

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」-「晴·Teen」(好心情@學校微 型計劃)	計劃編號 2016/0699 0699 (修訂版)
--	---------------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱：香港基督教服務處(協作學校：中華基督教會桂華山中學)

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：(1) 初級預防活動，約 260 人(中一至中六級)
(2) 次級支援活動，約 20 至 24 人(主要中一級、其餘部份中二至中三級，透過
識別工具(預計運用 HKSIF)，挑選出抗逆力較低、危機因素較高之學生)
- (c) 老師：(1) 基本正面思維和提升抗逆力培訓活動，約 40 人(全校老師)
(2) 建立正面文化培訓工作坊，約 12 人(中一級班主任和訓輔老師、及中二至
中三級別，班內被識別有危機因素較高之學生的老師)
- (d) 家長：(1) 參加講座的中一至中六級學生的家長，約 120 人
(2) 參與次級支援活動的中一至中三級學生的家長，約 20 人
- (e) 參與學校(不包括申請學校)： /
- (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。)
1. 及早識別及支援抗逆力低之中學生；
 2. 有別於現行各種「初級預防」(Primary Prevention) 計劃，即對所有學生作一般性預防，本建議計劃以問卷篩選有需要的學生，並提供點對點到校「次級預防」(Secondary Prevention) 活動；
 3. 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；
 4. 提高支援學生成長人士(家長及老師)對學生的抗逆力之認識及掌握關心支援的技巧。
- (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

- 其他(請列明): 學生面對社會、家庭、學校及朋友等多重的逆境和挑戰, 精神健康易受影響; 教師工作沉重, 疲於照顧不同背景學生的各種需要; 學校缺乏足夠資源, 難於邀請合適的社福機構提供專業服務支援。此外, 現有的學生支援計劃以「初級預防」為主, 甚少透過「次級預防」針對學生低抗逆力的情況, 提升精神健康的認知和促進正向學校文化。

- (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 (Primary Prevention) 與次級預防 (Secondary Prevention)

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。及早進行「初級預防」可照顧較多學生, 但支援較普遍, 未能有效針對學生的需要。國際文獻已指出「次級預防」成本效益遠高於治療式及補救式的工作, 避免個人因問題產生後所造成可能永不磨滅的創傷。「次級預防」亦能有效提升學生抗逆力、促進正向認知、「正面思維」及「享受生活」, 並建立正面文化。

2. 抗逆力 (Resilience)

過去本地應用以CBO (Competence, Belongingness, Optimism) 作為發展及培養抗逆力的框架, 但經過多年實踐, 現時所提出之計劃將更新有關概念為 CBB (Competence, Bonding, & Belief), 更加入提高抗逆力的元素, 如“Self-esteem”, “Self-efficacy”, “Family support”, and “Positive affect”; 同時亦利用「認知行為訓練」(CBT)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。

- i. 個人能力與技巧 (Competence) - 通過「培訓/訓練」(Experiential Learning and Training)來裝備/提升個人能力來處理減低或克服逆境帶來的損害
- ii. 內在個人正面及積極的信念與力量 (Belief) - 利用「整理經驗」(Experience consolidation) 在不同活動歷程中對個人之反省及檢視, 以建立個人/未來的信念
- iii. 外在的支持及資源 (Bonding) - 透過「策略」(Strategically network building) 以協助建立不同的支援系統, 包括: 家庭/家人、社區/社區人士、學校/老師、同學/朋輩等等

(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. 本機構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;
2. 以成長的天空(UAP)為藍本, 更新篩選工具 (Screening Tool)及具實證的校本程序, 可於2017-2018學年初提供予參加學校及NGO使用;
3. 活動項目將參考UAP設計, 以積極向上、富趣味性的形式呈現和開展;
4. 香港基督教服務處具有多年的人校服務經驗, 過去曾推展中學的共創成長路, 具備提供相關服務計劃的豐富經驗, 前線社工均具備具體執行計劃的基本能力及技巧。而且香港基督教服務處將為負責計劃的社工提供相關培訓, 確保服務質素及成效;
5. 由於計劃包括初級及次級預防的工作, 根據過去的經驗所得, 推展計劃時可減低對參加學生的標籤效應, 有助有需要的學生接受及參與計劃;
6. 本機構負責計劃參與學生的安全, 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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 2018年2月至2019年1月

