

## 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@學校」微型計劃)

計劃編號: 2016 / 0621  
(修訂版)

### 基本資料

機構名稱：基督教香港信義會天水圍青少年綜合服務中心

協作學校：基督教香港信義會元朗信義中學

### 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：初級預防活動約 971人(人數)\* 級別：中一至中六級\*  
次級預防活動約 25 (人數)\* 級別：中一級\*
- (c) 老師：60名(人數)\*
- (d) 家長：100名(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。)

計劃的目標包括：

1. 以問卷篩選有需要的學生，及早識別及支援抗逆力較低之中一學生，提供「次級預防」支援服務，提升學生抗逆力及解難能力(Competence)；以三個以『友情TEEN』命名的抗逆力培訓計劃，提升抵抗及處理逆境能力及，協助學生提升對情緒狀態的意識，訓練面對困難之態度，建立正面思維(Belief)，並裝備他們基本的自助技巧；
2. 為中一至中六級學生進行「初級預防」校本服務，建立「正向思維」之校園文化；提供覆蓋全校的活動『有我同你打打氣』，營造關愛校園氣氛，同借借助當中的活動提供實習機會予「次級預防」支援服務的參加者增加獲確認的機會，提高效能感，增加社交結連及朋輩關係(Bonding)；
3. 提高家長、老師及朋輩對正向思維與精神健康的認識，加強對學生的成長支援；

- (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:

學校為 2015-18 年的三年發展計劃主題為「優越有愛」，目的培育學生成為潛能盡展，愛神愛人的卓越公民。校方輔導委員會積極幫助學生建立積極樂觀的態度，提升學生面對成長的應變和自主能力，以致能輔助學生身心健康成長。輔導委員會的工作目標亦會配合學校的關注事項三：強化以基督精神為本的學校價值教育。

☑調查結果:

學校在 2016 年 3 月進行「香港青少年對不同類型信息的認知傾向與其情緒健康發展之關係的學術研究」學生問卷調查。學生問卷調查顯示：

- 1) 中三學生的情緒較需要關注。如果學生較容易注意負面訊息及忽略正面訊息時，他們會較易感到焦慮，並更易注意到自己的焦慮徵狀，以致專注力下降，影響學業。部分學生抗逆能力及精神健康質素不太理想，學生面對學業、家庭、社交等問題常感到壓力，較容易注意負面訊息及忽略正面訊息。
- 2) 城大研究建議校方應從中一開始加強對學生的情緒支援，教導他們面對及應付困難的技巧，其後於中二及中三強化他們的技巧應用。
- 3) 學校老師留意中一級在適應中學學習生活時，部分學生有情緒困擾，情況令家長和學校都非常緊張。

☑文獻研究綜述:

1. 據香港小童群益會於 2013 年發報一份關於現時青少年普遍的精神健康狀況及其影響因素的調查結果顯示，327 名受訪 12-19 歲的青少年當中，發現接近五成中學生情緒狀況欠理想，當中受焦慮困擾有 46.4%、抑鬱有 52.2%、壓力則有 40.8%，達嚴重及非常嚴重程度的有差不多 16%。而香港教育學院聯同浸信會愛群社會服務處的調查發現 51% 受訪中學生有抑鬱徵狀，約 30% 出現高焦慮狀況。
2. 香港心理衛生會 2015 年調查發現 49% 受訪學生壓力指數偏高，(84.2%) 壓力源自考試，亦有 69% 認為壓力來自父母期望。年級愈高，壓力傾向愈高。
3. 學校輔導人員不乏見到有適應困難的學生 (Chung, Elias, & Schneider, 1998)。根據數據顯示，有六成學生表示未能應付學習要求，包括學校的要求或學生自己對成績的期望 (小童群益會)，2016 年香港明愛學校社會工作服務發表一份『升中適應調查: 現況與挑戰』，表示 14 年 9 月至 16 年 2 月期間，中一學生輔導個案約佔五百個，當中「適應學校困難」是中一學生的主流問題，佔總個案 41%。
4. 新學制亦為中四學生帶來重大的適應需要，香港教育專業人員協會的前線教亦在報告指出普通中學生每天上課時間超過十小時，因而缺乏時間發展人際關係及個人興趣，更沒時間跟家人相處，而且新高中課程所要求的能力頗高，能力稍遜的學生在過程中挫敗感頗大，成績欠佳的學生出路亦十分有限，對學生造成壓力。
5. 次級預防旨在篩查出需要提高精神健康的組群，並對這些有需要的人士進行有針對性的干預，從而減少患病風險。相較於初級預防，次級預防具有高效益低成本的優越性。研究顯示，對青少年抑鬱的次級預防項目的效果比初級預防項目顯著 (Horowitz & Garber, 2006)。目前，全世界有很多針對青少年抑鬱的次級預防項目已被展開例如 The Penn-Resiliency Program (PRP; Gillham et al., 1990) 篩查出高抑鬱傾向的學生為他們作出干預，並改變對負面經歷的看法，以及這些事所引發的情緒問題。

6. 以往研究顯示自尊、自我效能感、社會支持、積極情緒、積極的壓力和情緒應對策略與低抑鬱水平有顯著的相關性(Brown et al 1986;Gerber et al 2013;Mir et al 2002)。這都是青少年抗逆力的來源和預防精神健康問題的保護因素，也可用來預測和預防青少年抑鬱情況。
7. 強化支援系統是重要的。香港大學防止自殺研究中心「伸出援手燃亮生命」2015年世界預備自殺日新聞發布會所指，1010位受訪青少年中只有8%在過去4星期有情緒困擾而有向服務機構求助，比向生活社交圈子如家人朋友老師佔64%為低。

