

**(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：2016/0778 （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：裘錦秋中學(元朗)

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：初級預防活動約 600 (人數)* 級別：中一至中六級*

次級預防活動約 24 (人數)* 級別：中一級*

(c) 老師：70 (人數)*

(d) 家長：30 (人數)*

(e) 參與學校(不包括申請學校)：0 (數目及類型)*

*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。

1. 以問卷篩選有需要學生，及早識別有需要之抗逆力低之初中學生；
2. 重點提供「次級預防」支援活動，提升抵抗及處理逆境能力及促進精神健康的保護因素，提升學生對情緒狀態的意識，裝備自助技巧；
3. 提供可覆蓋全校的「初級預防」活動，營造關愛校園氣氛，提供服務機會予目標對象透過參與行動增加獲取確認的機會，提高效率感；
4. 建立及強化支援學生成長的系統，裝備家長、老師、朋輩對學生的抗逆力的認識及掌握輔導技巧。

(b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

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。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

☑ 學校發展計劃:

校方於 17-18 年度訂立學校三年發展循環計劃的關注事項之中之『群策群力，培養學生尊重他人，正面價值觀及積極態度；並提升其抗逆力，協助發展其個性。』正好與是次合辦的活動完全配合，校方期望發展輔導學長計劃及中一迎新活動，讓學長群策群力，幫助學弟、學妹適應中學生活；推行生命教育週，同學學習面對逆境；推動班主任課教授情緒健康；每月設德育月會，介紹生命自強人(本校校友)；家長情緒健康工作坊等。

☑ 調查結果:

參考 16/17 年度情意及社交表現評估的校本結果，中一級學生在「對學校的態度」的範疇上的「經歷」的評分(2.43)上比起全港學校的平均數(2.66)為低，反映學生在中一階段在校內能夠參與或貢獻的機會比較少，在適應新環境以及對學校的人和事建立歸屬感方面，參與及經歷是當中重要的一環，影響學生的適應情況。另外，中一學生在整體滿足感(2.51)上亦比起全港學校的平均數(2.75)為低，就日常與學生的交流，部份中一學生覺得在學業上或課外活動上未能獲得滿足感，當中原因包括面對新環境的要求時覺得自己未能達到期望，以致整體滿足感較低。

調查發現，五成一受訪中學生有抑鬱徵狀，三成人出現高焦慮狀況，近 4 成受訪學生呈抑鬱徵狀，經常感到自信及自我價值低。

同類調查發現，在經常感到焦慮的學生中，近半人幾乎每天有自殺或自殘念頭，反映抑鬱及焦慮等精神健康狀況普遍影響中學生。

除此之外，香港心理衛生會 2015 年 4 至 6 月調查發現 49%受訪學生壓力指數偏高，最多人(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。

☑ 文獻研究綜述:

在學業壓力方面，學者普遍論及過度階段對學生構成壓力，學生從小學進入中學是最大的轉折，小學生們更普遍地感到憂慮和害怕。研究文獻中也存在對這一問題的普遍關注 (Odegard & Heath, 1992)。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。有四成有「處理負面情緒困難」的情況，反映學生未能處理負面情緒以減低無助感和保持學習的積極性，而學習及情緒困難同時成為出現精神健康問題的危機因素(香港明愛)。

學生表現評估:

根據教師所觀察及在是次項目之籌備會議時所指出，學生在高中適應階段普遍出現壓力及情緒問題，因新高中的課程要求與初中的要求相距甚遠，加上課程緊密，學生在缺乏應對方法的情況下出現情緒起伏的情況，部份學生因家庭支援薄弱，甚至因家庭危機而加劇情緒困擾，故此學校對青少年在成長適應上的支援尤其重要。

而在初中方面，面對中一適應，學生需要重新建立社交網絡、適應新的課業要求及建立自我形象，要對適應上的壓力，學生近年亦有壓力及情緒問題，甚至出現自殘的情況。另外，因應手機及網絡文化的興起，教師亦觀察初中學生的情緒及社交問題變得更加隱性，轉而於網絡沉溺及缺課上呈現。

相關經驗:

其他(請列明):

中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，亦有需要學習如何面對及抗衡社會上單一成功論述，而平衡個人品格、性格發展、潛能發展、心靈需要，尋找個人的獨特性等。