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)
18年2月	計劃宣傳活動	a.內容重點：於學校早會宣傳，運用正向心理學概念向全體學生灌輸正向思維，並初步物色適合參與次級預防活動的學生 b.預期學習成果：學生初步掌握保持正面思維的重要性	a.對象：全校學生 b.人數：約 260 人 c.挑選準則：不設挑選。	2星期	負責社工 資歷： - 文憑或以上 - 註冊社工 - 曾於青少年服務機構或學校實習或有相關服務經驗
18年2月至3月	學生需要調查 (HKSIF.1.1)	a.內容: 問卷調查 b.預期成果：成功辨識低抗逆力及有情緒需要的學生	a.對象：中一至中三全部學生 b.人數：約 120 人 c.挑選準則：不設挑選	3.5 小時 (7 班, 共7 節, 每節 0.5 小時)	負責社工/ 學校老師
18年3月至4月	「正面思維」好心情心理健康講座	內容: 正面思維方法的講座 預期成果： 1. 提升學生正面思維的能力 2. 提升學生面對逆境的解難能力及信心 (中一級會特別加強向信任的人尋求協助及提供社區支援熱線資料部份)	a.對象：中一至中三全部學生 b.人數：約120人 c.挑選準則：不設挑選	2 小時 (分三節, 每級一節, 每節 40 分鐘)	負責社工
18年3月至6月	好心情家長心理健康講座	內容: 正面思維方法的講座 預期成果： 1. 掌握正面思想方法 2. 提升家長對精神健康的認識	a.對象：中一至中六 b.人數：約120人 c.挑選準則：不設挑選	1.5 小時 (1 節)	負責社工
18年3月至6月	逆境同行家長培訓工作坊	內容: 面對逆境的態度、支援有情緒問題子女的方法工作坊 預期成果： 1. 提升家長正面管教的能力及技巧 2. 提升家長支援低抗逆力及有情緒需要子女的方法、態度和技巧。	a.對象：中一至中三級學生之家長 b.人數：約 20 人 c.挑選準則：「正面思維」及「享受生活」一逆境同行挑戰計劃學生的家長	1.5 小時 (1 節)	負責社工及學校社工主講 資歷： - 註冊社工 - 學士或以上 - 3 年或以上青少年服務經驗

18年2月至3月	逆境同行老師培訓工作坊	內容: 老師支援學生面對逆境的態度、支援學生情緒問題的方法工作坊 預期成果: 提升老師支援低抗逆力及有情緒需要學生的方法、態度和技巧。	a.對象: 中一至中三及訓輔組老師 b.人數: 約12人 c.挑選準則: 不設挑選	1.5小時 (1節)	負責社工
18年3月至8月	「正面思維」及「享受生活」—逆境同行挑戰計劃 a.正面思維培育活動【小組/工作坊】(6節)	內容: 運用正向心理學概念舉辦小組 預期成果: 1. 提升抗逆力 2. 提升學生正面思維的能力	a.對象: 主要中一、部份中二至中三 b.人數: 約20至24人(分兩組進行, 每組10-12人) c.挑選準則: 1. 學生需要調查(HKSIF.1.1) 2. 透過學校主要人員, 如輔導團隊、教師及學校社工平日對學生的觀察及了解, 辨識及推薦有潛在需要的學生 3. 分析學生資料, 如家庭背景、父母婚姻狀況等資料, 辨識有潛在需要或抗逆力較低的學生	18小時 (每組6節, 每節1.5小時)	負責社工
	「正面思維」及「享受生活」—逆境同行挑戰計劃 b.成長挑戰營(1次)	a.內容重點: 透過提升抗逆力的高結構繩網和歷奇訓練, 及不同興趣活動和分享, 一起建立正面及願意分享的支援網絡。 預期成果: 同學認同活動有效增強他們對正向生命的看法。	a.對象: 主要中一、部份中二至中三 b.人數: 約20至24人 c.挑選準則: 獲挑選參與逆境同行挑戰計劃重點活動之學生	日營共8小時 (2節) (由於增加了參加的人數, 以日營形式集中資源舉行預計效果較佳)	負責社工
	「正面思維」及「享受生活」—逆境同行挑戰計劃 c.享受人生戶外體驗之旅(1次)	內容: 戶外活動如樹屋田莊, 並配以遠足、體驗正向心情的活動 預期成果: 1. 學習欣賞大自然及享受生活, 以及學習感恩 2. 締造減壓正面經歷, 增強自我效能感	a.對象: 主要中一、部份中二至中三 b.人數: 約20至24人 c.挑選準則: 獲挑選參與逆境同行挑戰計劃重點活動之學生	8小時 (2節)	負責社工

