

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「好心情@學校伙伴計劃」有關 愛、守、望·陽光行動(聖文德書院) Love、Care – Be Your Sunshine Action (SBC) | 計劃編號 2016/0564 (修訂版) |
|--|-----------------------------|

基本資料

學校／機構／個人名稱 中學 童軍知友社賽馬會啟業青少年服務中心

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: 700 (人數)* 及 中一至中六 (級別/年齡)*
- (c) 老師: 10 (人數)*
- (d) 家長: 20 (人數)*
- (e) 參與學校(不包括申請學校): 1 / 聖文德書院(數目及類型)*

部份活動為聯校活動, 參與學校包括: 福建中學、基督教中國佈道會聖道迦南書院
聖若瑟英文中學

其他(請列明): 聯校活動包括: 陽光大使聯校訓練

*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。)
- 提升學生積極面對升中學業挑戰的能力
 - 提升學生抵抗及處理逆境能力及各種促進精神健康的保護因素
 - 加強抗逆能力低的學生正面思維能力
 - 提昇同學正向溝通能力, 學習與人分享感受
- (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) 提升學生抗逆力, 增強正面思維能力
- (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: 在聖文德書院的三年學校發展計劃中, 其中一項關注事項是建

立正面積極態度，成為有理想的文德人。目標是希望學生有正面的價值觀、良好的社交技巧、堅強的意志、有理想和有方向，並關心他人和社會。推行好心情@學校計劃將有利於學生建立正面的價值觀及良好的社交技巧。

- ☑ 調查結果: 根據校方過往之情意及社交表現評估套件(APASO)分析，擬定了推行活動的級別。除數據外，本社亦與學校主要人員，包括校長、輔導團隊、教師及社工進行訪談得知，初中同學較易受情緒及朋輩影響，而高中同學則面對較大的學業壓力，訪談結果與數據亦見吻合。評估數據及理解詳見附件
- ☑ 文獻研究綜述: 香港青少年精神健康問題普遍。高達11.32%的青少年患有臨床診斷標準的精神健康問題(如抑鬱症和焦慮症)(Lam et al 2015)。近期三個大型獨立調查用非臨床診斷工具發現，40%到60%的香港青少年有抑鬱症狀，較國外多一半(美國：28.7%；墨西哥：14.8%)
青少年抑鬱是預測自殺意念和自殺行為的最重要的因素之一。70%至90%死於自殺的青少年常被診斷有精神健康問題(主要為抑鬱)(Esposito & Clum 2002)。透過「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」，讓學生參與推廣心理健康，讓同學保持樂觀思維，有助他們解決困難，甚至會改善其精神健康。過程中陽光大使能與有需要的同學，建立信賴關係，讓同學能與陽光大使分享其困難和快樂，亦從中找到幫助及支援。

另一方面，於2016年11月由教育局成立的防止學生自殺委員會發佈的最終報告中亦指出「自殺是一個複雜的社會問題，並涉及多種成因及因果關係。多項危險因素累積起來並產生相互作用，會增加一個人的自殺傾向。保護因素可平衡危險因素，提高個人的抗逆力。自殺涉及個人危險因素與保護因素複雜的相互影響。」報告亦指出，世衛(2014年)提出的保護因素有「有凝聚力和相互扶持的社區及相同的價值觀、健康密切的關係及家人的支持」。根據台灣類似研究，青年人遇挫折時，通常會與同輩分享，但回饋的情況往往不理想。加入陽光大使訓練，加強他們正向溝通及分享的能力，對有需要的同學是很有幫助的。

- ☑ 學生表現評估: 透過與學校輔導組老師會面得知，中一同學剛升上中學時正向思考較弱，互相之間的分享氣氛不強，故需要加強正向思維訓練及加強同輩間的支持，以建立關愛校園。另外，是次計劃也根據學校2016年進行的APASO結果，對服務對象進行調查。詳見附件。
- ☑ 相關經驗: 本社一直推行以防治青少年自殺為主題的以愛守望系列活動，並且獲得政府資助，於不同的中學內提供活動。另一方面，本社多年一直與不同中學，因應同學的需要，提供不同的相關的訓練，尤其是以童軍特式的歷奇訓練協助同學在逆境中合作解決問題及建立個人自信，對應同學的成長及強化同學的抗逆力有很大的幫助。
- ☐ 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。)

