

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:
「尊重生命，逆景同行」- 止於至善(好心情@大埔三育中學)- 與「好心情@學校」計劃有關	2016/0485 (修訂本)

### 基本資料

機構名稱：香港路德會社會服務處 (協作學校：大埔三育中學)

### 受惠對象

- (a) 界別:  中學
- (b) 學生: 初級支援：450\_ (人數)\*及\_中一至中六\_ (級別/年齡)\* ；  
次級支援：120\_ (人數)\*及\_中一\_ (級別/年齡)\*
- (c) 老師: \_\_\_\_\_ 65 \_\_\_\_\_ (人數)\*
- (d) 家長: \_\_\_\_\_ 80 \_\_\_\_\_ (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): \_\_\_\_\_

### 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。

本計劃以「止於至善」為主題，致力協助學生培養基督化的品格並以提升學生抗逆力為目標。

透過訓練營、「正向生活資訊」刊物等，建立學生在「正面思維」、「與人分享」和「享受生活」等正向的人生觀，同時提升學生應付不同挑戰的抗逆技巧。

透過朋輩支援計劃，讓學兄學姐對有需要的學生提供意見及合適的支援。配合家長講座，建立校內在需要的時候可向值得信任的人求助的文化，從而消除負面的標籤。

- b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。

促進學生的社交和情感發展

- (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:學校以「止於至善」作為校訓，乃致力於協助學生培養基督化的品格，確保學生在靈、智、體三方面得到均衡的發展。其中，靈、智方面的發展正與好心情計劃「正面思維」的主旨相配合。
- ☒ 調查結果: 透過與學校校長、主任、學校社工的會議商討，認為集中協助新生適應學校生活至為重要，配合學兄學姐計劃，有助學生積極及正向地面向學校生活。
- ☒ 相關經驗: 與學校曾合作舉辦新生紀律訓練及學兄學姐支援計劃，對新生融入學校生活及學校社交方面有積極及正面的影響。

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。

1. 以歷奇活動作為支援手法，配合經驗學習法，從中提升學生對活動的興趣，亦讓學生在經驗學習中掌握正向的思維。此外，宿營活動中進行團隊活動，讓學生與學生之間一同學習面對逆境的態度及技巧，使學生與友伴間建立友好關係，增強學生之間的凝聚力。

2. 以朋輩支援作為支援手法，建立校內的關愛及求助文化。對有需要的學生而言，朋輩相對老師更有親和的感覺，有助減少他們求助的憂慮。對朋輩的學長而言，協助學弟學妹亦建立他們關愛之心。整體而言，朋輩支援有助建立校內正面的求助文化，消除負面的標籤。

## 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。)

本計劃先以新入學的中一學生作為主要對象，透過三日兩夜的「中一新生訓練營」，讓新生學習面對逆境時的正向思維，也能在短時間讓同屆學生提升友誼，從中建立支援網，促進學生的社交及正向情感發展。此後，亦有「中一新生強化活動」以支援中一新生在開學後的需要。

另一方面，經過社工及老師在訓練營的觀察，配合學生需要調查(HKSIF1.1)\*註1、家長和教師的觀察、家長的意見，識別出低抗逆力的學生加入「振翅高飛大哥哥同行」計劃，由已參加「振翅高飛大哥哥訓練」的10位學兄學姐進行配對支援，使有需要的中一新生得到更多的支援。

家長支援方面，由於家長日往往是學生及家長因成績問題而形成壓力，甚或因此而有爭吵的情況。針對此問題，社工亦會在家長日期間舉辦「正向家長講座」，以支援學生及家長在家長日時面對的壓力，亦舒減家長的負面情緒。

最後，社會會透過搜集健康生活資訊、同學專訪、同學活動分享，制作「正向生活資訊/刊物」，讓正向思維的資訊、同學的學習得以分享給全校的師生。

\*註1：

前後測的數據亦會轉交學校作參考之用，若識別出有潛在危險的學生(如需要個別輔導的學生)，將轉介至校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進。

本機構會與協作學校共同訂立、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，並會與學校保持溝通，與學校輔導團隊及/或學校社工及/或教育心理學家推展計劃下的各項工作，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。

為使計劃的成效得以加強和延續，本機構會在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。

本機構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。

(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/ 預期學習成果	對象、人數及 挑選準則	時數/日數	負責人員
1) 中一新生 強化活動  11/2017 - 06/2018	第一節： 進行分班的團體歷奇活動， 透過集體遊戲 建立團隊精神。  第二節：	中一全級(120 人)	(2 節) 2 小時	兩節活動均由 計劃社工負責 籌備及帶領。  社工資歷：高 級文憑/副學士 或以上資歷之