18年9月至12月	教師專業培訓工作坊	<p>內容: 藉正向心理學的「正面思維」方法, 讓老師認識支援受情緒困擾學生的態度、方法、技巧等</p> <p>預期成果:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提升老師辨識低抗逆力及有情緒需要學生的知識 2. 提升老師關心及支援低抗逆力及有情緒需要學生的技巧 3. 讓老師了解計劃的經驗 	<p>a.對象: 全校老師</p> <p>b.人數: 約40人</p> <p>c.挑選準則: 不設挑選</p>	2.5 小時 (1節)	負責社工
18年9月至10月	「正面思維」-好心情心理健康講座(中一)	<p>內容: 運用正向心理學「正面思維」舉辦心理健康講座, 並提供社區支援的資訊</p> <p>預期成果:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提升學生正面思維及正向心理 2. 提升學生面對逆境的解難能力及信心 3. 認識社區支援資訊 	<p>a.對象: 中一</p> <p>b.人數: 約60人</p> <p>c.挑選準則: 針對中一學生的需要舉辦, 會特別加強向信任的人尋求協助及提供社區支援熱線資料部份</p>	40 分鐘 (1節)	負責社工
18年10月至11月	「正面思維」-好心情心理健康講座(中二及中三)	<p>內容: 運用正向心理學「正面思維」及快樂七式舉辦講座</p> <p>預期成果:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提升學生正面思維及正向心理 2. 提升學生面對逆境的解難能力及信心 	<p>a.對象: 中二及中三</p> <p>b.人數: 約80人</p> <p>c.挑選準則: 針對中二至中三學生的需要舉辦, 主題、內容會因應中學生的實際需要而與中一的講座不同</p>	40 分鐘 (1節)	負責社工
18年10月至11月	好心情家長心理健康講座	<p>內容: 以正向心理學的「正面思維」舉辦講座、介紹精神健康的意思、管教及支援青少年子女的知識</p> <p>預期成果:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提升家長正面管教的能力及技巧 2. 提升家長進一步對精神健康的認識 	<p>a.對象: 中一至中三</p> <p>b.人數: 約80人</p> <p>c.挑選準則: 所有中一至中三學生的家長</p>	1.5 小時 (1節)	負責社工
18年2月至19年1月	「正面思維」及「享受生活」小冊子(共3期, 每期約260冊)	<p>a.內容重點: 把學生以正面思維應對情緒的經驗結集成小冊子, 於校園內派發, 並上傳至學校為本的面書專頁,</p>	<p>a.對象: 中一至中六各班</p> <p>b.人數: 每期供全校學生約260人閱覽</p>	18年1月至18年12月	負責社工

		發放訊息及分享。 b.預期學習成果：同學增加對個人情緒的認識和處理的方法。	c.挑選準則：全體同學均為對象，以達致第一層防禦的目標。		
18年9月至11月	正面思維文化推廣嘉年華	a.內容重點： 1. 組織嘉年華籌備小組，推動學生整理建立正面思維的經驗 2. 在校內舉辦嘉年華，推廣正面思維文化 b.預期學習成果： 1. 參與嘉年華籌備小組的同學認同自己成功整理建立正面思維的經驗，並轉換身份角色，正面推動校園裡的正面思維文化 2. 全校學生感受到校園正面氣氛	a.對象： 1. 籌備小組由「正面思維」及「享受生活」一逆境同行挑戰計劃的同學挑選 2. 嘉年華則讓全校學生參加 b.人數： 1. 籌備小組約 10 人 2. 嘉年華約 260 人 c.挑選準則： 1. 從「正面思維」及「享受生活」一逆境同行挑戰計劃的參加學生中挑選合適對象 2. 嘉年華歡迎全校學生參加	9小時 (籌備小組嘉年華活動前3節預備，每節2小時；嘉年華1節共3小時)	負責社工
19年1月	活動檢討及評估	內容：透過會議檢討整個計劃是否達至原訂目標及預期效果 預期成果： 1. 能了解整個計劃的效果、優點及改良地方 2. 延續計劃成果	a.對象：校長及負責老師 b.人數：12人 c.挑選準則：有學生參與「正面思維」及「享受生活」一逆境同行挑戰計劃的老師	1節(2小時)	負責社工

