

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 - 健康毅行者」@元朗天主教中學 (好心情@學校微型計劃)	計劃編號 2016/0936 (修訂版)
--	-----------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱：童軍知友社賽馬會朗屏青少年服務中心

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：650 (人數)*及中一至中五 (級別／年齡)*
- (c) 老師：50 (人數)*
- (d) 家長：0 (人數)*
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：1 /元朗天主教中學(資助中學) (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。)
- 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的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
 - 提升同學正向溝通能力及學習與人分享感受
- (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: 學校十分重視學生的個人成長，一直有推行不同計劃培養學生擁有健康的自我，從自我認識至不同體驗活動，發掘正面資源及才能。學校重視學生的才能發揮，同時重視學生的心靈健康，因此健康毅行者特意包含「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」的元素，讓學生心身得以健康發展。
- 調查結果: 根據2016/2017年度「學生情意及社交表現評估」中一級的報告顯示，在「對學校的態度」量表，「整體滿足感」、「負面情感」、「機會」、「師生關係」副量表的平均值有較全港常模為低，效應值為微及小。數據中需留意的是「負面情感」副量表，它的的平均值有較全港常模(數值為-3)為低，數值為-1.39，效應值為中等。這反映出2016/2017年度的中一級學生的整負的面情感較多，需增加正面情感。

按學校社工及老師過往經驗及觀察，中二級是最敏感的時段，無論對學校、家庭、朋輩和自我的負面情感也較多，情緒容易波動，學生開始缺課學。上述觀察，亦能在2016/2017年度中二級「學生情意及社交表現評估」報告所引証。報告顯示中二級學生在各個副量表的平均值均較全港常模為低，而「負面情感」及「機會」方面差距分別為大及中等，可見當學生升讀到中二級時，由於面對功課及人際關係壓力，加上家庭支援不足，他們在各方面的表現均有負面的改變。

同時，學校輔導組老師及駐校社工表示，由於2016/2017年度中二級學生，校方已運用其他資源安排合適活動，以回應他們需要。而2016/2017年度中一級學生則較缺乏活動，而他們亦需要加多關注、提升正面思維及抗逆力。因此，在討論後決定本計劃挑選中二全級學生進行提升正面思維及抗逆力的活動。

- ☑ 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)。

次級預防旨在篩查出需要提高精神健康的人群，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。例如，The Penn-Resiliency Program (PRP; Gilham et al., 1990)篩查出高抑鬱傾向的學生，為他們作出干預，並改變他們對負面生活經歷的看法，以及這些事件所引發的情緒問題。該項目有效地提高了青少年面對負面生活經歷的抗逆力及預防了抑鬱症狀。

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; Muris 2002)。這些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。

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指出，世界衛生組織(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『結伴同行』朋輩支援培訓小組，加強學生之間正向溝通及分享的能力，對有需要的同學是很有幫助的。在次層預防中，為抗逆力較高的同學提供守門人培訓成為同行者，讓他們與有需要同學建立信賴關係，讓有他們與同行者分享其困難及快樂，從中找到幫助及支援，加強保護因子。

同時，配合初級預防的活動，透過「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」，向學生推廣心理健康，讓同學保持樂觀思維，凝聚校園內關愛氣氛，讓學生學習及懂得如何關心身邊人，同時亦學習懂得在有需要時向身邊的人求助。

- ☑ 學生表現評估: 透過識別工具透過識別工具
- 學生需要調查(HKSIF 1.1)、以進行前測和後測調查以進行評估。
- ☑ 相關經驗: 本計劃將參考過去已驗證之「成長的天空」之學生需要篩選問卷和活動程序。另外，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，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合作，因應同學的需要，提供不同的相關的訓練，尤其是以童軍特色的歷奇訓練協助同學在逆境中合作解決難題及建立個人自信，在同學的成長及強化其抗逆力中有很大的幫助。

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. 初級預防與次級預防

多年以來，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。「初級預防」可照顧較多學生，而「次級預防」成本效益於治療式及補救式的工作，避免個人因問題產生後所造成永不磨滅的創傷，如「提升學生抗逆力、促進正向認知」，輔以初級預防工作，以提升學生「正面思維」及「享受生活」，能建立正面文化。