	<p>延續上一次的活動，強化同學間的團隊精神及友伴關係。</p> <p>透過歷奇活動，強化同學對所屬班別的歸屬感，並與班中同學建立友伴關係，以增加面對逆境時的友伴。</p>			<p>註冊社工(具 2 年或以上青少年服務經驗)</p>
<p>2) 振翅高飛 大哥哥訓練  11-12/2017</p>	<p>日營： 了解義務工作：使義工明白義務工作的意義，並了解計劃的期望和責任，促進義工的個人目標與小組的目標一致。實務工作訓練：義工學習與學弟學妹相處技巧及知識。</p> <p>小組活動：</p> <p>義工個人發展需要：與義工反思計劃可能遇見的困難及建議可解決的方法，並由此方法引申到日常生活遇見困難時，自己如何解決問題。從中提升抗逆力。</p> <p>訓練一班學兄學姐義工參與「振翅高飛大哥哥同行」計劃，並強化他</p>	<p>中四、中五 (10人) 會以公開招募和老師推薦的方法招募學生，並設計前面談以挑選適合的學生參加此計劃。</p>	<p>1 日營 (8 小時)  1 小組 (1 小時)</p>	<p>日營及小組活動均由計劃社工負責籌備及帶領。</p> <p>學校社工、輔導組以及協作學校的教師提供支援以推展訓練。</p> <p>社工資歷：高級文憑/副學士或以上資歷之註冊社工(具 2 年或以上青少年服務經驗)</p> <p>日營營地提供教練</p>

	們的抗逆力以面對計劃或日常生活可能面對的困境。			
<p>3) 振翅高飛 大哥哥同行計劃</p> <p>11/2017 - 06/2018</p>	<p>第一、二節： 透過午間小組聚會讓學兄學姐和學弟學妹互相認識和建立關係。</p> <p>第三、四、五節： 舉行聚會，透過團隊建立活動增加學兄學姐關懷學弟學妹的機會並增加學弟學妹對他們的信任，以建立學生們互助文化。</p> <p>第六節： 學兄學姐協助學弟學妹籌備義工服務。並從思考受助者的需要，引導學生反思社會對部份弱勢人士的標籤，繼而思考如何消除校內的負面標籤。</p> <p>第七節： 學兄學姐與學弟學妹進行長者或幼兒義工服務。</p> <p>第八節： 舉行嘉許禮，目的為嘉許同學們的努力及分享計劃成</p>	<p>中四、中五 (10人)</p> <p>會以公開招募和老師推薦方法招募學生，並設計計劃前面談挑選合適的學生。</p>	<p>(8節) 19小時</p>	<p>八節活動均由計劃社工負責籌備及帶領。</p> <p>學校社工、輔導組以及協作學校的教師提供支援以推展計劃。</p> <p>社工資歷：高級文憑/副學士或以上資歷之註冊社工(具2年或以上青少年服務經驗)</p>

	<p>果。</p> <p>建立校內正面的求助文化，消除負面的標籤。</p> <p>與義工反思計劃可能遇見的困難及建議可解決的方法，並由此方法引申到日常生活遇見困難時，自己能如何解決問題。從中提升抗逆力。</p>			
<p>4) 正向生活資訊/刊物</p> <p>11/2017 - 06/2018</p>	<p>每 2 個月 1 次，以資訊/刊物形式向師生發放有關健康生活的資訊。</p> <p>每期主題如下： 第一期： 簡介正向心理學家列舉的 24 種美德，探討個人長處和美德與快樂的關係。</p> <p>第二期： 簡介快樂方程式，強調快樂可由自己創造。</p> <p>第三期： 簡介一些常用工具，例如「三樣好事習作」，讓學生掌握實際減輕生活壓力的方法。</p>	<p><u>全校學生 (450 人)</u></p> <p><u>全校老師 (65 人)</u></p>	/	<p>刊物會由計劃社工籌備和編輯。分發方面，由駐校社工協助分發。</p> <p>社工資歷：高級文憑/副學士或以上資歷之註冊社工(具 2 年或以上青少年服務經驗)</p>