- (c) 請詳述如何以創新意念或實踐方法來提升、調適、配合及/補足學校現行的做法以促進學校發展，滿足其獨特需要。

1. 建立次級預防的關係基礎

在本地的文化當中，青少年對精神健康或情緒健康為主題的活動普遍抗拒，根據香港中文大學（中大）心理學系與新生精神康復會研究調查，發現大約一成受訪學生出現達臨床指標水平的情緒及行為問題，但尋求協助的意欲偏低，反映就算青少年人在精神健康或情緒健康的範疇上有著獨特的服務需要，專業人士亦需要充足的預備令青少年可以進入服務。

2. 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方向，預防問題出現，增強其抗逆力來面對成長壓力。

為達到上述目標，在初級預防方面，計劃將舉辦學生需要調查以

及早識別出有情緒困擾的學生。還有，藉舉辦中一打打氣活動以協助中一學生適應新環境，建立支援網絡，減少對陌生環境的不安。此外，透過舉辦全校打打氣活動，能夠向全校學生推廣關注精神健康及建立互相關懷的文化、以初級預防打破對精神健康的誤解及與社工建立關係。

在次級預防方面，為防止情緒困擾問題發生或惡化，計劃將招募有情緒及精神健康支援需要的學生參與次級預防小組。為提升學生自我效能感、自我形象及抗逆力，計劃將以才藝小組及訓練營的方式招募中一學生，培訓他們才藝才能，並使他們能夠發揮在學業以外的強項，使他們能夠提升抗逆力以面對成長的壓力。

3. 建立有效的支援系統

根據香港明愛的調查，青少年面對成長難題時，求助對象是朋輩，他們亦會尋求父母及老師的幫助。在朋輩方面，透過提昇同學理解別人及助人技巧，促進校內同學之互助互愛精神，建立朋輩支援網絡將有效成為青少年提供第一層防預工作。在家庭及教師層面，計劃提升家長及教師在面對青少年精神健康需要時的敏感度以及應對能力，從而提升青少年身邊的系統的支援能力。

透過藝術體驗小組能吸引社交能力較弱和被動的學生參與，因為活動較為靜態，學生較容易融入在群體之中。此外活動招募方面，為增加學生參與活動時的安全感，活動策略性地安排有需要的學生可以帶同一位朋友一同參與，從而達至促進朋輩間的互助互愛關係和增進彼此間的友誼。此外，為建立到有效的支援系統，計劃透過培訓朋輩支援義工、老師及家長，讓他們掌握基本識別技巧、表達關心的回應方法等，從而令支援者較有信心發揮角色。

4. 角色轉化、裝備正面思想

因為標籤效應，本地學生對於參與提升精神健康、應對朋輩問題及壓力為主題的活動普遍抗拒，故此，透過朋輩支援、才藝發展、義工及領袖訓練的主題，裝備他們正面思想，自助的概念及技巧配合青少年在建立自我形象的成長需要，從正面的角度提供次級預防，讓他們在校內的展現及發揮自己，從而提昇自我效能感及對學校及小組的歸屬感，以提升他們的抗逆力。