1. 經驗學習

參加者透過親身體驗，然後工作者進行解說，學習反思，造就個人改變及實踐。而Kolb提倡的經驗學習，便是經驗及意識、演繹及反思、綜合及判斷、應用及測試等四個不斷循環的階段。進行實踐後反思，可以透過四個What: What、So What、Now what、Then what；或是Greenaway的5F解說: 事實(Fact)、感受(Feelings)、發現(Findings)、將來(Future)及自由(Freedom)，幫助參加者多角度演

釋經驗，探索箇中意義。整個計劃著重經驗學習，(包括訓練營、社區服務／分享、學校服務等)以協助同學找出事實、了解當中的感受，嘗試發現以往忽略的地方，最後再找出將來的發展。

2. 締造正向關愛校園氛圍方面：

- A. 透過「陽光大使」訓練，培訓關懷初中同學的學長成為「陽光大使」，對抗逆力較低的青少年需要及危機有更深入的認識，一方面能於學校成為初中同學的「陽光大使」。另一方面，亦有助於社會締造互助互愛的氛圍。
- B. 計劃不但著眼於學生發展，也針對不同持份者的需要(如家長)，讓他們能認識青年人的需要，共同為關愛校園的建立作出貢獻。

3. 引入「陽光大使」概念：

透過工作坊，提升持份者認識抗逆力較低的青少年的需要及困難，掌握表達愛與關懷的技巧，協助有需要的青少年。

透過「陽光大使」訓練，培訓關懷初中同學的學長成為「陽光大使」，對抗逆力較低的青少年需要及危機有更深入的認識，一方面能於學校成為初中同學的「陽光大使」。另一方面，亦有助於社會締造互助互愛的氛圍

(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。)

- 本社與協作學校共同訂定、策劃並推行活動。由本計劃聘用的人員會出席所有計劃活動，並與協作學校保持溝通，與學校輔導團隊或學校社工心理專家推展計劃下的各項工作，以確保計劃能達到目標，並切合協助學校的需要，以及辦學信念及使命。
- 為使計劃的成效得以加強和延續，本社在計劃完成後，向校方提交前測及後測的實證和數據，以便學校跟進。
- 有關潛危學生(如需要個別輔導的學生)會專介校外輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進。
- 本社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。
- 本社使用多重數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生，包括APASO，壓力量表，抗逆力問卷內容，老師、學校社工及輔導團隊之分析。

校本層面：

1. 以全級正向思維訓練日營形式，向中一同學帶出正向思維的重要
2. 挑選合適的學長，提供培訓陽光大使的訓練。
3. 陽光大使計劃中，包括強化面對逆境能力之正向生命小組，當中陽光大使與有需要的初中同學一同經歷小組歷程。另外，亦有兩日一夜的歷奇訓練宿營，主要為團隊建立活動及解難活動，使他們能一同從經驗中找到SF。
4. 為了加強同學對正面生命的看法，在小組後期會加入義務工作服務，讓同學可以透過服務經驗，增強他們對生命的看法。
5. 『真·心聲』系列：送贈「守望·希望」心意卡讓同學能向身邊人表達關懷、愛和鼓勵，締造一個關愛、體諒、鼓勵及有凝聚力和相互扶持的仁愛社會氛圍。
6. 為家長提供性格透視工作坊，協助家長掌握與子女溝通的技巧，及早識別子女面對困擾的技巧及提供適當的援。
7. 分享日營，回顧大家在過程中的得著，並強他當中的正能量
8. 出版經驗分享小冊子，讓參加的同學的得著能與學校其他同學一同分享。
9. 於教師培訓方面，校方表示去年因學童自殺情況嚴重，已於2015年3月曾邀請教育局心理學家，為全體老師舉行以「處理學生情緒」為題之工作坊。故此，本學年未有特定安排培訓工作坊。本計劃社工會在本年度教職職員會議上發放及分享有關提升學生精神健康之訊息及經驗。