2. 抗逆力(Resilience)

過去本地應用以 CBO(Competence, Belongingness, Optimism)為作發展及培養抗逆力的框架，經過多年實踐，現時所提出計劃將更新為 CBB (Competence, Self-esteem, Self-efficacy, Family support and Positive affect; 同時利用「認知行為訓練」的手法提升學生抗逆力，以有效解決他們成長及精神健康的困擾。

(A) 個人能力與技巧 - 通過訓練來裝備個人的能力，以減低逆境帶來的傷害

(B) 內在個人正面及積極信念，透過在不同活動過程中，親身體驗及反思學習，造就個人改變和實踐，以建立個人的信念。

(C) 外在支持及資源，透過策略地協助建立不同的支援系統，包括社區、學校、老師及同學等。透過加深支援系統對青少年需要的認知及加強其危機意識，明白適當回應的重要性，以及為簡單危機處理，為有需要的青少年提供支援網絡及「把關」，加強保護因子。

3. 凝聚正向關愛校園氛圍

(A) 以多元手法，鼓勵學生學習關心和如何關心身邊人，同時，鼓勵學生學習表達及分享自己的困難，以營造一個既安全又互相支援的校園環境。

(B) 透過培訓學長作為朋輩支援網絡，培訓他們成為支援者，建立一個支援的網絡，從中協助初中同學面對逆境問題。

(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. 本計劃聘用的人員應出席所有計劃活動。該等人員應與學校保持溝通，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，並切合學校的需要，以及辦學信念和使命。
2. 為使計劃的成效得以加強和延續，申請人應在計劃完成後，提交前測和後測問卷調查的實證和數據，以便學校跟進。
3. 本計劃除了使用
學生需要調查(HKSIF 1.1)，亦會透過老師、學校社工進行觀察及調查蒐集多種數據，以辨識低抗逆力的學生。
4. 本計劃如發現潛危學生(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。
5. 本計劃切實負責參與者的安全，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。

校本層面

1. 以入班房提供工作坊形式，向初中同學(中一至中三)，帶出正向思維的重要。
2. 為全級中二同學，提供不同類型的活動，其中包括:認識情緒小組、歷奇訓練營，以回應其成長的需要。
3. 為了加強同學對正面生命的看法，在小組後期，加入義務工作服務，讓他們感受到自己的能力，並以別人的快樂為快樂，以及對自我價值和對生命有正面看法，提升對逆境的抗逆力。
4. 『結伴同行』朋輩支援培訓小組，讓參加者學習認識及照顧自己和別人的情緒，成為自己和他人的守護者，建立同學間的支援網絡。
5. 透過不同的探訪及過來人分享活動讓參加者明白生命中沒有所謂順境和逆境，所有經歷都造就今天的我。還有，透過在囚人士和過來人的分享，帶出生命中縱然有軟弱、迷失、犯錯，只要憑著「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」，定能珍惜生命，改過自身。
6. 透過一系列的午間活動，讓同學表達對彼此的關懷及鼓勵，營造「有愛校園」的氣氛。
7. 透過教師工作坊，讓經常與初中學相處的教師及輔導組老師更掌握健康精神及情緒的資訊。

(ii) 主要推行詳情(視乎學校選單)

計劃時期:(11月份/2017年)至(10月份/2018年)

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)
2017年 11-12月	『結伴同行』朋輩支援培訓小組	內容 -培訓學長學習認識及照顧自己的情緒。 -提升學長對別人情緒的察覺，學習嘗試關心及守護身邊人。 預期學習成果 -預期參加者能更明白自己和身邊人的情緒。 -預期參加者能更懂得關愛身邊人。	對象： 中二至中五學長 人數： 10-15人 挑選準則 由學校老師於學長團隊中挑選年資較深的成員	4節，每節1小時，共4小時。	計劃社工負責統籌及推行 資歷 -持社會工作文憑或以上 -註冊社工 -0至1年培訓青少年經驗
2017年12月至2018年2月	『健康毅行者小組』	內容 -教導同學以對身心健康的方法和「正面思維」，抒發壓力及消耗性情緒，表達感受，從而避免以錯誤方法解決問題。 -介紹地區及校內支援網絡及鼓勵同	對象： 中二全級學生 人數： 62人	6節，每節1小時。(分5組同時進行，每組6節，約共30節)	計劃社工負責統籌及推行 另，本中心額外派4名社工協助推行活動