在計劃中，將會裝備抗逆力較低的組員成為打打氣活動中的協助義工，使他們的角色由受助人變為關愛校園的助人者，使他們能建立正面的自我形象及提升自我效能感。

(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，由副校長親自帶領學生關顧委員會作初步構思，以校本需要及總結過去舉辦不同活動的經驗而推動，而本中心為學校提供駐校服務，較能發揮協同效果，亦減少協作上的適應與磨合；有助往後協調宣傳及推展工作；
3. 中心是為學校提供駐校服務的單位，除了駐校社工之外，其他同事亦曾參與支援服務，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，有既定的轉介及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憂慮的學生更難招募，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	學生需要調查 (HKSIF 1.1)	<p><u>內容:</u></p> <p>分享有關抗逆力概念及計劃內容；向中一學生派發問卷,簡介如何填寫問卷。</p> <p><u>預期學習成果:</u></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，於其中識別篩選及不多於24位有較大服務需要的學生重點招募參與次級預防的活動『我友。我TEEN地』小組或『藝·晴天』小組。</p>	<p>1718 年度中一級全級學生 (120 人)</p> <p><u>挑選準則:</u></p> <p>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 HKSIF1.1 結果參考，加以老師觀察各班學生的狀況，協商建議人際/家庭關係較疏離、自信心較弱、想法較消極的學生。</p>	<p><u>總節數:</u></p> <p>4 班 X1 節 =4 節</p> <p><u>總時數:</u></p> <p>40 分鐘 X4 =2 小時 40 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><u>資歷:</u></p> <p>需具備社工副學士或社工學士學歷；註冊社工</p>
3/2018 至 1/2019	我友。我 TEEN 地	<p><u>目標:</u></p> <p>以才藝小組及成長組的方式，讓學生從解難過程之中幫助他們認識自己、加強面對困難的抗逆力。發揮學生在學業以外的強項，提升自我效能感及自我形象。</p> <p><u>內容:</u></p> <p>1/ 包括成長組及才藝學習</p> <p>2/ 成長組由 計劃社工負責，每節設有不同的學習重點，以遊戲及解難活動，讓學生運用正面積極態度解決困難；協助組員表達自己，建立彼此之間的關係，總結個人經驗。</p>	<p>1718 年度中一學生 12 人</p> <p>1819 年度升上中二生 12 人</p> <p><u>挑選準則:</u></p> <p>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</p>	<p>1718 年度共 10 節</p> <p>1/才藝組 6 節</p> <p>2/成長組 4 節</p> <p>時間:</p> <p>才藝小組 每節 1.5 小時，</p> <p>成長小組 每節 1 小時，</p>	<p>小組由計劃社工負責統籌、協調及推行；每組有6節另有一位才藝導師負責教授才藝活動</p> <p><u>資歷:</u></p> <p>具備社工副學士或社工學士學歷；註冊社工。</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，協助學生檢視學習過程，鼓勵學生多作嘗試，協助參加者彼此鼓勵欣賞，轉化經驗。</p>

		<p>3/ 藉非洲鼓/木箱鼓才藝學習，讓學生挑戰目標，學習面對新事物,克服困難的態度；</p> <p>4/ 學生於小組經歷個人成長，社工協助學生反思在三個環節的參與及個人經歷，發掘及強化面對困難之「抗逆力」；</p> <p>5/ 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>6/ 所辦活動,均會在校內安全環境及採取安全措施之下進行,亦會督促學生遵從導師指示。</p> <p>預期學習成果:</p> <p>1/ 裝備學生表達感受、面對及解決意見不同、面對困難的解難能力(Competence) ；</p> <p>2/ 引發思考個人面對困難之態度，建立正面思維(Belief) ；</p> <p>3/ 在講求與別人溝通及合作的才藝學習及其他活動之中, 引導學生留意及理解別人,與別人建立連結；</p> <p>4/ 讓參加者在活動之中有愉快的經驗，能建立朋友關係 (Bonding), 及發掘到學業以外的強項，體驗成功經歷及提升自我效能感。</p>	<p>轉介，以自願形式參與</p> <p>目標對象可選擇加入『我友。我 TEEN 地』或『藝·晴天』。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。</p>	<p>共 13 小時</p> <p>1819 年度 共 9 節 1/才藝組 6 節 2/成長組 3 節</p> <p>時間： 才藝小組 每節 1.5 小時， 成長小組 每節 1 小時，共 12 小時</p> <p>總節數: 19 節 總時數: 25 小時</p>	<p>非洲鼓/木箱鼓導師資歷： 具教授青少年/非洲鼓/木箱鼓 2 年相關經驗之人士。</p>
<p>3/2018 至 1/2019</p>	<p>藝·晴 TEEN</p>	<p>目標:</p> <p>1/ 以藝術體驗活動、鬆弛練習等, 協助抗逆力較低的學生學習應對困難的正面思維，學習減壓及放鬆的方法，協助參加者覺察自己的壓力狀況，學習紓壓的知識，以創作表達感受或情緒，體驗不同的紓壓及自助技巧。</p> <p>2/ 藉著推動他們與信任的朋友</p>	<p>1718 年度 中一學生 12 人(另同行者中一至五,最多 4 人)共 16 人</p> <p>1819 年度</p>	<p>17-18 年度: 10 節 1/藝藝術體驗 6 節 2/成長組 4 節</p>	<p>小組由2位導師負責， 1位是計劃社工，另1位負責藝術體驗的中心社工： 計劃社工資歷: 具備社工副學士或社工學士學歷；註冊社工。 負責藝術體驗為中心派出</p>