學生表現評估:

透過香港中文大學「學生需要調查 (HKSIF 1.1)」及早識別抗逆力較低、危機因素較高之學生參與「次級預防」活動。

。同時會透過輔導主任轉介，邀請經過輔導老師或社工評估抗逆力較低、危機因素較高之學生參加。

相關經驗:

本中心曾與學校合辦「成長的天空」及「共創成長路」計劃，以抗逆力理念，透過歷奇為本輔導手法 (Adventure-based Counseling)及經驗學習模式(Experiential Learning)為初中學生推行校本輔導活動。

其他(請列明):

學生難免專注於學業，及面對相關壓力，但在爭取上流機會之餘，有需要學習如何面對及抗衡社會上單一成功論述，**平衡個人品格、性格發展、潛能發展、心靈需要，尋找個人的獨特性**等。校方一直在學術、音樂、運動或藝術等，協助學生發揮潛能，體驗不同的成功，尋找未開發的無限可能，成效顯著，除了學期尾的嘉許總結，亦有多元平台及機會在過程之中確認其進步及努力，輔導委員會成員及社工透過緊密溝通協調，已建立良好機制，分工關顧協助個別學生找到閃亮點。

(c)請詳述如何以創新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多元智能發展)

1. 兼備初級預防與次級預防 ---- 多年以來，不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級預防」，兩者必須並重，同時實施。因為及早進行「初級預防」可照顧較多學生，但對於已出現情緒困擾的學生，「次級預防」會更為合適。透過學生需要評估及早識別，防止問題發生或惡化。我們將會由自尊自信、社交關係及解難技巧等為方向，預防問題出現，亦**增強其抗逆力**面對成長壓力。初級預防(例如打打氣活動)與**次級預防(例如友TEEN抗逆訓練)**，服務實習結合推廣性的預防工作，達至相輔相成。
2. **關鍵時刻**-- 是項計劃次級預防之工作重視面對重大轉變之中一學生，協助面對過度階段的壓力。在初期預防的工作上亦會服務面對升高中及即將考DSE的學生。
3. **建立連繫及支持網絡** --- 學生喜愛留在網上世界，在社交上依賴電子媒體，生活空間變得狹窄，溝通平台依賴網絡工具，接觸無數的人及無法控制的複

雜關係，在無限的想像空間之中接收混雜著真真假假的討論及感覺，需要透過群體生活學習社交技巧、處理衝突。本中心擬藉著群體的事務式服務實習包裝之小組，滿足他們需要比較安全的社交連結，從中學習表達，自省，接納限制，建立正向價值。同時，透過策略性的網絡工作手法協助建立不同的支援系統，包括家庭 / 家人、學校 / 老師、同學 / 朋輩。

4. 減少標籤 --- 為免服務對象留於只需要初級預防的學生，本中心參考過去多次運用校內義工組的方式吸納較有支援需要學生之經驗，讓家長樂意推動，同學抗拒感亦相對較低，我們亦會在『天內有晴 TEEN』小組預設空間容讓部份同學可結伴好友同行，以期更能吸納到本身最有需要的學生。
5. 經驗學習 (Experiential Learning) 以提昇效能感及抗逆力，將參考 CBB(Competence, Bonding, Belief)等框架，及與學生思考意義(in search of meaning)等，提高抗逆力的元素。訓練活動之中亦利用「認知行為訓練」(CBT)的概念協助學生裝備正向思維，提升學生抗逆力，透過社工在活動之中解說過程，協助學生內化個人正面及積極的信念與力量(Belief)- 利用整理經驗 (Experience consolidation) 在不同歷程中反省及檢視以建立個人信念。透過經驗學習，運用不同支援手法，誘發學生參與動機及主動學習，體驗過程中，發掘自己的長處，加強解難能力，在反思及轉化過程將經驗實踐於學習、家庭、人際相處不同的生活場景。

## (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。)

1. 計劃將由中心與校方共同訂定、策劃並推行，活動將由本中心聘用的人員負責或出席所有活動。本項計劃之主責社工會與學校保持溝通，與學校輔導團隊及/或學校社工及/或教育心理學家協力推展各項工作，以確保計劃能達到目標，以及配合辦學信念和使命；
2. 計劃已獲校方支持，由校長帶領輔導委員會作初步構思，以校本需要及總結過去經驗而推動，已獲取輔導委員會及老師的支持，有助往後協調宣傳及推展工作；
3. 中心同時是為學校提供駐校服務的單位，在協調人力資源、推動學生樂意加入、轉介有服務需要之組員至個案服務、與相關老師及家長溝通之個案管理等，都較能發揮協同效果，減少協作適應與磨合，如在活動之中發現有潛在危機之學生，例如急需個別輔導支援的學生，有既定跟進機制及校內溝通協作之良好默契；
4. 中心在過去多年來與學校有共同合作舉辦成長的天空、共創成長路、其他校本度身訂造的主題項目，對運用篩選工具有經驗；能以富趣味性的形式及活

