

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_2.0	計劃編號 2017/0638 (修訂版)
-----------------------	-------------------------

基本資料

學校名稱：德雅中學(協作機構：香港明愛)

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：500人(中一至中五級)
(2)次級介入活動：60人 (中二、中三及中五級)
- (c) 老師:60人
- (d) 家長:100人
- (e) 參與學校(不包括申請學校):
- (f) 其他(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。

學生層面

推廣情緒健康訊息，建立正面思維、營造情緒健康校園。

提升學生對情緒的認知、管理技巧及抗逆能力。

識別、關注與支援受情緒困擾的學生。

家長層面

提升親子關係，以增強家長對青少年子女情緒健康的關注及支援子女管理情緒的需要。

老師層面

加強老師認識情緒管理及輔導技巧，適切支援受情緒困擾學生。

- (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) _____

- (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:

提升學生正面思維、成就感及解難能力

- 文獻研究綜述:

浸信會愛羣社會服務處於2017年公佈「中學生抑鬱焦慮狀況調查

2017」調查結果顯示，受訪的15,560 份名中學生，逾兩成半

(25.2%)有高焦慮狀況。香港撒瑪利亞防止自殺會2017年以不記名方式訪問了1624名中四至中六學生，結果顯示93%受訪青少年因學習壓力或煩惱受不同程度的情緒困擾。

著名心理學家沙尼文(Seligman,2002)提出個人通過自己的努力，善用個人美德和優點，投入有意義的生活，才是真正快樂，研究指出個人的性格優點愈強，生活滿意度便愈高，開心指數愈高。

正念減壓訓練活動(Jon Kabat-Zinn, 2013)協助參加者有效地處理各種情緒，例如各種的焦慮或沮喪，情緒智商亦較提升。

- ☑ 學校現況:
從學校每年所做的APASO問卷調查中，我們發覺“情緒穩定性”整體分數低於全港。希望透過此計劃能使學生在這方面的情緒得到改善。
 - ☑ 學生表現評估:
透過小組會面及問卷
 - ☑ 相關經驗:
本校於2017年至2018年，引入「尊重生命，逆境同行」計劃，讓學生建立正面思維情緒，及為學生提供情緒支援。
- (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。

專業專職照顧

邀請協作社會服務機構的專業社工，以豐富個人及小組輔導經驗，回應本校同學的需要。透過增加專業社工，專職關注同學的情緒需要，照顧受情緒困擾的學生，並支援其家長。

消除標籤效應

本計劃活動採用正向心理學作理論藍本，無標籤效應，同學容易投入。

鼓勵同學積極學習減壓方法、增加正向情緒

設計不同活動，提升同學掌握減壓方法，藉着感恩活動，增加正向情緒。

計劃可行性

- (a) 請描述計劃的設計，包括：

(i) 方式／設計／活動

計劃建議於2018年10月展開，透過到校歷奇活動，班主任觀察同學如何面對挑戰及逆境，及早識別、了解、回應學生負面情緒，並協助學生學習欣賞自己和建立正面的信念。

透過增加專業社工人手(半職)接觸學生，以個案及正向心理理論和活動作介入手法，加強與學生連繫，從而提供情緒識別及支援。

以預防教育法為基礎，通過感恩活動、讓同學學習關懷他人，藉着義工組織，讓同學建立正面思維及情緒。

在「次級介入」層次，為受情緒困擾的同學和面對學習壓力較大的學生，提供表達藝術小組及禪繞減壓活動。

同步透過家長講座及工作坊，培訓家長擴展正向思維，加強對青少年子女支援能力。

計劃透過教師發展日，提升老師對精神健康的認識，強化老師辨識學生的情緒及精神狀態，提升支援學生能力。

(ii) 主要推行詳情

月份／年份	內容／活動／節目	參與者	負責人
11/2018	<關注精神健康講座> 透過提高教師對不同的精神狀態和病症的認識，讓教師更能辨識不同學生的潛在危機，並減低對有精神健康需要的學生的誤解。	教師 (60 人)	社工 (外邀) 1 位