		<p>共同參加, 協助加強彼此支援。</p> <p>內容:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1/ 具體內容有待與參加者協商, 因應其興趣及能力再確定 2/ 初步暫定以美術字、圓形繪圖、染色顏料製作、樹脂滴膠製作等為介入點 3/ 藝術創作於校內課室或中心之室內活動室進行。 <p>預期學習成果:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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) ; 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) ; 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>升上中二學生 12人(另同行者中二至六, 最多4人)共 16人</p> <p>挑選準則:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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『我友·我 TEEN 地』或『藝·晴天』。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。 3/ 每組提供不多於4個額外的彈性名額, 預算在努力推動目標學生參加的時候, 容許學生找好朋友或師兄姊結伴同行, 是有助推動很被動的目標對象, 亦可以建立支援系統及聯繫感, 故參加者可能是中二至中四學生。 	<p>18-19 年度: 9 節 1/ 藝藝術體驗 6 節 2/ 成長組 3 節</p> <p>總節數: 19 節 總時數: 1 小時 x 19 節 = 19 小時</p>	<p>之社工:</p> <p>需要具多年帶領青少年藝術體驗經驗之人士, 具有運用西洋書法、心靈拼貼或和諧粉彩等手法為中學生進行創作活動之經驗。</p> <p>角色分工: 計劃社工負責於首節以遊戲及簡單創作活動, 協助組員表達自己, 建立組員彼此之間的關係。並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, 協助參加者彼此鼓勵欣賞, 轉化經驗。</p> <p>藝術體驗社工負責引導學生進行不同的創作活動, 體驗安靜專注而來的狀態; 運用創作表達情緒。</p>
7/2018	我友·我 TEEN 地訓練	<p>目標:</p> <p>以訓練營的方式, 讓學生從解難過程之中幫助他們認識自</p>	<p>1718 年度 中一學生 24 人</p>	<p>總節數: 4 節</p>	<p>訓練營由計劃社工負責統籌、協調及推行;</p>

	<p>營</p>	<p>己、發揮學生在學業以外的強項，提升自我效能感，自我形象，面對困難的抗逆力。</p> <p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1/有不同的解難任務遊戲，點，讓學生運用正面積極態度挑戰自己，解決困難 2/ 學生於訓練營經歷個人成長，社工協助學生反思在訓練營的參與及個人經歷，發掘及強化面對困難之「抗逆力」； 3/ 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； 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。 <p>預期學習成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1/ 裝備學生面對及解決困難的解難能力(Competence)； 2/ 引發思考個人面對困難之態度，建立正面思維(Belief)； 3/ 在講求與別人溝通及合作的活動之中，引導學生留意及理解別人，與別人建立連結；學習表達自己， 4/ 讓參加者在活動之中有愉快的經驗，能建立朋友關係(Bonding)，及發掘到學業以外的強項，提升自我效能感。 	<p>挑選準則：</p> <p>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，以自願形式參與</p>	<p>總時數：</p> <p>4 節 x4 小時 =16 小時</p>	<p>資歷：</p> <p>具備社工副學士或社工學士學歷；註冊社工。</p> <p>訓練營之活動於營舍之內進行</p> <p>除了計劃社工主責，另有社工或校方輔導組老師共2名協助，即合共3名導師，以3:24人手比例進行</p>
<p>6/2018 至 8/2018</p>	<p>友晴 TEEN</p>	<p>目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提升自我效能感、自我形象及抗逆力 2. 教導他們認識自己、欣賞自己、裝備時間管理、訂定合理 	<p>1718 年度 中一學生 24 人</p> <p>挑選準則：</p>	<p>總節數：10 節</p> <p>運動體驗： 5 節</p>	<p>小組由計劃社工負責，運動體驗節由運動體驗導師負責。</p> <p>計劃社工資歷：</p>

