

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 「總有Teen晴 - 正向心理培育計劃」 - 與「好心情@學校」計劃有關	計劃編號 2017/0651 (修訂版)
---	--------------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱：香港小童群益會賽馬會南區青少年綜合服務中心(協作學校：新會商會陳白沙紀念中心 駐校社工服務學校)

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 300 人 全校師生 / 120人中二級
(2) 次級介入活動 約 24人 中二級
- (c) 老師：約60人
- (d) 家長：約 50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初中學生；
 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，並提供到校「次級介入」(Secondary Intervention)支援活動；
 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)對學生的抗逆力的認識及掌握跟進輔導技巧。
- (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
- 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)：提升學生的心理質素與抗逆力，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。
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)
- 學校發展計劃：本校在2016-2019的發展計劃上，其中第二重點為：深化學生全人發展，竭力活出瑰寶人生，在其下的兩項關注重點是建立正確價值觀及正面行為；建立良朋關愛文化以增加學生對學校的歸屬感。計劃讓學校現有的班級經營及學生支援工作有更多結合，以收相輔相承之效。最重要是能於校園內締造更多愉快及難忘的經驗，加強師生間正面的支持及正向的校園文化。
- 調查結果：跟據本年度學校社工與校方主要人員，包括：校長及輔導主任進行訪談，檢視中一學生的學習能力、適應能力、人際相處、情緒管理、正面思維及自我照顧的能力均普遍稍遜故在開展教學工作、訓輔及課外活動工作遠較以往困難；同時，本校教師及學生校本的意見調查顯示，學生抗逆能力較低，學生面對社會、學業、家庭及人際關係等問題常感到有壓力。故此同時，各老師亦認同中一班級情感經營的重要性，長遠將有利學生於學校的成長發展，惟礙於教學工作繁重，未能花更多力度於班級經營及關顧方面。故相信額外的人手、資源及平台配套均有助來年中二學生於校內獲得正面的連繫，亦有助班主任進行班級經營活動，加強學生間及師生間的連繫感。
- 文獻研究綜述：

現況：在香港，愈來愈多兒童和青少年在公營界別診斷有精神健康問題。根據醫院管理局("醫管局")兒童和青少年精神科的個案數目由2011-2012年度的18,900宗增至2016-2017年度的32,000宗，增幅約為70%，這升幅於短短3年間出現，情況值得令人關注，也對醫療系統帶來巨大的挑戰。而從近廿多年間，多個不同的社會調查也得出相若結果，發現很多青少年患有不同程度的精神困擾或抑鬱狀況 (Shek, 1991; 香港健康情緒中心, 2001)，而這些狀況是持續而「非間斷」地被人發現，可見這些警號是長期響起的，值得社會及關心青少年成長的人士關注。於2017年8月，浸信會愛羣社會服務處發佈了全港最大型的中學生情緒健康普查「中學生抑鬱焦慮狀況調查」，最新結果顯示，呈抑鬱徵狀的中學生人數達53%，創6年新高，即每兩名中學生就有一名受抑鬱困擾，情況堪憂。約1/4(25.2%)中學生出現高焦慮徵狀。調查又發現，生活壓力及寂寞感是青少年抑鬱及焦慮的重要影響因素。最多受訪學生(22.3%)認為壓力源自文憑試，其次為學業(17.8%)及前途問題(14.6%)。整體受訪學生的寂寞感平均值為2.2分，屬中等水平；當中67.8%中學生達中等至高等水平，表示經常感到寂寞及非常寂寞，而寂寞程度越高，抑鬱徵狀也越嚴重。

抑鬱狀況的出現，不單影響青少年的身體狀況，更伴隨許多身心的負面表現，例如低落的自我價值、對生命的無望與無助感、酗酒濫藥等的偏差行為、自我傷害、甚至自殺等嚴重狀況 (Hallfors, Waller, Ford, Halpern, Brodish, & Iritani, 2004)。若這些狀況得不到適當的跟進，更會一直影響他們往後的發展 (Fredinand & Verhulst, 1995)。

根據世界衛生組織估計，每年超過80萬人死於自殺，還有更多自殺未遂的個案。值得關注是全球數字顯示，15-29歲的青少年致死的原因之中，自殺乃第二大的致死原因。每一宗自殺身亡事件，對家人、朋友及社區也帶來沉痛及創傷性的影響，對整體社會也帶來多重的損失。