		<p>學尋求支援。</p> <p>預期學習成果 -預期參加者能提升抗逆力和能一致地表達情緒感受。</p>			<p>資歷 -持社會工作文憑或以上 -註冊社工 -0至1年培訓青少年經驗</p>
2018年1月-6月	『真·心聲』	<p>內容 -透過一系列的午間活動，讓同學與老師表達對彼此的關懷及鼓勵。</p> <p>-活動如音樂欣賞及點唱活動、心願樹。</p> <p>預期學習成果 -預期參加者能以行動關愛身邊人。 -預期參加者提升對學校的歸屬感。 -營造關愛校園。</p>	<p>對象：全校老師及學生</p> <p>人數：約700人</p>	3節，每節1小時，共3小時。	計劃社工負責統籌及推行
2018年1月-3月	『欣·賞·你』學生工作坊	<p>內容 -以活動、短片及短講讓參加者以正面思維看待身邊人和事，懷著相信自己和心存感恩的信念，學習欣賞自己及欣賞身邊人。</p> <p>預期學習成果 -預期提升參加者的抗逆力及欣賞自己和身邊人的態度。</p>	<p>對象：中一至中三全級學生，共10班</p> <p>中一級：3班 中二級：3班 中三級：4班</p> <p>人數：約200人</p>	每班1節，10班，共10節	計劃社工負責統籌及推行
2018年1月	『健康毅行者-自我認識訓練營』	<p>內容 -以歷奇活動為主幹，如高空繩網、行山、木筏等，再配合歷奇輔導的元素和解說，讓參加者感受到自己的各種能力。</p> <p>預期學習成果</p>	<p>對象：中二全級學生</p> <p>人數：62人</p>	2日1夜宿營，3節，14小時。	<p>-計劃社工負責統籌及推行</p> <p>-邀請具認可資格的歷奇教練負責帶</p>

		-預期提升參加者的抗逆力(效能感、樂觀感及歸屬感)。			領歷奇訓練。 -老師一同參與並提供支援。
2018年1月	『健康毅行者-探訪沙咀』	內容 -到沙咀懲教所及勵志更生中心探訪戒毒所內的在囚人士，了解在囚人士於獄中的生活。 -聆聽在囚人士分享改過自身，愛惜生命的經歷。 預期學習成果 -預期參加者透過感受別人的故事，明白改過自身的力量，提升正面思維。	對象： 中二全級學生 人數： 62人	1節，約5小時	計劃社工負責統籌及推行
2018年3-4月	『健康毅行者-義工服務』	內容 -透過義工訓練及服務具有障礙人士(person with disability)給予參加者實踐分享及助人的機會，並學習接受幫助。 預期學習成果 -預期參加者透過「與人分享」感受由善待和幫助他人而得到的快樂。 -預期參加者學習施予及接受幫助。 -預期參加者於具有障礙人士身上學習正面思維及抗逆力。	對象： 中二全級學生 人數： 62人	4節，第1及3節為訓練，每節1小時；第2及4節為服務，每節3小時 (分5組同時進行，每組4節，約共20節)	計劃社工負責統籌及推行 另，本中心額外派4名社工協助推行活動
2018年4月	『健康毅行者-生命鬥士分享』	內容 -邀請具有障礙人士(person with disability)的生命鬥士分享面對逆境的經歷和情緒，和	對象： 中二全級學生 人數： 62人	1節，2小時	計劃社工負責統籌及推行 -邀請具