用貼近學生活化的事例作為活動內容，中心社工均具入校經驗及充分理解學校學生需要，能妥善執行及管理大型項目；

5. 被篩選的較有需要學生可能不會主動參加額外的活動，部份對學習非常緊張而容易因成績感到壓力的學生更難招募，計劃結合初級預防及次級介入的工作，據過去經驗，以義工服務吸引學生藉此處理另類學習經驗之需要，減低對參加學生的標籤效應，有助吸引有需要的學生接受及參與計劃。
6. 為使計劃的成效得以加強和延續，本中心會在計劃完成後，提交問卷或前後測的數據，以便學校跟進；
7. 以「正向心理學」理論為基礎，從正面情緒、投入生活、正向人際關係、生活意義及成就感，提升生活快樂感，推廣「正向思維」訊息；
8. 除了運用 HKSIF1.1，還會蒐集教師及社工觀察、家長意見，以辨識低抗逆力的學生；
9. 本中心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。
10. 本計劃選擇服務供應商時，均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。

(ii) 主要推行詳情

2/2018 (月份 / 年份) 至 1/2019 (月份 / 年份)

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)
2/2018	老師培訓	<u>內容：</u> 讓校長、老師、學校社工了解此計劃的理念、推行內容、抗逆力低的學生特性、轉介及甄選方法及老師之參與角色。 <u>預期學習成果：</u> 老師了解整個計劃的理念、推行、角色參與，了解不同活動招募及服務的對象。完成介紹抗逆力低的學生特性：如人際/家庭關係較疏離、自信心較弱、有負面想法的學生。	全校老師 預計 60 人	1 節 30 分鐘	計劃社工負責統籌、協調及推行  資歷： 計劃社工需具備社工副學士或社工學士學歷；註冊社工
3/2018 至 4/2018	逆境同行老師培訓	<u>內容：</u> 介紹活動理念及正向思維，品格優點等之概念，介紹抗逆力低的學生特性及教材的應用、介紹轉介及求助資料。 <u>預期學習成果：</u> 1/完成介紹活動理念及正向思維，品格優點等之概念及建	校長及老師。 訓輔組老師、 1718 年度中一級班主任及任教老師， 預計 20 人。	1 節， 1 小時	計劃社工統籌、協調及推行，中心社工支援  計劃社工資歷： 需具備社工副學士或社工學士學歷；註冊

		<p>議之應用手法。</p> <p>2/ 讓出席者能掌握並認同計劃內容，了解抗逆力低的學生特性、認識回應學生在心理、情緒和發展方面的需要之基本技巧，並懂得適時及早向外轉介和求助；</p> <p>3/ 老師了解可邀請那些狀況的學生加入次級預防小組。</p>			社工
8/2018 至 10/2018	<b>老師培訓及簡介會</b>	<p><b>內容：</b></p> <p>1/以分享會形式重溫好心情計劃內容及本年度開展的項目，簡介學生在當中的參與度及初步之整體成效，</p> <p>2/ 重溫支援低抗逆力及有情緒支援需要學生的概念，介紹不同的回應手法。</p> <p><b>預期學習成果：</b></p> <p>1/ 讓新加入任教中二級的老師認識本活動理念及進程，了解如果有因學生退出而產生活動餘額，可邀請那些狀況的學生加入次級預防小組。</p> <p>2/ 讓出席者重溫/認識基本技巧以便識別抗逆力較低及有情緒支援需要的學生，掌握基本技巧回應他們在心理、情緒和發展方面的需要，並懂得適時及早向外轉介和求助。</p>	訓輔組老師、1819 年度中二級班主任及任教老師，預計 16 人。	<p><b>總節數：</b></p> <p>1 節</p> <p><b>總時數：</b></p> <p>1 小時</p>	<p>由計劃社工統籌及推行</p> <p><b>計劃社工資歷：</b></p> <p>需具備社工副學士或社工學士學歷；註冊社工</p>
2/2018	<b>學生需要調查 (HKSIF 1.1)</b>	<p><b>內容：</b></p> <p>分享有關抗逆力概念及計劃內容；簡介如何填寫問卷。</p> <p><b>預期學習成果：</b></p> <p>1/ 讓學生初步認識抗逆力概念及全年計劃內容；</p> <p>2/ 學生完成有關調查；</p> <p>3/ 透過調查結果初步掌握學生心理、情緒和發展方面的需要，於其中篩選不多於25位有較大成長需要的學生重點招募參與次級預防的活動『<u>愛·友晴TEEN</u>』或者『<u>天內有情TEEN</u>』小組。</p>	1718 年度中一級全級學生(約 150 人)挑選準則：中一級學生面對各方面的轉變較多，要適應新環境、學習模式。以 HKSIF 結果參考，加以老師觀察各班學生的狀況，協商建議人際/家庭	<p>5 班 x 1 節 = 5 節</p> <p>各班 1 節</p> <p>每節 40 分鐘</p> <p><b>總時數：</b> 3 小時 20 分鐘</p>	<p>計劃社工負責統籌、協調及推行，各班主任合作處理問卷調查</p> <p><b>計劃社工資歷：</b></p> <p>需具備社工副學士或社工學士學歷；註冊社工</p>