介入理論及概念：

正向心理學是以驗證為基礎的社會科學，重點以研究個人品格強項、建立正面情緒和快樂感。相對傳統心理學將焦點放在解釋負向情緒的發展或影響，正向心理學則著重全人發展，以發掘、培養和發揮個人的長處和潛能為目標，推動個人發展正面的元素，如：樂觀、愉快和互愛等，積極面對生活中的壓力和挑戰，從而邁向圓滿的人生(湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀(2010)。喜樂工程。香港：突破出版社)。

抗逆力(Resilience)中的外在支持及資源建立(Bonding)：

除了支持學生個人心理質素的提升外，我們同時肯定關愛的環境對學生福祉發展有無比的重要性，因此也同時綜合了抗逆力中聯繫(Bonding)建立的概念，作為一個核心的工作概況，運作上透過多元化的活動及聯繫，「策略」(Strategically network building)地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。

學生表現評估：心理幸福量表(Flourishing Scale, FS)

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.

在挑選參加者的機制上，本機構與輔導組會先邀請班主任及學校社工提名，在適應能力、人際相處、情緒管理以及自我照顧等能力表現稍遜的學生參與，提名後再經計劃社工面見，介紹計劃及了解學生意願後才確定參與名單。

相關經驗：本計劃將參考3個過去本會曾推行的服務計劃之服務框架以及活動程序，包括由已驗證之中學(社會福利署)、小學(教育局)「成長的天空」及其後發展的「共創成長路」計劃、由2010年開展「Teen天天晴計劃」，以及於去年開始與學校共同推行的「Teen天PowerUp正向心理培育計劃」。在鞏固校園正面關懷文化方面，參考「成長的天空」計劃，引入社區、家庭、學校等不同持份者的參與，以進一步加強學生與身處環境的正面聯繫與歸屬感。而在次級預防工作方面，將以「TEEN天天晴」小組為主軸，以正向心理作為基礎，推動學生有正面聯繫、興趣起動、尋找新趣、學習新知及樂於行善的品格，再揉合上述計劃中自我挑戰探索項目，以增強學生的正面生活經驗及與人的聯繫。

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，並透過「次級介入」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。

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)與次級介入(Secondary Intervention)

多年以來，不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級」，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」的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」亦為預防自殺提供了新的方向，如提升學生抗逆力、促進「正向認知」、「正面思維」及「享受生活」，建立正面文化。

2. 次級預防的小組工作與學校現存學習活動的協同效應 (Synergy Effect)

學校現時透過多元化的學習活動，如：海外考察、師友計劃、三班主任制等，以提升學生的學習與生活經歷及個人目標規劃；然而，在與學校商討過程中了解到，基於不同的原因如薄弱的家庭支援、不同程度的學習差異以及老師工作沉重而欠缺空間去應對個別學生需要等，有部份學生在校園適應、自我照顧、學習能力與情緒等層面上需要加大關懷力度及聚焦提升其應付生活問題的能力，故次級的小組工作將能協助校方促進較大困難學生去融合學校生活，內應外合地輔助學生的成長。

3. 多重初級預防工作並肩協同而行

校方已常設班際活動及班級經營，惟檢視了本年度中一級學生的狀況，即來年中二級，仍為學校較大關注的組群。可惜教師因工作沉重而疲於奔命，欠缺時間、空間及資源照顧所有同學，故這項計劃正好提供了適當的資源，包括人力、有系統的計劃整合及資金等，於來年為這級學生作出適切的支援介入。在計劃有系統地整合方面，社工及學校已檢視現有的班級經營工作，透過社工的協助，引動社區參與及在學校既有的活動上加強班級支援。

本年度計劃的重點，是將次級預防小組參加者(Teen晴大使訓練)的身份轉化(identity transformation)，在他們完成訓練後，會協助計劃的初級預防活動(Teen晴校園午間活動)，由受者(recipient)漸化為給予者(giver)，既可提升他們的能力感，也期望能達到多重預防工作，收到相輔相成之效。

計劃加入支援目標班級的家長，讓家長同步地認識正向心理學及與青少年成長的關係，也提升家長的心理素質及相互了解，這個結合家、校、社區的協作模式，更有效地促進學生成長及加強其身處系統的保護因素。

(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。)