聯校層面

1. 聯校陽光大使訓練營，讓陽光大使建立一個更大的支援網絡。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 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 | 時數/日數 | 對象、人 數 及挑選準 則 | 負責人員 (請列明資 歷及參與 程度) |
|------------------------------|--------------------|---|--|------------------------|--|
| 17年9-10月 (籌備期間所有支出由申請人支付) | 與學校聯絡及籌備 | 商議合乎校本需要的活動。 | 副校長、輔導主任 | 1星期 | 申請機構現職社工； 學校老師： 招募、校內 行政工作 |
| 17年9-10月 (籌備期間所有支出由申請人支付) | 於學校宣傳，招募相關學長 | a. 內容重點： 於學校宣傳，招募相關學長。 b. 預期學習成果： 指定時間內招募足夠參加者參與計劃。 | a. 對象： 中三至中五同學 b. 人數：15人 c. 挑選準則： 負責老師或輔導團隊將透過面試，挑選15位態度積極及抗逆能力高的同學參與計劃。 | 2星期 | 申請機構現職社工； / 統籌宣傳活動 (資歷： -文憑或以上 -註冊社工 -0至1年培訓青少年經驗) 學校老師： 招募、校內 行政工作 |
| 11月 17年 | 中一正向思維訓練日營 (校本) | a. 內容重點： 以全級一同參與解難活動帶出正向思維的重要性。 b. 預期學習成果： 同學表示明白如何培養正向思維。 | a. 對象： 中一同學 b. 人數：126人 c. 挑選準則： 根據老師及輔導團隊的建議，中一同學一方面面對升中的適應挑戰及學業困難，同學正需要正向思維面對困難，因此建議全體中一級同學參與活動 | 1日(8小時) 2節 | 統籌社工/ 統籌及負責推行活動； 歷奇導師 學校老師： 招募、校內 行政工作 |
| 2月18年 | 聯校陽光大使訓練(聯校) | a. 內容重點： 以歷奇輔導手法訓練學長成為陽光大使，學習如何陪伴 | a. 對象： 參與學長 b. 人數：15人 (聯校活動合共 | 2日、 3節、 13小時 | 統籌社工/ 統籌及負責推行活動； |

| | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|--|--|--|---|
| | | 初中同學成長。 b. 預期學習成果： 同學表示活動讓他們了解初中同學的需要及如何表達關懷。 | 60人) c. 挑選準則： 負責老師或輔導團隊將透過面試，挑選15位態度積極及抗逆力高的同學參與計劃。 | | 歷奇導師 學校老師： 招募、校內 行政工作 |
| 1月至 3月/18 年 | 『陽光大使』正向 生命小組及歷奇訓 練營 (校本) | a.內容重點： 透過 小組訓練及營會活 動，以不同的興趣 活動及分享，讓陽 光大使與參與同學 建正面及願意分享 的支援網絡。 b.預期學習成果： 同學認同活動加強 他們對正向生命的 看法，並認同陽光 大使的工作。 | a.對象： 「陽光大 使」及中一學生 與學長 b.人數： 30人 c.挑選準則： 曾參 加『陽光大使』聯 校訓練的參加者/ 中一同學：負責 老師或輔導團隊 將透過面試，挑 選15抗逆力較弱 的初中學生 | 小組：6 節，每節 1小時 宿營：2日 (13小時) | 統籌社工/ 統籌及負 責推行活 動 學校老師： 招募、校內 行政工作 |
| 3月至 5月/18 年 | 『陽光大使』義工 服務計劃 (校本) | a.內容重點： 透過 展板及攤位於校內 推展關愛文化，協 助參加者與同輩分 享正面訊息，成為 同輩間的「陽光」 來源。 b.預期學習成果： 同學認同活動有助 分享正面訊息。 | a.對象： 「陽光大 使」及中一學生 b.人數： 30人 c.挑選準則： 曾參 加「陽光大使」正 向生命小組之學 生 | 4節，每節 1小時 | 統籌社工/ 統籌及負 責推行活 動 學校老師： 招募、校內 行政工作 |
| 11月 /17年 | 「真·了解」性格 透視親子溝通工作 坊(校本) | a.內容重點： 以性 格透視理論為基 礎，促使家長認識 如何與子女分享及 欣賞子女的特質， 明白向子女表達愛 與關懷的重要性及 技巧。 b.預期學習成果： 家長認同活動讓 他們認識如何與 子女分享及欣賞 子女的特質。 | a.對象： 被邀請 的學生家長 b.人數： 16人 c.挑選準則： 透 過班主任推薦於 班中壓力較大(按 壓力量表觀察)的 學生家長參加/ 其他有興趣家長 亦可自由參與 | 3小時 | 性格透視 培訓師 (level 1)認 證/統籌社 工/統籌及 負責推行 活動 學校老師： 招募、校內 行政工作 |
| 5月/18 年 | 『真·心聲』系列』 (校本) | a.內容重點： 透過 心意卡互送，讓同 學表達對彼此的關 懷及鼓勵，凝造「 有愛校園」的氣 氛。 b.預期學習成果： 同學認同活動能 讓他們表達出對 彼此的關懷及鼓 勵。 | a.對象： 全校學 生 b.人數： 200人 c.挑選準則： 無 需挑選參加者， 由學生自由決定 參與 | 1節，每節 1小時 | 統籌社工/ 統籌及負 責推行活 動 學校老師： 招募、校內 行政工作 |