			關係較疏離、自信心較弱、想法較消極的學生。		
2/2018 至 3/2018	<b>班課活動</b>	<p><b>內容：</b></p> <p>1/ 透過入班活動，讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並學習抗逆力元素。認識觀念重整 (cognitive restructuring)、解難能力 (Coping skills) 及鬆弛技巧 (Relaxation exercise)；</p> <p>2/ 鼓勵學生向能夠信任的人尋求協助，並提供相關社區支援熱線的資料予學生參考。</p> <p><b>預期學習成果：</b></p> <p>1/ 學生能了解自我需要，正而面對成長挑戰；</p> <p>2/ 學生能掌握正而處理壓力及解難技巧，從而提升抗逆力；</p> <p>3/ 學生了解個人及社區資源，以在必要時尋求協助。</p>	<p>1718 年度中一級全級 (約 150 人)</p> <p>挑選準則： 中一級學生面對各方面的轉變較多，初步從上學期測驗之中體會了新的學習模式及要求，在適應上面對壓力上有較大需要。</p>	<p>5 班 X1 節=5 節 每班 1 節，每節約 40 分鐘</p> <p>總時數：3 小時 20 分鐘</p>	<p>計劃社工負責</p> <p>計劃社工資歷： 需具備社工副學士或社工學士學歷；註冊社工</p>
4/2018 至 11/2018	<b>全校家長講座</b>	<p><b>內容：</b></p> <p>1. 讓家長認識情緒健康，提昇個人察覺力</p> <p>2. 認識子女的需要，學習不同的表達及溝通方法以協助子女疏解情緒，提升子女抗逆力；</p> <p>3. 認識社會資源及求助方法。</p> <p><b>預期學習成果：</b></p> <p>使家長認識子女需要、生活處境、升學壓力，處理及與子女溝通的技巧，提升家庭抗逆力，認識社會資源及求助方法。</p>	<p>中一至中六家長 70 至 80 人</p>	<p>1 節 1.5 小時</p>	<p>計劃社工負責統籌及安排</p> <p>計劃社工資歷： 需具備社工副學士或社工學士學歷；註冊社工</p> <p>主講人員：聘請業內知名的講師/專業人士提供有關培訓</p> <p>資歷： 需具大學學士學歷，具十年以上培訓家長之工作經驗；對此課題有專業的認識</p>

3/2018 至 6/2018	<b>中一家 長講座</b>	<p><b>內容:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓家長認識及覺察個人情緒健康, 了解正向思想對提昇子女個人動力的重要;</li> <li>2. 認識中一子女的獨特需要, 學習不同的表達, 提問, 溝通方法協助子女疏解情緒, 提升抗逆力, 提昇家長作為支援者的能力;</li> <li>3. 認識社會資源及求助方法。</li> </ol> <p><b>預期學習成果:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1/ 家長認識中一子女的獨特需要及處境、</li> <li>2/ 家長認識壓力處理及與子女溝通的技巧, 提升家庭抗逆力,</li> <li>3/了解社會資源及求助方法。</li> </ol>	1718 年度 中一家長 預算 30 人	1 節  2 小時	<p>計劃社工負責, 駐校社工支援</p> <p>計劃社工資歷: 需具備社工副學士或社工學士學歷; 註冊社工 主講人員: 聘請業內知名的講師/專業人仕提供有關培訓</p> <p>資歷: 需具大學學士學歷, 具十年以上培訓家長之工作經驗; 對此課題有專業的認識</p>
2/2018 至 1/2019	<b>信·友 晴 TEEN</b>	<p><b>內容:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 朋輩義工訓練: 以朋輩支援義工方式, 藉裝備他們預備中一及中六級減壓活動, 從中助他們認識自己、認識正向思維、了解如何識別低抗逆力的學生、如何表達關心、外界資源及簡單的自助方法。</li> <li>2) 訓練營: 透過營內的解難合作活動, 培養他們解難能力、情緒管理、社交技巧, 增進他們表達關心的技巧及訂立目標及組織活動技巧(活動於營舍內進行)。</li> <li>3) 義工服務實習: 協助舉辦中一及中六級減壓活動。</li> <li>4) 所辦活動, 均會在遵守教育局戶外活動指引及採取安全措施之下進行。</li> </ol> <p><b>預期學習成果:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 參加者認為活動有助認識自己、認識正向思維、識別低抗逆力的學生;</li> <li>2) 參加者認為活動有助認識如何表達關心、外界資源及簡單的自助方法, 提昇自我效能感;</li> </ol>	1718 年度 中四五高中 朋輩義工共 <b>30 人</b>  挑選準則: 1/ 以公開招募朋輩義工, 締造關愛校園氣氛 2/ 預留其中 10 個名額供駐校社工及輔導主任轉介, 服務適合借助本活動裝備正向思維之有需要學生	17 節 1/朋輩義工 訓練: 2 節, 共 3 小時 2/ 訓練營: 4 節, 共 15 小時 3/ 服務預備 2 節, 每節 1.5 小時, 共 3 小時 4/ 服務實習: 9 節, 每 節 1 小 時, 共 9 小時  總時數: 30 小時	<p><u>由計劃社工及駐校社工負責</u></p> <p>資歷: 需具備社工副學士或社工學士學歷; 註冊社工</p> <p>服務實習之人手比例是 3:40, 除了計劃社工主責, 另有最少 2 名輔導組老師協助, 即合共 3 名導師。</p> <p>訓練營之人手比例是 4:30, 除了計劃社工主責, 另共 3 名社工或輔導組老師協助, 即合共 4 名導師。</p>