	<p>的個人目標及自我期望、加強面對困難的抗逆力、學習在團體中互相支持及創造成功。</p> <p>內容:</p> <p>1/ 運動體驗 –以新興運動(地壺) 吸引學生參加活動，讓學生挑戰目標，學習面對新事物,克服困難的態度；從中教導他們認識自己、欣賞自己、訂定合理的個人目標及自我期望。</p> <p>2/遠足活動(屯門家樂徑)---令學生學習時間管理、從解難活動及野炊活動之中合作，加強面對困難的抗逆力。</p> <p>3/義工服務(深水埗仁愛之家)---讓同學參與籌備分工及具體行動助人，建立助人者的角色身份，亦在團體互助之中創造被受欣賞的成功經驗，提升自我效能感、自我形象和抗逆力。</p> <p>預期學習成果:</p> <p>1/ 讓學生學習面對新事物,克服困難的正面態度, 面對及解決困難的解難能力 (Competence) ；</p> <p>2/ 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、自我形象及抗逆力；</p> <p>3/ 讓學生在講求冷靜專注的地壺活動之中，及在互相合作的義工活動之中，留意自己，同時留意及理解別人,與別人建立連結；從活動中建立友好關係(Bonding)。</p>	<p>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，以自願形式參與</p>	<p>遠足: 全日 2 節 小組及義工: 3 節</p> <p>總時數: 22.5 運動體驗: 1.5x5 節 =7.5 遠足: 8 小組:1.5 x2 節=3 義工: 4</p> <p>共 22.5 小時</p>	<p>具備社工副學士或社工學士學歷；註冊社工。</p> <p>計劃社工於學校帶領學生進行體驗活動。</p> <p>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>地壺運動體驗導師資歷: 具有為青少年服務中心帶領地壺運動訓練之經驗，具基礎體適能證書。</p> <p>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地下進行體驗活動。亦會督促學生遵從導師指示。</p> <p>遠足及義工活動,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。除了計劃社工主責, 另有社工或校方輔導組老師協助, 即合共 2 名導師, 以 2:24 人手比例進行。</p>
--	--	---	--	--

