

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(福建中學) Love、Care – Be Your Sunshine Action (SFS)- related to the “Joyful@School Campaign” | 計劃編號 2016/0698 (修訂版) |
|---|------------------------------------|

基本資料

學校/機構/個人名稱 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: 600 (人數)* 及 中一至中三 (級別/年齡)*
- (c) 老師: 15 (人數)*
- (d) 家長: 45 (人數)*
- (e) 參與學校(不包括申請學校): 部份活動為聯校活動, 參與學校包括: 聖文德書院、基督教中國佈道會聖道迦南書院、聖若瑟英文中學
- (f) 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。)
- 提升學生積極面對初中預備升高中的學業挑戰
 - 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
 - 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: 福建中學著意有效落實「關心成長、輔導心智、修養品格、發展個性」的訓輔原則。對於中三同學, 學校期望同學能自我探索, 重新認識自己, 從而計劃將來。故此, 學校期望透過好心情@學校的撥款資助, 落

實此項發展重點，提升讓學校初中同學尤其是針對中三級的同學有正面價值及健康生活態度。

- ☑ 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，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: 透過與學老師會面得知，學生於中三預備升中四時承受較大的壓力，讓學生較易出現情緒問題。其次，對應初中同學來說，同學與同學之間的分享亦較少，互相支持的氣氛較弱！
- ☑ 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，並且獲華人永遠墳場管理委員會資助，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、演譯及反思、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譯經驗，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. 以多元手法，透過訓練學長作為支援同學的網絡，培訓他們成為守望者，建立一個支援的網絡，陪伴一班抗逆力較低的學生一同成長，從中協助初中同學面對逆境問題。另外，利用青少年常用的網上平台（如面書），建立一個以校為本的正向分享平台，定期提供不同的正面人生訊息或者關懷和愛的訊息；並透過陽光大使的正面分享，建立一個關愛的網上校園。
- B. 計劃不但著眼於學生發展，也針對不同持份者的需要（如老師及家長），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认识，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. 針對中三同學面對選科的壓力及為日後升中四要面對的壓力，本計劃將以全級正向思維訓練營形式，向中三的同學帶出正向思維的重要，並準備他們面對升高中時所面對的挑戰。
2. 挑選合適的學長，於聯校訓練中培訓成陽光大使的訓練，並於學校協助推行中三正向思維小組。
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. 於敬師日送贈小心意予老師，促使學生學習感恩及欣賞
6. 透過一系列的午間活動及正向思維講座，讓同學表達對彼此的關懷及鼓勵，凝造「有愛校園」的氛圍。
7. 為家長提供講座及性格透視工作坊，協助家長對子女的精神健康有進深的了解；同時亦協助家長掌握及早識別子女面對困擾的技巧。
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，校方表示因學童自殺情況嚴重，曾邀請教育心理學家為全體老師舉行以「正向生命」為題之教師工作坊。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有關提升學生精神健康之訊息。

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持網絡。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: (11/2017) 至 (10/2018)

| 月份／年份 | 內容／活動／節目 | 具體內容及預期學習成果 | 負責人員(請列明資歷及參與程度) | 時數/日數 | 對象、人數及挑選準則 |
|---------|--|---|---|--------------------|---|
| 8月/17年 | 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 | 統籌社工 學校老師: 招募、校內行政工作 |
| 11月/17年 | 於學校宣傳，招募相關學長 | <p>a. 內容重點: 於學校宣傳，招募相關學長。</p> <p>b. 預期學習成果: 指定時間內招募足夠參加者參與計劃。</p> | <p>a. 對象: 中四至中五同學</p> <p>b. 人數: 15人</p> <p>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。</p> | 2星期 | 統籌社工/ 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 |
| 2月/18年 | 陽光大使聯校訓練 以小組手法訓練學長成為陽光大使，學習如何陪伴初中同學成長 | <p>a. 內容重點: 以歷奇輔導手法訓練學長成為陽光大使，學習如何陪伴初中同學成長。</p> <p>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。</p> | <p>a. 對象: 參與學長</p> <p>b. 人數: 15人 (聯校活動合共60人)</p> <p>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。</p> | 2日、3節、13小時 | 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 |
| 12月/17年 | 校慶感恩日 | <p>a. 內容重點: 由同學構思及設計心意咭或小擺設送予老師。</p> <p>b. 預期學習成果: 同學認同活動能讓他們表</p> | <p>a. 對象: 老師及學生</p> <p>b. 人數: 100人</p> <p>c. 挑選準則:</p> | 1日 (於小息、午膳、放學時) | 統籌社工/ 統籌及負責推行活動 學校老 |