		如何勇敢活出堅毅的生命，以生命感染參加者的生命。 預期學習成果 --預期參加者體會逆境自強及學習正向態度面對生活種種。			有障礙人士(person with disability)作分享講者
2018年5月	『精神健康知多D』教師工作坊	內容 -以活動、短片及短講讓教師對精神健康有更深入的认识及認識相關支援的資源，並以正面思維關懷自己和學生。 預期學習成果 -預期提升教師對精神健康的覺察 -預期豐富教師對相關支援資源的認識	對象: 輔導組老師(10位)、中二級班主任(8位) 人數: 18人	1節, 共2小時。	計劃社工負責統籌及推行

請說明教師及校長在計劃中的參與程度及其角色。(學校個別)

(b) (i) 參與的教師人數及投入程度(時間、類別等):

計劃由一位老師專責安排及輔導組老師參與，協助統籌及識別學生需要，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。

同時，老師於計劃參與『精神健康知多D』教師工作坊」培訓，以及與學生一同參與「真·心聲」活動。

(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*12個月(包括強積金) \$10,847.5*12 = \$130,170	\$130,170.00	負責舉辦及帶領各項活動、與老師緊密聯繫、預備教材、統計工具及撰寫報告等工作

ii) 服務	『結伴同行』朋輩支援培訓小組 活動物資：\$120x4節=\$480 (包括色紙、膠紙、寶貼等)	\$480	利用不同物資配合小組內容，使學生更易掌握。
	『健康毅行者小組』 活動物資：\$100x6節x5組=\$3,000 (包括色紙、汽球、咭紙、竹籤等)	\$3,000	利用不同物資配合小組內容，使學生更易掌握。
	『午間好-真·心聲』 點唱站、心願樹製作 活動物資：\$300 (印製點唱紙、大色紙、貼紙、吊飾等)	\$300	印製點唱紙，將同學的心聲具體地表達；有意義的紀念品，以表達欣賞之情
	『欣·賞·你』學生工作坊 活動物資：\$100x10班=\$1,000 (包括心意咭、貼紙等)	\$1,000	
	『健康毅行者-自我認識訓練營』 營費：\$21,600 (\$300 x 72 人) (62學生+5老師+2駐校社工+3名社工) 交通：\$4,800 (\$2,400 x 2輛) 船費：\$800 歷奇教練費：\$9,600 (\$300 x 4位教練 x 8小時) 歷奇設施租用費：\$7,200 (\$800 x 3小時x3項) 活動物資：\$1,500 (包括麻繩、Label 紙、顏色筆、大色紙、膠盒、拉鏈袋、分享咭、電芯等)	\$45,500	兩日一夜宿營會比室內活動，更能有效地，讓參加者學習、經歷及成長 邀請合資格歷奇導師協助活動推行
	『健康毅行者-探訪沙咀』 交通：\$4,800(\$2,400 x 2輛)	\$4,800	活動包括來回車費，地點位於大嶼山，並且須來往2個懲教所。
	『健康毅行者-義工服務』 活動物資：\$2,000 (探訪物資、遊戲道具、即影即有相紙等) 交通：\$3,600 (\$1,800 x 2輛)	\$5,600	活動包括來回車費、義工服務物資。
	『健康毅行者-生命鬥士分享』 講者費：\$2,000 (\$1,000 x 2小時) 活動物資 \$500 (MEMO紙、書籤、顏色筆等)	\$2,500	邀請具有障礙人士 (person with disability) 進行分享，講者需具經驗分享經驗，並能應對專注力較弱的參加者。
	『精神健康知多D』教師工作坊 活動物資：\$100 (包括貼紙、汽球)	\$100	
iii) 一般開支	雜項 (如：郵費、影印文具等)	\$1,550	以支援郵遞及文具方面的需要
	審計費用(核數)	\$5,000	聘請核數師費用
總申請撥款		\$200,000	

* 請刪除不適用者

本計劃在選擇服務供應商時，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想法
- 學生表現在評估中的轉變: 有80%參與的同學提升了抗逆能力
- 其他(請列明) _____

(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

沒有資產運用需要，現階段不適用

(IV) 遞交報告時間表

本機構(童軍知友社)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