6/2018 至 12/2018	晴 TEEN 大使培 訓	<p>內容:</p> <p>1/ 以朋輩支援義工的方式招募中三至中四學生，藉裝備他們預備中一及中六級減壓活動，從中教導他們認識自己、認識正向思維、識別抗逆力較弱之學弟妹的基本技巧、表達關心的技巧、與人溝通及相處技巧、外界資源及簡單的自助方法。</p> <p>預期學習成果:</p> <p>1/ 讓參加者認識自己、認識正向思維、識別抗逆力較弱之朋友；</p> <p>2/ 讓參加者認識如何表達關心；</p> <p>3/ 讓參加者認識外界資源及簡單的自助方法；</p> <p>4/ 能借助學校的平台嘉許及確認參加者的服務精神，提昇其自我效能感。</p>	<p>1718 年度 中三中四朋輩 義工 共 25 人</p> <p>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 5 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學生</p>	<p>義工訓練:4 節 服務預備:3 節 服務實習:1 節</p> <p>義工訓練: 1.5 x 4 節 =6 小時</p> <p>服務預備: 1.5 x 3 節 =4.5 小時</p> <p>服務實習: 1.5x1 節 =1.5 小時</p> <p>總節數: 8 節</p> <p>總時數: 12 小時</p>	<p><u>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>服務預備及實習之人手比例是 2:25, 除了計劃社工主責, 另有最少 1 名輔導組老師協助, 即合共 2 名導師。</p>
9/2018 至 10/2018	晴 TEEN 打打氣 (一)	<p>內容:</p> <p>1/安排『晴 TEEN 大使』義工協助下年度之中一適應活動，協助中一新生適應新環境，建立可支援的網絡，減少對陌生環境的疑慮；</p> <p>2/初步擬定為輕鬆的遊戲，推動正向價值及欣賞自己的，具體內容會因應『晴 TEEN 大使』的個人興趣再作調節。</p> <p>預期學習成果:</p> <p>1/ 讓中一學生能在活動之中認識師兄姐，建立支援網絡；</p>	<p>1819 年度 中一級每節 4 班共 100 人 3 節共 300 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>總節數: 4 班 x3 節 =12 節</p> <p>總時數: 12 節 x1 小 時 =12 小時</p>	<p>計劃社工負責，駐校社工支援</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>2/ 讓中一學生能在活動之中認識正向價值及自我欣賞的概念；</p> <p>3/ 透過學長的關懷及支持，在活動之中及早發現學弟/妹提出之困難，以便日後能及時提供適當的輔助。</p> <p>4/ 締造機會讓『晴TEEN大使』在參與全級大型活動之中獲老師確認，提昇自我效能感。</p>			
12/2018	晴 TEEN 打打氣 (二)	<p>內容：</p> <p>1/ 安排『晴 TEEN 大使』義工協助下年度之全校推廣活動，帶出關注精神健康、建立互相關懷的文化；</p> <p>2/ 初步擬定以展覽、攤位、小手工、減壓運動及活動等，即影即有自拍打氣相片活動推廣精神健康及正向的訊息。具體內容會因應義工的能力再作調節。</p> <p>預期學習成果：</p> <p>1/ 以初級預防的全校推廣性活動，締造機會讓學生與負責社工建立關係，建立支援網絡；</p> <p>2/ 讓學生能在活動之中認識正向價值的概念；</p> <p>3/ 締造機會讓『晴TEEN大使』在參與全校大型活動之中獲老師確認，提昇自我效能感。</p>	<p>全校, 600 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>總節數： 7 節</p> <p>總時數： 1 小時 x 7 節 = 7 小時</p>	<p>計劃社工負責，中心社工支援</p> <p>資歷： 需具備社工副學士或社工學士學歷；註冊社工</p>
2/2018 至 9/2018	家長工作坊	<p>內容：</p> <p>1/ 以角色扮演，個案討論，小組分享，以工作坊提昇家長對情緒健康的認識，認識覺察個人情緒健康，了解正向思想對提昇動力的重要；</p> <p>2/ 討論不同的溝通方法以協助子女疏解情緒，提升抗逆力，提昇家長作為支援者的能力；</p>	<p>中一至中六家長</p> <p>每節 15 人</p> <p>2 節共 30 人</p>	<p>總節數： 2 節</p> <p>總時數： 2 x 1.5 小時 = 3 小時</p>	<p>計劃社工負責，駐校社工支援</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>3/介紹社會資源及求助方法。</p> <p><u>預期學習成果:</u></p> <p>1/家長初步掌握情緒健康及正向思想；</p> <p>2/家長認識子女需要、生活處境、壓力處理及與子女溝通的技巧，提升家庭抗逆力；</p> <p>3/家長初步掌握社會資源及求助方法，以便有需要時作適時轉介和求助。</p>			
3-6月 /2018	家長工作坊 (中一)	<p><u>內容:</u></p> <p>1/ 以角色扮演，個案討論，小組分享，以工作坊提昇家長對情緒健康的認識，認識中一子女的獨特需要，並介紹抗逆力低少年人的特性</p> <p>2/ 討論不同的溝通方法以協助子女適應中一生活及疏導情緒，提升抗逆力，提昇家長作為支援者的能力；</p> <p>3/介紹個人壓力處理的方法</p> <p>4/ 介紹社會資源及求助方法。</p> <p><u>預期學習成果:</u></p> <p>1/家長認識中一子女的獨特需要，初步掌握識別抗逆力低少年人的特性：例如人際/家庭關係較疏離、自信心弱、有負面想法等；</p> <p>2/家長認識與中一子女溝通的技巧，協助子女適應中一生活及疏導情緒，提升家庭抗逆力；</p> <p>3/家長初步掌握社會資源及求助方法，以便有需要時求助。</p> <p>4/家長掌握本計劃內容，掌握子女在加入活動之初步參與情況。</p>	1718 年度 中一家長 15 人	<p><u>總節數:</u> 1 節</p> <p><u>總時數:</u> 1.5 小時</p>	<p>計劃社工負責，駐校社工支援</p> <p><u>資歷:</u> 需具備社工副學士或社會學士學歷；註冊社工</p>
2/2018	老師工作坊(1)	<p><u>內容:</u></p> <p>以工作坊形式介紹活動理念及正向思維之概念，介紹抗逆力低及有情緒支援需要的學生特性及不同的回應學生手法，介紹轉介及求助資料。</p> <p><u>預期學習成果:</u></p>	全校老師 70 人	<p><u>總節數:</u> 1 節</p> <p><u>總時數:</u> 30 分鐘</p>	<p>計劃社工統籌、協調及推行</p> <p>計劃社工<u>資歷:</u> 需具備社工副學士或社會學士學歷；註冊社工</p>