		3) 能借助學校的平台嘉許及確認參加者的服務精神。			
3/2018 至 1/2019	<b>愛·友 晴 TEEN</b>	<p><b>目標:</b></p> <p>從解難過程之中幫助他們認識自己、裝備時間管理、訂定合理目標及期望、思考有效地實踐的方法、加強面對困難的抗逆力。</p> <p><b>內容:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 包括成長組、城市定向、運動體驗、義工籌備小組、服務實習各部份，每節設有不同的學習重點，讓學生運用正面積極態度解決困難；</li> <li>2) 成長組：學生於小組經歷個人成長，社工協助學生反思在不同環節的參與及個人經歷，發掘及強化面對困難之「抗逆力」；</li> <li>3) 城市定向及運動體驗---躲避盤及地壺，讓學生就預設的解難主題及挑戰目標，運用正面積極態度克服困難；學習有組織及有策略地解決困難。活動會在採取安全措施之下進行；</li> <li>4) 義工籌備小組、服務實習---打打氣義工實習各部份，每節設有不同的學習重點，讓學生運用正面態度了解同學需要以預備服務並以積極態度解決困難；提昇自我能力感；</li> <li>5) 所辦活動,均會在遵守教育局戶外活動指引及採取安全措施之下進行。</li> </ol> <p><b>預期學習成果:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 參加者認為能透過成長小組思考個人而對困難之態度，建立正面思維 (Belief) ；</li> <li>2) 參加者認為在小組之中有愉快的相處或合作經驗，</li> </ol>	<p>1718 年度 中一學生 <b>13 人</b></p> <p><b>1819 年度</b> 升中二學生 <b>13 人</b></p> <p>挑選準則： 招募評估問卷篩選出之學生，如有餘額，由輔導主任及駐校社工轉介</p> <p><b>目標對象可選擇加入『愛·友晴 TEEN』或『天內友晴 TEEN』，兩組的選擇旨在因應較動態學生及較靜態學生的不同特性。</b></p> <p>不少中一學生是較好動，會推動較好動同學參加『愛·友晴 TEEN』。</p>	<p>1718 年度 13 節</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 成長組 3 節</li> <li>2) 城市定向 1 節,</li> <li>3) 運動體驗 3 節</li> <li>4) 義工組 4 節</li> <li>5) 服務實習 2 節</li> </ol> <p>時間： 城市定向 5 小時 其他每節 1.5 小時</p> <p>總時數：23 小時</p> <p><b>1819 年度</b> 7 節</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1/成長組 2 節</li> <li>2/運動體驗 2 節,</li> <li>3/義工籌備小組 2 節，</li> <li>4/服務實習 1 節</li> </ol> <p>時間：小組、運動體驗服務實習每節 1.5 小</p>	<p>小組由計劃社工負責，服務實習節由中心社工協助，運動體驗節由運動體驗導師協助。</p> <p>計劃社工於學校帶領學生進行體驗活動。社工觀察學生活動的情況，於每節小組後進行活動解說 (Debriefing)，協助學生轉化經驗，肯定學生正面表現及轉變</p> <p>計劃社工資歷： 具備社工副學士或社工學士學歷；註冊社工。</p> <p>躲避盤運動體驗導師本身具有關運動項目之一級教練資格。</p> <p>地壺運動體驗由外聘導師負責，導師資歷：具有帶領青少年進行相關活動之經驗，另具有基礎體適能證書。</p> <p>以上運動體驗導師根據各運動的活動特性，簡介活動安全守則及留意事項，確保學生於校內安全環境及指定場地下進行體驗活動。亦會督促學生遵從導師指示。</p>