| | | | | | |
|--------|------------------|---|--|---------------|---|
| 7月/18年 | 『有你鼓勵』中一分享日營(校本) | <p>a. 內容重點： 全級一同參與分享團隊支持遊戲，以加強他們互助互愛的精神及在整個學期嘗試運用的正向思維方法，並在升中二後再繼續運用。</p> <p>b. 預期學習成果： 同學表示明白互助互愛的重要，以及繼續發展正向思維。</p> | <p>a. 對象： 中一同學</p> <p>b. 人數：126人</p> <p>c. 挑選準則： 根據老師及輔導團隊的建議，中一同學在學期尾，如能將其學習到的正向思維方法鞏固，將有助其升中二後面對不同的困難一方面面對升中的適應挑戰及學業困難，</p> | 1日(6小時) 2節 | 統籌社工/ 統籌及負責推行活動； 歷奇導師 學校老師： 招募、校內行政工作 |
| 7月/18年 | 「陽光大使分享集」分享會(校本) | <p>a. 內容重點： 總結經驗，將正向經驗結集成書，出版分享小冊子，與校內同學共同分享成果。當中包括分享集介紹及同學分享。</p> <p>b. 預期學習成果： 同學認同分享會讓他們回顧計劃的成果。</p> | <p>a. 對象： 中一及中二學生</p> <p>b. 人數： 226人</p> <p>c. 挑選準則：曾參加計劃的陽光大使/初中學生/根據老師及輔導團隊的建議，由於中一及中二同學為中學階段的基礎，希望能後不同方面鞏固其正面的思維，故此活動將邀請中一及中二同學參加。</p> | 1小時 | 統籌社工/ 統籌及負責推行活動 學校老師： 招募、校內行政工作 |

(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):

校長全力支持有關計劃，有關的老師與本社共同籌劃本計劃，並監督計劃進行。而班級老師亦會參與推行的活動，了解及識別學生需要，並為有需要的學生作出轉介。於個別活動完結後，社工會與負責老師進行檢討，跟進計劃進度。中期檢討會將由校長與老師及本社於計劃中期召開，跟進計劃推行情況。於計劃完結時將召開檢討會，討論服務有否延續的需要及跟進情況。