		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。老師初步掌握識別抗逆力低的學生特性：例如人際/家庭關係較疏離、自信心較弱、有負面想法的學生。			
3/2018 或 4/2018	老師工作坊(2)	<p>內容：</p> <p>以工作坊形式介紹抗逆力低及有情緒支援需要的學生特性，介紹不同的回應手法，以老師關注的實務例子作討論。</p> <p>預期學習成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1/ 完成介紹活動理念及正向思維，品格優點等之概念及建議之應用手法。 2/ 讓出席者能掌握並認同計劃內容，掌握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； 3/ 老師了解可邀請那些狀況的學生加入次級預防小組。 	訓輔組老師、1718 年度中一級班主任及任教老師，預計 20 人。	<p>總節數：</p> <p>1 節</p> <p>總時數：</p> <p>2 小時</p>	<p>計劃由兩位社工負責(計劃社工及外聘資深社工)</p> <p>計劃社工統籌、協調及推行</p> <p>計劃社工資歷：</p> <p>需具備社工副學士或社工學士學歷；註冊社工</p> <p>資深社工資歷：</p> <p>需具備社工碩士學歷；註冊社工，具最少十年的前線青少年個案督導經驗</p>
8/2018 至 10/2018	老師培訓及簡介會	<p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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， 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>預期學習成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1/ 讓新加入任教中二級的老師認識本活動理念及進程，了解學生加入次級預防小組反的進度。 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 	訓輔組老師、1819 年度中二級班主任及任教老師，預計 16 人。	<p>總節數：</p> <p>1 節</p> <p>總時數：</p> <p>1 小時</p>	<p>由計劃社工統籌及推行</p> <p>計劃社工資歷：</p> <p>需具備社工副學士或社工學士學歷；註冊社工</p>

		及早向外轉介和求助。			
1/2019	檢討會	內容: 計劃總結、成效評估及檢討是否達到預期目標/果效。 預期學習成果: 1. 完成檢視整個計劃成效； 2. 評估參與計劃之學生的轉變，建議跟進方向。	校長/副校長及相關老師,共 4 人	總節數: 1 節 總時數: 1 小時	計劃社工負責統籌、事前問卷分析, 協調及推行會議 資歷: 需具備社工副學士或社工學士學歷; 註冊社工
				總節數: 90 節 總時數: 125 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. 全校約 70 位教師參與培訓工作坊, 認識如何處理危險, 辨識及關顧別學生需要及為有需要的學生作出轉介;
2. 全校約 5 位學生關顧委員會教師參與協助小組活動, 從中觀摩社工的活動及手法, 與學生一起裝備助人自助的方式; 確認參與學生的表現及進一步認識有需要之同學的狀況, 以便協調個人化的跟進需要;

(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)

- | | |
|------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 領袖 | <input checked="" type="checkbox"/> 協作者 |
| <input type="checkbox"/> 開發者 | <input checked="" type="checkbox"/> 服務受眾 |
| <input type="checkbox"/> 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 1.05x 12個月 = \$156,114 (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			
	非洲鼓/木箱鼓導師： \$350 x 1.5小時 x 12節=\$6300	6,300	才藝導師負責教學生學打非洲鼓/木箱鼓。
	地壺運動學習導師： \$200 x 1.5小時 x 5節=\$1,500	1,500	才藝導師負責教學生地壺運動學習。
	老師工作坊(2)導師： 資深社工 \$1000 x 2小時 x 1節=\$2,500	2,000	介紹抗逆力低的學生特性及不同的回應學生技巧、介紹轉介及求助資料。
3/一般開支			
	我友·我TEEN地 租用客貨車 2 次(搬運非洲鼓/木箱鼓來回學校之用) \$300 小組活動物資: \$950 (包括教材、工作紙、文具用具、遊戲物資)	1,250	計劃社工負責推行, 另有非洲鼓/木箱鼓才藝導師負責
	藝·睛 TEEN <u>藝術體驗之程序物資:</u> 各種顏料、繪畫用紙張、西洋書法專用筆、手工小配件等等=\$1,818 乾粉彩、粉彩專用定型劑=\$1,020 禪繞紙磚及筆=\$ 960 UV 燈及 UV 膠模具=\$950 切割墊及墊板 =\$520 小組活動及遊戲物資: \$500 <u>器材之程序物資:</u> 壓模機 \$1600 紙藝模具 (8 款模具)=\$2000	9,368	計劃社工及中心派出之社工負責推行
	我友·我TEEN地訓練營 2日1夜宿營費用： \$220x27= \$5,940	8,740	計劃社工負責推行