		<p>能建立到可延伸至活動之外的友誼(Bonding)。朋友關係(Bonding)。</p> <p>3) 參加者認為能在參與校園服務、挑戰營等活動中之中學習解難能力、能發揮個人強項及增強自我能力感；</p> <p>4) 參加者認為運動體驗活動有助裝備表達感受、面對及解決意見不同、面對困難及解決困難的能力(Competence)。</p>		<p>時，7 節共 10.5 小時</p> <p><b>兩個學期共 20 節</b> <b>總時數： 33.5 小時</b></p>	<p>城市定向之人手比例是 2:13, 除了計劃社工主責, 另有最少 1 名社工或輔導組老師協助, 即合共 2 名導師。</p> <p>服務實習之人手比例是 2:13, 除了計劃社工主責, 另有最少 1 名社工或 1 名輔導組老師協助, 即合共 2 名導師。</p>
3/2018 至 12/2018	<b>天內友 晴 TEEN</b>	<p><b>目標:</b> 以創作藝術協助低抗逆力之學生學習表達自己感受, 覺察壓力狀況及對身體和生活的影響, 學習表達情緒, 體驗不同的紓壓及自助技巧。</p> <p><b>內容:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 具體內容有待與參加者協商, 因應其興趣及能力再確定</li> <li>2) 初步暫定以美術字、圓形繪圖、水晶膠料製作、和諧粉彩或禪繞為介入點</li> <li>3) 藉著親自製造打打氣活動的邀請卡, 留言板, 或是背幕設計的一部份, 增加對校園的聯繫感, 提昇效能感。</li> <li>4) 不多於3個名額可供目標對象找好朋友結伴同行, 以建立支援系統及聯繫感藉著推動他們與信任的朋友共同參加, 協助加強彼此支援。</li> <li>5) 小組於校內課室或中心之室內活動室進行或藝術創作。</li> </ol> <p><b>預期學習成果:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 參加者認為活動有助學習表達自己感受, 覺察壓力狀況及對身體和生活的影響, 參加者認為創作藝術的經驗有效學習紓壓(competence) ;</li> </ol>	<p>1718 年度 中一學生 <b>12 人</b> (另同行者中 <b>一至五,最多 3 人)共 15 人</b></p> <p><b>1819 年度</b> 升中二學生 <b>12 人</b> (另同行者中 <b>二至六,最多 3 人)共 15 人</b></p> <p>挑選準則: 1/ 招募評估問卷篩選出之學生, 如有餘額, 由輔導主任及駐校社工轉介 2/ 目標對象可選擇加入『<b>愛·友晴 TEEN</b>』或『<b>天內友晴 TEEN</b>』, 兩組的選擇旨在因應較動態學生及</p>	<p>1718 年度 10 節 成長小組: 4 節 藝術體驗小組: 6 節</p> <p>1819 年度 10 節 成長小組: 4 節 藝術體驗小組: 6 節</p> <p><b>兩個學期共 20 節</b> 每節 1.5 小時 總時數: 30 小時</p> <p>『天內友晴 TEEN』時數比『愛·友晴 TEEN』</p>	<p>小組由計劃社工主責, 藝術體驗節額外另有中心另一社工負責藝術體驗部份</p> <p>*藝術體驗由本中心派出之社工持有以下資歷負責: 具多年帶領青少年藝術體驗經驗之人士。並具有禪繞、心靈拼貼或和諧粉彩之導師證書。</p> <p>計劃社工負責於每節小組協助觀察學生表現, 發掘學生長處, 肯定學生表現, 協助學生檢視創作過程, 鼓勵學生多作嘗試, 鼓勵參加者自我欣賞及彼此欣賞。</p>

		<p>2) 參加者認為能在創作之中發揮強項及增強自我能力感；透過分享互助鞏固正面思維(Belief)；</p> <p>3) 參加者認為在小組之中有愉快的相處或合作經驗，能建立到可延伸至活動之外的友誼(Bonding)。</p>	<p><b>較靜態學生的不同特性。</b></p> <p><b>針對較內向靜態的學生，會推動參加『天內友誼TEEN』。</b></p>	<p>少，是針對在推動目標學生參與時，估計部份學生因不同原因難以投入太多時間而推辭，在設計上預設一個項目活動為時數較少，有助吸納有服務需要而補習補課編排密集的學生。</p>	
6/2018-8/2018	<b>友誼 TEEN 挑戰營</b>	<p><b>目標:</b></p> <p>1) 培養學生團隊合作及解難能力。、</p> <p>2) 讓學生從活動中提升他們的自我效能感、能力感及抗逆力</p> <p><b>內容:</b></p> <p>1) 挑戰營：透過營內的解難合作的挑戰活動，培養學生解難能力、鼓勵學生發揮各人及團隊的強項及增強自我能力感。(活動於營舍之內進行)</p> <p>2) 所辦活動，均會在遵守教育局戶外活動指引及採取安全措施之下進行。</p> <p><b>預期學習成果:</b></p> <p>3) 參加者認為能在挑戰營活動中之中學習解難能力、能發揮個人強項及增強自我能力感；</p> <p>4) 讓學生在活動之中有愉快的經驗，在挑戰個人目標之中取得成功感，從而提升他們的自我效能感、能力感及及抗逆力</p>	<p>1718 年度 中一學生 25 人</p> <p>挑選準則： 招募評估問卷篩選出之學生，如有餘額，由輔導主任及駐校社工轉介</p>	<p>4 節 15 小時</p>	<p>計劃社工資歷： 具備社工副學士或社工學士學歷；註冊社工。</p> <p><b>訓練營</b>之人手比例是3:25, 除了計劃社工主責, 另有最少共2名中心社工/活動助理/學校輔導組老師協助, 即合共3名導師。</p>
4/2018	<b>有我回你</b>	<p><b>內容:</b></p>	<p>1718 年度</p>	<p>共 10 節</p>	<p>計劃社工及一位中心</p>