| | | | | | |
|-----------|--------------------|---|--|-------------|------------------------------------|
| | | 達出對老師的關懷及鼓勵。 | 根據老師及輔導團隊的建議，推薦學生參與活動，由同學向老師發送贈心意 | 間派發) | 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』 | a.內容重點： 透過小組訓練，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」及初中同學 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位抗逆力較弱的初中學生 | 小組：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 |
| 2月/18年 | 初中正向思維講座 | a.內容重點： 以講座形式帶出正向思維的重要性。 b.預期學習成果： 同學認同活動讓他們明白正向思維的重要性。 | a.對象： 中一及中二同學 b.人數： 400人 c.挑選準則： 根據老師及輔導團隊的建議，中一同學需要提昇抗逆力以面對升中挑戰，因此建議全體中一級同學參與活動。 | 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 |
| 2月/18年 | 『提升子女精神健康』家長講座(校本) | a.內容重點： 提升家長對子女壓力來源的認知；加強處理壓力的能力。 b.預期學習成果： 家長認同活動提升他們對子女壓力來源的認知，從而讓他們協助處理子女的壓力。 | a.對象： 全校學生家長 b.人數： 20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 | 1.5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4月/18年 | 中三正向思維訓練營 | <p>a.內容重點：讓中三透過三日兩日的野外鍛鍊活動，讓學生親身經歷憑自己的能力和方法完成任務，從而建立正面的態度面對挑戰。</p> <p>b.預期學習成果：同學認同活動有助建立正面的態度面對挑戰。</p> | <p>a.對象：中三同學</p> <p>b.人數：206人</p> <p>c.挑選準則：根據老師及輔導團隊的建議，認為中三級學生需要透過歷奇輔導的型式，協助提昇各人的抗逆力</p> | 三日兩夜營：3日(26小時)；活動簡介和活動後解說：各1小時 | 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 |
| 3月至5月/18年 | 『陽光大使』義工服務計劃 (校本) | <p>a.內容重點：透過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。</p> <p>b.預期學習成果：同學認同活動有助分享正面訊息。</p> | <p>a.對象：「陽光大使」及中三學生</p> <p>b.人數：20人</p> <p>c.挑選準則：曾參加「陽光大使」正向生命小組之學生</p> | 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 |
| 3月/18年 | 「真·了解」性格透視親子溝通工作坊(校本) (校本) | <p>a.內容重點：透過性格透視訓練協助家長與子女建立良好的溝通</p> <p>b.預期學習成果：家長認同活動有助了解親子溝通模式，從而促進親子關係。</p> | <p>a.對象：全校學生家長</p> <p>b.人數：15人</p> <p>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</p> | 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) | <p>a.內容重點：透過一系列的午間活動，讓同學表達對彼此的關懷及鼓勵，凝造「有愛校園」的氣氛。</p> <p>1. 點唱活動；</p> <p>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。</p> | <p>a.對象：全校學生</p> <p>b.人數：800人</p> <p>c.挑選準則：無需挑選參加者，由學生自由決定參與活動與否</p> | 2節，每節半小時 | 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 | 『升中新天地』學生講座 (校本) | <p>a.內容重點：協助中一同學就升中生活訂立合理的期望</p> <p>b.預期學習成果：同學認同活動後，他們能就升中生活訂立期望</p> | <p>a.對象：升中一學生</p> <p>b.人數：135人</p> <p>c.挑選準則：根據老師及輔導團隊的</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 |

| | | | |
|--------|---|-------------|--|
| | *由機構提供人手以到校形式提供服務(非駐校形式) | | 主要工作： 負責舉辦及帶領各項活動、預備教材、統計工具及撰寫報告等工作 |
| ii) 服務 | 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 |
| | 校慶感恩日(校本) 活動物資：\$1,000.00 導師費：\$0 | \$1,000.00 | 製作小禮物 建立感恩及欣賞 |
| | 『陽光大使』正向生命小組(校本) 活動物資：\$500.00 導師費：\$0 | \$500.00 | 加強活動趣味，強化建立關係的原素 |
| | 初中正向思維講座 講座物資：\$100.00 講者費用：\$0 | \$100.00 | 基本活動物資 |
| | 『提升子女精神健康』家長講座(校本) 講座物資：\$200.00 講者費用：\$0 | \$200.00 | 加強家長促進子女精神健康的認知 |
| | 中三正向思維訓練營(校本) 營費：\$230.00x216 人 (206 學生+10 工作人員) =\$49,680.00 導師費：\$0 | \$49,680.00 | 訓練營比室內活動更能有效地讓參加者學習及成長 |
| | 『陽光大使』服務計劃(校本) 攤位物資：\$1,100.00 導師費：\$0 | \$1,100.00 | 攤位製作必須購買基本物資 |
| | 「真·了解」性格透視親子溝通工作坊(校本) 性格透視評估問卷：\$50x15 人 =\$750.00 活動物資：200.00 導師費：\$0 | \$950.00 | 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 |
| | 「真·心聲」活動(校本) 導師費：\$0 點唱紙印製：\$500.00 | \$500.00 | 印刷點唱紙能將同學的心聲具體地表達 |

| | | | |
|-----------|---|------------|---------------------------|
| | 『升中新天地』學生講座(校本) 講座物資：\$200.00 講者費用：\$0 | \$200.00 | 協助中一同學訂立合理期望 |
| | 「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 \$15.00x300本=\$4,500.00 | \$4,500.00 | 分享集結合不同的正能量，有助學校廣泛建立正面的氛圍 |
| iii) 一般開支 | 雜項（如：交通費、影印、文具等） | \$750.00 | 以支援郵遞、文具及交通方面的需要 |
| | 審計費 | \$5,000.00 | |
| | | \$200,000 | |

* 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：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)：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 |