	<p>第四期： 簡介與別人正面交流的重要性。</p> <p>第五期： 簡介如何訂立人生目標，令自己活得有意義。</p> <p>第六期（教師版）： 增進教師對青少年精神和心理健康的知識，以及加強教師對識別有需要學生、為他們提供支援的能力。</p> <p>讓師生學習健康生活資訊、正向思維和抗逆方法。</p>			
<p>5) 正向家長講座</p> <p>06/2018</p>	<p>探討現時香港青少年所面對的壓力及一些普遍家長的應對方法，並反思這些方法的好處與壞處。由此建議一些有效回應青少年壓力的方法，讓家長和青少年能作有效溝通。</p> <p>讓家長了解一些回應子女壓力時的方法和技巧。</p>	<p><u>中一至中六家長</u></p> <p><u>(80 人)</u></p>	<p>(1 節)</p> <p>1 小時</p>	<p>此活動會由計劃社工籌備和推行。</p> <p>社工資歷：高級文憑/副學士或以上資歷之註冊社工(具 2 年或以上青少年服務經驗)</p>
<p>6) 中一新生訓練營</p> <p>09/2018</p>	<p>進行 3 日 2 夜的歷奇宿營活動：</p>	<p><u>中一全級(120 人)</u></p>	<p>(6 節)</p> <p>約 24 小時</p>	<p>此活動會由計劃社工、學校社工和教師協力推行。</p>

	<p>第一日： 破冰、訂立小組目標及建立小組凝聚力。</p> <p>第二日： 提升組員間之信任及解決問題的能力。</p> <p>第三日： 個人挑戰突破活動及反思生命。</p> <p>讓學生學習面對逆境時的正向思維，並提升學生之間的友誼，建立支援網。</p>			<p>社工資歷：高級文憑/副學士或以上資歷之註冊社工(具2年或以上青少年服務經驗)</p>
--	--	--	--	---

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):

老師65人，角色方面：老師主要為受眾，在正向生活資訊刊物中得到資訊，其中有2位老師將協調學校與機構的活動安排

(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(\$)	
i) 員工開支	半職社工 薪金 \$23,237 x 0.5 x 12個月 x1.05(MPF)	\$146,394	計劃社工將出席所有計劃書內的活動  *社工資歷：高級文憑/副學士或以上資歷之註冊社工(具2年或以上青少年服務經驗)

ii) 服務	<p>1. 中一新生訓練計劃</p> <p>→中一新生訓練營</p> <p>3日2夜宿營 每位\$305 X 120位 = \$36,600</p> <p>旅遊車來回 每架\$1,700 X 2架 = \$3,400</p> <p>→中一新生強化活動</p> <p>每節活動物資\$250 X 2節</p>	<p>\$40,000</p> <p>\$500</p>	<p>透過小組集會、宿營活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並深度學習抗逆力的元素 (CBB)的掌握。</p> <p>學習 CBT 處理壓力模式 – 觀念重整、解難能力。</p>
	<p>2. 振翅高飛大哥姐計劃</p> <p>→振翅高飛大哥姐日營</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 營費：\$150 (每位\$150 X 10位)</li> <li>• 旅遊車來回：\$1,600 ( \$1,600 X 1架)</li> <li>• 營地教練費：\$750 (每小時\$250 X 3小時 X 1人)</li> <li>• 日營物資費用：\$150</li> </ul> <p>→振翅高飛大哥姐同行</p> <p>每節\$125物資費 X8節</p>	<p>\$4,000</p> <p>\$1,000</p>	<p>建立學校關愛及求助文化；展現學生間的連繫。</p>
	<p>3. 正向生活資訊/刊物</p>	<p>\$1,800</p>	<p>透過向全校發放活動資訊，分享積極正面、珍惜生命訊息、關愛校園訊息；自學抗逆力的方法及錦囊；及社會資源及求助熱線。</p>
	<p>4. 正向家長講座</p> <p>活動物資費 \$1000</p>	<p>\$1,000</p>	<p>協助家長認識子女的需要、生活處境、壓力處理及與子女溝通的技巧。明白家庭關係及支持對子女培育抗逆力的重要及策略 (抗逆輪)。</p> <p>家長學習 CBT 處理壓力模式 – 觀念重整、解難能力及鬆</p>

			弛技巧。
iii) 一般開支	1. 會計核數	\$5,000	
	2. 雜項	\$306	
申請撥款總額 (\$):		\$200,000	

本機構在使用服務供應商時，必遵照優質教育基金(人事管理及採購指引)進行報價或投標，以確保採購程序是以公開、公平及具競爭的方式進行。

### III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

- 活動前和活動後的問卷調查: 中一新生訓練計劃、振翅高飛大哥姐計劃及正向家長講座均會占進行問卷調查，達70%參加者表示活動能達到目標作為計劃成功的指標。
- 學生表現在評估中的轉變: 正向生活資訊/刊物中，參加者的正面分享及改變顯示出計劃的成效。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

- 其他(請列明): 參加者的正向分享、心得印制於「正向生活資訊/刊物」

### (IV) 遞交報告時間表

本處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

### 資產運用計劃

類別	項目/說明	數量	總值(HK\$)	建議的 調配計劃	理據
本計劃不適用					