	(24名學生+3社工/老師) 來回交通費：\$2,000 整體活動物資：\$800（包括教材、工作紙、文具用具、遊戲物資）		
	<u>友晴TEEN</u> 地壺一套(12個壺、地墊及刷):\$5,000 遠足活動來回屯門租車費:\$1300 全日遠足野炊活動物資: 24人x\$30=\$720 整體活動物資（包括教材、工作紙、文具用具、遊戲物資）：\$540	7,560	計劃社工負責推行，另有地壺運動導師負責
	<u>晴 TEEN 大使培訓</u> 整體活動物資 \$600（包括教材、工作紙、文具用具、遊戲物資）	600	計劃社工負責推行
	<u>晴 TEEN 打打氣(一)</u> 活動物資：\$800 （包括工作紙、文具用具、遊戲物資）	800	計劃社工負責推行
	<u>晴 TEEN 打打氣(二)</u> 活動物資： 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)：\$2,200 宣傳橫額設計及印刷：\$200	2,400	計劃社工負責推行
	<u>家長工作坊</u> 程序物資：\$300 遊戲物資，書籍(精神健康或抗力相關，用作活動設計參考之用)	300	計劃社工負責推行
	<u>老師工作坊</u> 程序物資：\$300 遊戲物資，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 其中一次由外聘講員主講
	核數費	2,000	

雜項： 交通費、運輸費（運送物資或印刷品）等	768	
	\$200,000	

(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/學生，收集對推行計劃及成效的意見。

活動前和活動後的問卷調查：1. 對被篩選出來參加次級預防的學生，量度他們抗逆力的改變。

學生表現在評估中的轉變：80%或以上的參與學生能具體回答在計劃之中學到的助人及自助的技巧。80%或以上的參與學生自評活動有效提昇效能感。

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 (12個壺、地墊及刷)	一套	\$5,000	計劃完結後，會由學校社工接收，以便繼續在學校推廣活動。
美術器材	壓模機	一部	\$1600	計劃完結後，會由學校社工接收，以便繼續在學校推廣活動。
美術器材	紙藝模具(8款模具及模機)	一套	\$2000	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)。

參考文獻

Odegaard, S. L., & Heath, J. A. (1992). Assisting the elementary school student in the transition to

a middle level school. *Middle School Journal*, 24 (2), 21-25.

香港小童群益會(2010)【兒童焦慮情緒狀況調查報告】

香港中文大學、新生精神康復會(2010)【香港青少年精神健康研究調查】

香港心理衛生(2015)【青少年困擾調查】

香港明愛(2016)【升中適應調查: 現況與挑戰】

浸信會群社會服務處、香港教育學院 (2013)【中學生抑鬱焦慮狀況調查報告摘要】

基督教家庭服務中心、香港理工大學 (2015)【中學生焦慮及抑鬱情緒與個人、家庭及學校之相關因素研究】

To: APO(QEF)1 (Carrie)

- (1) Please check the proposal(s) or report(s) below, cross out the items needed to be deleted.
 - (2) When you finish checking, put those documents in your "OUT" tray.
 - (3) Please complete the checking on or before **23/2/2018 (星期五)**
- Thank you very much.

Sensitive information includes but not limited to the following:

- Names, including the project team members/committee members/consultants, be they voluntary or not;
- Signatures;
- Names of service providers (persons/companies/NGOs/tertiary institutes, etc);
- Brand names of equipment;
- Names of collaborators – if they are persons, companies, NGOs, tertiary institutes, it is suggested to replace them by "the collaborator(s); if they are schools, it is suggested to keep them.

Dated 9/2/2018

Proposal (3)

Project No	Checked	Remarks
2016/0225	✓	
2016/0621	✓	
2016/0778	✓	