(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 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 | 0.5 名註冊社工 薪金 x12 個月 (包括強積金) \$10,847.5 x 12 = \$130,170.00 *由機構提供人手以到校形式提供服務(非駐校形式) | \$130,170.00 | 社工負責推行及帶領各項活動、預備教材、統計工具及撰寫報告等工作 |
| ii) 服務 | 中一正向思維訓練日營(校本) 宿費：\$100x132 人(126 學生；6 工作人員)=\$13,200.00 參加者交通：\$3800.00(\$1,900 x2 車) 導師費：\$0 營地設施(活動室、冷氣費、音響)租用：\$600.00 | \$17,600.00 | 營地設施比室內活動更能有效地讓參加者學習及成長 |
| | 陽光大使訓練(聯校) (活動費用由 4 間中學分擔，每間學校的支出，按學校的服務數量再調節) 營費：\$250x17 人(15 學生；2 工作人員)=\$4,250.00 參加者交通：\$500.00 物資：\$100.00 營地設施(活動室、冷氣費、音響)租用：\$500.00 導師費：\$0 | \$5,350.00 | 營會比室內活動更能有效地讓參加者學習、經歷及成長 |
| | 「陽光大使」正向生命小組及歷奇訓練營(校本) 導師費：\$0 宿費：\$250x32 人(30 學生；2 工作人員)=\$8000.00 參加者交通：\$1,900.00 營地設施(活動室、冷氣費、音響)租用：\$600.00 | \$10,500.00 | 加強活動趣味，強化建立關係的原素 |
| | 「陽光大使」義工服務計劃(校本) 展板製作連設計：\$1,800.00 (\$300x6 塊) 攤位物資：\$600.00 小組物資：\$500.00 導師：\$0 | \$2,900.00 | 展板及攤位必須購買基本物資 |
| | 「真·心聲」系列(校本) 導師費：\$0 心意咭設計及印製：\$1,000.00 | \$1,000.00 | 印刷心意咭派發，將同學的心聲具體地表達 |
| | 「真·了解」性格透視親子溝通工作坊(校本) 導師費：0 性格透視評估工具：：\$50x16 人=\$800.00 活動物資：\$100.00 | \$900.00 | 以合適的評估工具提升參加者對自己及子女的認識，合適的場地佈置，有助提升參加者的參與度 |

| | | | |
|-----------|--|--------------|----------------------------------|
| | 「陽光大使分享集」分享會(校本) 導師費：\$0 製作分享集：印製連設計收費 \$15.00x500本=\$7,500.00 | \$7,500.00 | 分享集結合不同的正能量，有助學校廣泛建立正面的氛圍 |
| | 『有你鼓勵』中一分享日營(校本) 宿費：\$100x132人(100學生；6工作人員)=\$13,200.00 參加者交通：\$3800.00(\$1,900 x2車) 導師費：\$0 營地設施(活動室、冷氣費、音響)租用：\$600.00 | \$17,600.00 | 透過分享在整個過程的得著，強化中一同學在過程中建立的正面思維訊息 |
| iii) 一般開支 | 雜項(如：郵費、影印、文具、交通費等) | \$1,480.00 | 以支援郵遞、文具及交通方面的需要 |
| | 審計費 | \$5,000 | 聘請核數師費用 |
| | | \$200,000.00 | |

* 請刪除不適用者

附註：本社選擇服務供應商時，須遵照優質教育基金『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。

(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：了解同學對對抗逆境的看法
- 學生表現在評估中的轉變：有80%參與的同學提昇了抗逆能力
- 其他(請列明)本社在計劃完成後，會向校方提交前測及後測的實證和數據，以便學校跟進。如需要個別輔導的學生，本社負責人員會轉介校內輔導人員即時跟進。

(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)：分享小冊子

資產運用計劃(現階段不適用)

(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：

| 計劃進度管理 | | 計劃財務管理 | |
|----------------------------------|------------|-----------------------------------|------------|
| 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 01/11/2017 -30/04/2018 | 31/05/2018 | 中期財政報告 01/11/2017 -30/04/2018 | 31/05/2018 |
| 計劃總結報告 01/11/2017 -31/10/2018 | 31/01/2019 | 財政總結報告 01/05/2018 - 31/10/2018 | 31/01/2019 |