	1 節，2 小時		
10/2018-8/2019	認識和接觸學生，建立關係	中一至中三學生	社工（半職） 每星期駐校兩天
10/2018-9/2019	<朋輩支援計劃(陽光新一代大姐姐)> 大姐姐領袖訓練 －陽光大姐姐 性格透視工作坊 －陽光大姐姐訓練營 讓陽光大姐姐更認識自己和作好面對未來難題的準備。 感恩活動(Sunshine Action) 大姐姐計劃並帶領中一妹妹準備手工活動和材料，在學校午息時姐姐和妹妹共同帶領學校其他學生完成手工，把手工送給感謝的同學，老師或職員，散播感恩的精神。 4-8 節訓練工作坊，每節 1 小時 4 節手工活動，每節 1 小時	高中學生 (10-20 人) 中一學生 (120 人)	營地導師 社工（半職） 學校社工
10/2018-6/2019	<義工服務組織(德義大使)> 透過義工的訓練和不同的義工活動讓參與者了解和關心社會上不同人士的需要，擴闊學生的眼界，並把關愛的信息由學生傳開到不同的服務使用者 －義工招募（9-10 月） －義工訓練（10 月） －義工服務籌備會議（每次義工服務前） －義工服務（6 次）	中三至中五學生 (50 人)	社工（半職）
10/2018-12/2018	<創意藝術小組> 透過不同的藝術媒介，如繪畫、身體舞動、寫作、陶泥、音樂及話劇等發揮創意，更讓參加者體驗以「藝術」作為表達和溝通的工具。 6 節，每節 1 小時，共 6 小時	中二至中三學生 (6 人)	社工（外邀） 1 位
11/2018	<家長講座> 讓家長建立正向思考，協助孩子裝備自己，提升抗逆力。 1 節，2 小時	中一至中五家長 (80 人)	社工（外邀） 1 位
11/2018-12/2018	<性格強項學生工作坊> 介紹性格強項給參加者認識，透過認識自己的強項，幫助學生正向地面對未來的困難。	中四學生 (四班) (120 人)	社工(外邀)2 位 社工(半職)2 位

			增加人手跟進配合本計劃理念的活動
ii)服務	教師發展— 精神健康講座 講座導師費 \$1020x2 小時	\$2040	由有經驗社工負責
	家長講座 講座導師費 \$1020x2 小時	\$2040	由有經驗社工負責
	學生工作坊 社工導師費 \$1020x2 小時 x2 位	\$4080	由有經驗社工負責
	歷奇工作坊 歷奇導師費 \$1000x2 小時 x2 位 x4 次	\$16000	由有歷奇牌照導師負責
	陽光新一代大姐姐 歷奇活動導師費 \$1000x 2 小時 x2 位	\$4000	由有歷奇牌照導師負責
iii)一般開支	陽光新一代大姐姐 性格透視工作坊問卷費 \$50x20 份 訓練營營、交通費、活動物資(如文具、手工材料、桌上遊戲等) \$4000	\$5000	
	德義大使 (義工服務組織) 活動探訪物資、手工物資、旅遊巴費用 \$500x6 次	\$3000	
	創意藝術小組 活動物資(如文具、顏料、手工物資等)	\$1500	
	家長講座 講座物資(印刷筆記、咭仔、感謝咭、彩色粗箱頭筆、討論大紙獎品文具、文件夾等)	\$300	
	性格強項學生工作坊 物資(如文具、咭、筆記等) \$100x8 節	\$800	
	情緒辨識家長工作坊	\$1200	

	物資(如袋仔、筆、文具、手工材料、桌上遊戲等) \$600x2 節		
	創意手工畫畫工作坊 活動物資(如文具、顏料、紙張等)	\$1800	
	雜項： 影印文具等	\$339	
vi)	審計費用	\$5000	
		\$200,000	

(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)

活動前和活動後的問卷調查:

學生在參加活動後，收集對活動的評價及意見

家長及教師在參加活動後，對活動的評價及意見

學生輔導小組的參加者填寫前後問卷以了解是否有改變

學生表現在評估中的轉變:

透過班主任觀察及班主任與家長接觸以了解學生負面情緒的轉變。

若發現潛危學生當立即轉介學生輔導組跟進。

提高老師識別能力:

透過本計劃可優化師生溝通，提高老師在識別抗逆力較低學生的能力。若發現潛危學生當立即轉介學生輔導組跟進。

(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) _____

Reference:

Seligman, M.E.P. (2002), *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York, Free Press

喬·卡巴金，〈正念療癒力〉，2013,野人文化股份有限公司

資產運用計劃 (現階段不適用)

遞交報告時間表

本人/本校/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
計劃總結報告	31/12/2019	財政總結報告	31/12/2019
1/10/2018 - 30/9/2019		1/10/2019 - 30/9/2019	