(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):

計劃由中華基督教會桂華山中學校長定期監察，一位老師專責安排及大約4位老師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。中期檢討會由校長與老師及本機構於計劃中期召開，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。另外，全校所有老師約40位需參加基本培訓，令所有老師都有正面思維和提高抗逆意識。另約12位老師(中一級班主任和訓輔老師、及其他初中級別，班內被識別有危機因素較高之學生的老師)參與培訓工作坊，協作識別學生需要及個別支援等，並為有需要的學生作出轉介。

(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 200,000.00 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 名學士學位註冊社工 (曾於青少年服務機構或學校實習或有相關服務經驗) 薪金 \$24,675 x1.05(強積金) x12 個月 x0.5 由機構提供人手以到校形式提供服務 (非駐校形式)	\$155,453	計劃負責社工主要協助校方推行整個計劃、聯絡老師和協調、設計及帶領學生活動(如小組、攤位及戶外活動)、統計參與活動人數、進行老師/家長培訓、並準備檢討及財政報告
ii) 服務	1. 學生需要調查 (HKSIF 1.1) (1次) -活動物資	\$1,000	活動物資主要是進入7班約120人進行調查所需的印刷問卷、文具、文件夾等
	2. 教師專業培訓工作坊 (1次) -活動物資	\$1,000	活動物資主要是約40名老師培訓用的印刷教材、文具、遊戲材料
	3. 「正面思維」- 好心情心理健康講座 -活動物資	\$3,000	活動物資主要是印刷教材、文具、遊戲材料 -17年11月至12月中一至中三分3次 (\$600@) -18年8月至9月中一1次(\$600@) -18年9月至10月中二至中三舉辦1次(\$600@)
	4. 好心情家長心理健康講座 -活動物資	\$2,000	活動物資要是印刷教材、文具、遊戲材料 -17年12月中一至中六1次(\$1,200) -18年9月至10月中一至中三1次(\$800)
	5. 逆境同行家長培訓工作坊 -活動物資	\$1,200	活動物資要是供約20名家長使用的印刷教材、文具、疏導情緒的藝術材料(如紙黏土)和遊戲材料
	6. 「正面思維」及「享受生活」—逆境同行挑戰計劃 a. 正面思維培育活動 - 小組物資 (每組\$2,500x 2組)	\$5,000	小組物資包括活動物資、教材、文具、手工材料、即影即有相機及相紙、雜項等開支(共20-24人,分成兩組進行,每組6節,10-12位中一/中二至中三學生)
	「正面思維」及「享受生活」—逆境同行挑戰計劃 b. 成長挑戰營 (1次) - 歷奇活動*收費 \$5,400 - 來回交通費 \$1,600 - 雜項 \$1,000	\$8,000	整項活動支出以24名學生(中一/中二至中三級學生,20-24人)和6名老師及社工計算(\$180@ x30人) 雜項支出包括戶外活動防蚊用品/雨衣\$300、文具\$200及活動物資\$500等 *歷奇活動是透過解難活動提升個人的抗逆力及解決困難的態度和方法。
	「正面思維」及「享受生活」—逆境同行挑戰計劃 c. 享受人生戶外體驗*之旅 - 入場費(如農莊) \$4,500 - 來回交通費 \$1,600 - 活動物資 \$900	\$7,000	整項活動支出以24名學生(中一/中二至中三級學生,20-24人)和6名老師及社工計算(\$150 x 30人) *透過戶外生態探索及遠足體驗,如樹屋,學習欣賞大自然及享受生活,以及學習感恩及與人分享。

資產運用計劃：現階段不適用

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)。

如計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產，可列明現階段不適用。

(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：

計劃管理		財政管理	
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 01/02/2018-31/07/2018	31/08/2018	中期財政報告 01/02/2018-31/07/2018	31/08/2018
計劃總結報告 01/02/2018-31/01/2019	30/04/2019	財政總結報告 01/08/2018-31/01/2019	30/04/2019