
		小計:		<b>17,820</b>	
	<b>2 青蔥小組體驗活動：</b>				
	2a	野外歷奇之旅 x2 次	3,600	3,600	-支出細項預算:i.交通:\$2,800 ii.活動物資:\$800(遠足物資/藥品/文具及體育用品...)
	2b	小潛能大發揮	6,400	6,400	-支出細項預算:i.導師費(魔術/雜耍):\$5,600 ii.小組物資:\$800
	2c	Fun Fun 樂 義工服務	1,200	1,200	-支出細項預算:i.活動物資:\$800 ii.義工探訪物資:\$400(遊戲物品/小勞作及用品..)
		小計:		<b>11,200</b>	
	<b>3 拉闊生活體驗活動：</b>				
	3a	野戰兵團	15,900# (-8,000)	7,900	#拉闊生活體驗活動中的野戰兵團活動部分支出將由參加者承擔，每人收費\$200，共 40 人，金額為\$8,000
	3b	生活歷奇小組:			
	3bi.	歷奇 FunDay	400	400	-支出細項預算:i.交通費(公共交通工具):\$400
	3bii	歷奇挑戰營*	5,600 (-960)	4,640	*1.活動部分支出由中一學生承擔，每人收費\$60，共 16 人，金額為\$960 2.支出細項預算: i.營費/膳食:\$3,400 ii.交通: \$1,400 iii.活動物資：\$800(影印/營會物資/遊戲文具及用品...)
	3c	青蔥 義工服務	1,240	1,240	-支出細項預算:i.活動物資:\$740 ii.義工探訪物資:\$500(遊戲文具及探訪物品..)
	小計:		<b>14,180</b>		

<b>4. Fun 享·生活工作坊：</b>				
4a	Fun 享·生活@開拓生活	400	400	-支出細項預算:i.活動物資:\$400(影印/文具/遊戲物品...)
4b	Fun 享·生活@逆境自強	600	600	-支出細項預算:i.活動物資:\$600(影印/鼓勵咭/文具/遊戲物品...)
4c	Fun 享·生活@On Your Mark	1,200	1,200	-支出細項預算:i.模擬遊戲(soci-game)物資:\$700 ii.活動物資:\$500(影印/文具/遊戲物品...)
4d	Fun 享·生活@On Your Way	700	700	-支出細項預算:i.活動物資:\$700(影印/鼓勵咭/文具/遊戲獎物品...)
4e	輕鬆減壓工作坊 A/B 組	1,800	1,800	-支出細項預算:i.舒壓活動物資:\$1,500 ii.活動物資:\$300(影印/文具...)
		<b>小計:</b>	<b>4,700</b>	
<b>5 有你同行加油站：</b>				
5a	家長加油站	400	400	-支出細項預算:i.活動物資:\$400(影印/文具/鼓勵咭/遊戲物品...)
5b	教師工作坊	600	600	-支出細項預算:i.活動物資:\$600(影印/文具/鼓勵咭/遊戲物品...)
		<b>小計:</b>	<b>1,000</b>	
iii) 一般開支	6	雜項 (如:影印/文具)	<b>507</b>	<b>507</b>
	7	核數費	<b>5,000</b>	<b>5,000</b>
<b>申請撥款總額 (\$):</b>		<b>\$216,640</b>	<b>\$200,000</b>	

### (III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

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/學長/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: 對被識別出來參加次級介入的學生，量度他們抗逆力的改變。

學生表現在評估中的轉變

其他(請列明) 活動評估問卷: 量度活動目標達成程度及參加者滿意程度

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

學與教資源

教材套

DVD

其他(請列明) \_\_\_\_\_

1. 本處會與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的人員會出席所有計劃活動。該等人員應與學校輔導團隊及／或學校社工及／或教育心理學家保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合協作學校的需要，以及辦學信念和使命。
2. 本處會安排合適的專業人士處理學生的臨床需要及／或提供深入的專業支援予有精神健康或情緒需要的學生。潛危學生（如需要個別輔導的學生）應轉介校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）即時跟進。
3. 本處選擇服務供應商時，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。
4. 本處會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。

「遞交報告日期時間表」

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
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
總結報告 (1/11/2017-31/10/2018)	31/1/2019	財政報告 (1/5/2018-31/10/2018)	31/1/2019

參考文獻

- Agnew, R. and D.M. Peterson. 1989. "Leisure and delinquency." in *Social Problems*, Volume 36. pp. 332-350.
- Anderson, B., Holmes, M. & Ostresh, E. (1999). Male and female delinquents' attachments and effects of attachments on severity of self-reported delinquency. *Criminal Justice and Behavior* 26, 435-452
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in Family, School, and Community*. ERIC Document Reproduction Service No. ED335781.
- Benard, B. (1998). Resiliency study. In *Getting Results: California Guide to Creating Safe And Drug-free Schools and Communities*. Sacramento: California Department of Education.
- Cretacci, M. A. (2003). Religion and Social Control: An Application of a Modified Social Bond on Violence. *Criminal Justice Review*, 254-277.
- Eary, T. and Vonk, M. (2001) Effectiveness of school social work from a risk and resilience perspective. In *Children and Schools*, 23,1:9-31
- Siegel, L. J. (2013). *Criminology: theories, patterns, and typologies*. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
- 吳秀碧 (2006) ,《生命教育－理論與學方案》, 台北：心靈工坊
- 周國賢和楊強 周國賢和楊強 (2002) ,《香港的生命教育：文化背景、改革與實踐方向》。香港：宗教教育中心 <http://www.bgca.org.hk/news.aspx?id=76e42868-326b-4e27-9d20-d5103ac6c544> 青少年精神健康調查發佈會暨 - TEEN 天晴嘉許禮 2013