至 11/2018	<b>打打氣</b> <b>(中一篇)</b>	<p>安排『信·友晴 TEEN』義工支援中一學生之適應，建立支援的網絡。因應義工的個人能力，於中一共五班之中推動正向價值及欣賞自己的活動，例如協助社工合辦輕鬆的遊戲及活動，推動享受快樂，預留休息機會，重視均衡飲食作息等；同時亦讓義工在助人之中自我提醒。</p> <p><b>預期學習成果：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 讓中一學生能在活動之中認識更多師兄姊，建立支援網絡；</li> <li>2) 讓中一學生能在活動之中認識正向價值及自我欣賞，認識均衡飲食及作息的重要；</li> <li>3) 參加之『信·友晴TEEN』義工能在助人之中自我提醒預留休息時間，重視均衡飲食作息之訊息。</li> </ol>	<p>中一級共 150 人</p> <p>1819 年度 中一級共 150 人</p> <p>挑選準則： 中一級學生面對各方面的轉變較多，初步從上學期測驗之中體會了新的學習模式及要求，在適應上面對壓力上有較大需要。</p>	<p>1718 年度 5 節</p> <p>1819 年度 5 節</p> <p>每節 1 小時， 總時數：10 小時</p>	<p>社工協助負責</p> <p>資歷：需具備社工副學士或社工學士學歷；註冊社工</p>
3/2018 至 12/2018	<b>有我同你</b> <b>打打氣</b> <b>(全校)</b>	<p><b>內容：</b></p> <p>於校園推廣及實踐表達感恩及關愛。包括正向訊息攤位、即影即有自拍打氣相片活動、心意咭等。</p> <p><b>預期學習成果：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 讓出席的學生能在活動及遊戲之中認識正向心理，參與互相鼓勵；</li> <li>2) 推動關愛校園之不同活動項目之中，能提供機會供老師及社工向學生具體表達欣賞。</li> </ol>	<p>全校, 900 人</p> <p>挑選準則： 公開招募，讓學生在午休時間自由參與</p>	<p>3 節 每節 1 小時，</p> <p>總時數：3 小時</p>	<p>計劃社工及一位中心 社工協助負責</p> <p>需具備社工副學士或社工學士學歷；註冊社工；有青少年工作經驗或實習社工經驗</p>
2/2018	<b>有我同你</b> <b>打打氣</b> <b>(中六篇)</b>	<p><b>內容：</b></p> <p>為即將考DSE的中六級學生舉行輕鬆減壓活動，推動正向價值及欣賞自己，增加樂觀感，希望感。</p> <p><b>預期學習成果：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 讓中六同學有愉快及被鼓勵的回憶，提昇樂觀面對的動力；</li> </ol>	<p>中六全級 150 人</p> <p>挑選準則： 中六級學生在二月即將考 DSE 模擬試，學習壓</p>	<p>1 節 1.5 小時</p>	<p>計劃社工及一位中心 社工協助負責</p> <p>需具備社工副學士或社工學士學歷；註冊社工；有青少年工作經驗或實習社工經驗</p>

		2) 推動關愛中六學生之項目中，能提供機會供老師及社工各學生具體表達欣賞。	力相對上大，較需要輕鬆減壓活動。		
1/2019	<b>友晴 TEEN 嘉許禮</b>	<p>內容：</p> <p>1) 活動回顧；</p> <p>2) 由校長及老師確認三組友晴TEEN為學校的付出和對同學的幫助，再次讚揚學生的成長；</p> <p>3) 填寫問卷及意見。</p> <p>預期學習成果：</p> <p>1) 讓參加者回顧參與經驗，鞏固所學之記憶；</p> <p>2) 讓參加者由校長及老師獲得肯定；</p> <p>3) 完成收集填寫問卷及意見，以作分析評估之用。</p>	<p>預算共 <b>58</b> 人</p> <p>「次級預防」小組活動目標對象共 <b>25</b> 人；</p> <p>其他出席獲嘉許者共 <b>33</b> 人：</p> <p>1/ 『天內友晴 TEEN』其他參加者 3 人</p> <p>2/ 朋輩義工『信·友晴 TEEN』 30 人。</p>	1 節 每節 2 小時	<p>計劃社工負責，一位中心社工協助</p> <p>需具備社工副學士或社工學士學歷；註冊社工；有青少年工作經驗或實習社工經驗</p>
1/2019	<b>檢討會</b>	<p><u>內容：</u></p> <p>計劃總結、成效評估及檢討是否達到預期目標/果效。</p> <p><u>預期學習成果：</u></p> <p>1) 完成檢視整個計劃成效；</p> <p>2) 評估參與計劃之學生的轉變，跟進方向。</p>	<p>校長/副校長，相關老師及駐校社工</p> <p>5 人</p>	1 節， 1.5 小時	<p>計劃社工負責</p> <p>需具備社工副學士或社工學士學歷；註冊社工；有青少年工作經驗或實習社工經驗</p>
				共 92 節 共 139 小時	

(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. 招募全校教師參與培訓工作坊，認識如何辨識別學生需要、支援技巧、特別個案處理之留意事宜、班課教材介紹及解說示範；

2. 已獲校方輔導組安排五位輔導教師協助友晴 TEEN、打打氣、家長講座等活動，讓老師：

- 觀摩社工的活動，以便日後可持續運用有關遊戲、教材、展板等；
- 與學生一起裝備助人自助及社區資源的認識；

- 掌握支援有情緒需要朋友(學生)的基本技巧；
  - 確認參與學生的表現及進一步認識有需要之同學的狀況；
3. 已獲校方安排輔導組主任於相關會議的報告之中介紹活動目標, 內容及進度, 以便整體配合及參與。

(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

(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(\$)	
1/員工開支	兼職社工薪金: \$20,650 x 0.6 x 1.05 x 12個月 = \$156,114.00 (包括強積金)	156,114	聘請社工副學士或社工學士學歷之註冊社工成為計劃社工, 負責統籌及推行計劃之活動 - 安排篩選工具、資料輸入及整理、製作報告 - 進行前測及後測及數據整理 - 聯絡及協調老師與學生 - 設計及帶領學生活動(如小組、戶外活動、義工服務、嘉許禮等) - 統計參與活動人數 - 安排及進行老師 / 家長工作坊 - 整理檢討問卷及財政報告
2/ 服務	運動體驗導師: \$200 x 1.5小時 x 5節=\$1,500	1,500	運動體驗導師負責教導運動體驗, 需具有有關運動項目教班經驗及具有基礎體適能證書。
	家長培訓講員費: \$1000 x 1.5小時 x 1次=\$1,500 \$1000 x 2小時 x 1次=\$2,000	\$3,500	聘請業內知名的講師/專業人士提供有關培訓, 需具大學學士學歷, 具十年以上培訓家長之工作經驗; 對此課題有專業的認識
3/一般開支	<u>老師培訓:</u> 程序物資: \$300 書籍(精神健康或抗逆力相關, 用作活動設計參考之用)	300	計劃社工負責推行
	<u>家長培訓:</u> 程序物資: \$300	300	計劃社工負責推行

	書籍(精神健康或抗逆力相關,作活動設計參考之用)		
	<b>班課活動：</b> 程序物資：\$200 (包括工作紙、文具用具、遊戲物資)	200	計劃社工負責推行
	<b>信·友晴TEEN：</b> 2日1夜宿營訓練：4節 (於宿營訓練前的小組之中處理營前簡介) 宿營費用：\$220@x34人=\$7480 (30名學生+4老師/社工) 來回交通費：\$2,600  整體活動物資 \$500(包括教材、工作紙、文具用具、遊戲物資)	10,580	計劃社工負責推行
	<b>愛·友晴TEEN：</b> 城市定向:來回中環之交通費：\$2,200  整體物資:\$700(成長組,義工及實習物資包括教材、工作紙、文具用具、遊戲物資)  器材之程序物資：共\$5,250 包括地壺一套(12個壺、地墊及刷)\$5,000； 躲避盤：\$250	8,150	計劃社工負責推行
	<b>天內友晴 TEEN：</b>  1.藝術體驗物資： 水晶膠模,顏料,西洋書法專用筆,手工小配件等=\$1,728  支裝乾粉彩、粉彩用定型劑、禪繞用紙及筆=\$760  熱風槍(處理伸縮膠及吹乾閃粉之用)=\$180 紫外光燈(UV樹脂液飾物製作之用)=\$160	3,128	計劃社工及中心派出之藝術體驗導師負責推行

	2.小組遊戲物資及製作成展示板之物資=\$300		
	<b>友晴TEEN訓練營</b> 2日1夜宿營訓練：4 節  宿營費用：\$220@x28=\$6,160 (25名學生+3社工/老師) 訓練營物資：\$400 來回交通費：\$2,000	8,560	計劃社工負責推行
	<b>打打氣(中一)：</b> 活動物資：\$550 (包括文具用具、遊戲物資)	550	計劃社工負責推行  具體內容及所需物資有待『信·友晴TEEN』組員商討後落實，暫定藉班本遊戲，讓中一學生挑戰目標，運用正面積極態度克服困難，互相欣賞。
	<b>打打氣(全校)：</b> 活動物資： <b>攤位及展覽材料：(文具、相紙、遊戲物資、顏色、紙杯紙巾等用具、打氣咭設計及印刷)：\$2,350</b> 宣傳橫額設計及印刷：\$200	2,550	計劃社工負責推行  具體內容有待『愛·友晴TEEN』組員商討後落實，暫定藉減壓攤位、健康壓力測試、點唱、自拍打氣相片、打氣咭等，向全校推廣正向生活和壓力處理，並建立校園的關愛文化。
	<b>打打氣(中六)：</b> 活動物資： 包括手工材料及遊戲物資	800	計劃社工負責推行
	<b>友晴TEEN嘉許禮：</b> 活動物資： (包括：印嘉許證書及證書套，文具用具、遊戲物資)	855	計劃社工負責推行
4/ 審計費	核數費	2,000	
5./ 行政雜項	雜項：\$913 運輸費(運送活動物資)、少量交通費、	913	
<b>申請撥款總額(\$):</b>		<b>\$200,000</b>	

\* 請刪除不適用者

### (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：以便利抽樣形式 (Convenience Sampling)向參與計劃的老



師/學生進行訪問，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:1. 對愛友情 TEEN 及天內有 teen 成員進行前後測，了解變化。

(ii) 學生表現在評估中的轉變:

➢ 80%或以上的友情 TEEN 參與學生自評活動有效增加有關助人及自助的技巧，並能具體回答小測試的題目，能提供舒服的社交圈子。

➢ 80%或以上的參與學生自評活動有效: 提昇效能感、提昇抗逆力、讓他感受到老師及校方重視或欣賞自己、讓他發現欣賞自己之處。

➢ 其他(請列明)

(iii) 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)

#### (IV) 報告遞交時間表

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 01/2/2018-31/07/2018	31/08/2018	中期財政報告 01/2/2018-31/07/2018	31/08/2018
計劃總結報告 01/2/2018-31/1/2019	30/04/2019	財政總結報告 01/8/2018-31/1/2019	30/04/2019

#### (V) 資產運用計劃

類別	項目/說明	數量	總值	建議的調配計劃(註)
視聽器材	現階段不適用			
書籍及視像光碟	現階段不適用			
電腦硬件	現階段不適用			
電腦軟件	現階段不適用			
樂器	現階段不適用			
辦公室器材	現階段不適用			
辦公室家具	現階段不適用			
體育器材	地壺	一套(12個壺、地墊及刷)	\$5000	計劃完結後，會由學校社工接收，以便繼續在學校推廣活動。

註：供學校/團體/其他計劃使用(請提供在計劃結束後會接收被調配的資產的部門/中心的詳情，以及預計有關資產在活動中的使用情況)。