1. 計劃將由學校與社會服務機構(NGO)共同協作推展，NGO會提供充足人力資源。
2. 活動將參考UAP, PATHS, TEEN天天晴以及「Teen天Power Up」小組設計而開展。過去及現時不少NGO社工有提供相關計劃的經驗，包括中、小學的成長的天空、共創成長路、正向心理小組，前線社工均具備具體執行計劃的基本能力及技巧。NGO將為負責計劃的社工提供相關培訓，確保服務質素及成效
3. 計劃對象為校方最關注的中二級生(18-19學年)，既配合了學校的既有活動方針(班級經營及學生支援)又聚焦有需要的學生，能發揮最大的協同效應，可有效發展、培養及提升社交連繫感(Social Connectedness)中的兩個範疇，分別是個人間的正面關係及團隊關係(Relational and Collective Connectedness)，並同時促進『與人分享』及『享受生活』的訊息。

4. 計劃將聚焦於受助學生的身份轉化(identity transformation)，由受者(recipient)漸化為給予者(giver)，內容會加入領袖訓練及溝通表達的元素，強化他們的正向心理能力，並透過協助推動午間活動，進一步加強其成功經驗與助人自助的能力。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 2018年10月至 2019年9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)
10月	學校聯繫及籌備	會議	有關老師	1節x1小時	計劃社工
10月	總有Teen 晴小組輪選及面試	透過小組面談及問卷調查，引動參加者參與，確立參加名單。	老師推薦學生32名	2節 x 2小時	計劃社工及支援社工2位、輔導老師
10月	歷奇體驗日	全級分組的歷奇輔導活動 ➢ 內容：人際溝通及互相欣賞。 ➢ 預期成果： 1. 加強學生之間的正面溝通，增加彼此的欣賞。 2. 促進正面的師生關係，加強了解及正面的相處經驗。	中二級 約120人	1節 x 3小時	計劃社工、支援社工3位、輔導老師2人、班主任8人
11月-5月	老師培訓	講座/體驗工作坊 ➢ 內容：在校內推廣及提升學生的精神健康。 ➢ 預期成果：提升教師對學生情緒健康問題的關注及處理時信心及技巧	全校老師	1節 x 2小時	計劃社工、輔導主任、教育/臨床心理學家或資深精神健康工作社工
11-3月	正向心理班際工作坊	工作坊，內容： 1. 正向心理及壓力應付概念 2. 人際關係的理解及技巧 ➢ 預期成果 1. 學生能認識正向心理及抗壓的基礎概念與技巧 2. 學生的心理質素及人際相處能力有提升	一級學生 120人	12節 (4班每班3節)x1.5小時	計劃社工、支援社工3位、輔導老師、班主任4位
11月至6月	Teen 晴大使小組	小組聚會、戶外活動及體驗活動，內容： 1. 認識情緒及組織表達訓練 2. 興趣或技能體驗 ➢ 預期成果： 1. 參加者的情緒管理、解難以及社交表達等能力有提升。 2. 參加者的自信心有所加強	中二學生 (約24人)	小組聚會： 6節x1.5小時 戶外活動： 2節 x 4小時 體驗活動： 2節x4小時	計劃社工、支援社工2位、輔導老師
11/12月及6/7月	Teen 晴大使小組之焦點訪談及檢討	面談內容：了解參加者在參加前後的情況，鼓勵參加者參與，肯定他們的付出及進步。 ➢ 預期成果：參加者參與計劃後感到有信心及被支持	中二學生 (約24人)	24人 x 0.5小時 x 2節	計劃社工、支援社工2位
2月	家長 power up 工作坊	工作坊及分享討論，內容：培養家庭的正向情緒及溝通模式 ➢ 預期成果：	家長 (約50人)	1節x2小時	計劃社工、支援社工1位、

		1. 家長能認識培養正面情緒及溝通模式及技巧 2. 家長能認識及協助青少年面對困難與逆境			輔導老師
3 月至 6 月	Teen晴校園午間活動	2次午間活動，主題內容： 1. 正向情緒與抗壓概念 2. 推廣校園關愛的文化 ➢ 預期成果： 1. 學生投入參與，了解到簡單的正向情緒及應付壓力的概念及技巧。 2. 校園氣氛良好，師生能共同參與，並欣賞學生付出。	全校學生 約300人	2節x1小時	計劃社工、 支援社工4位、 班主任/老師
6-7月	總有Teen晴總結分享會	頒獎禮、分享會及茶聚 1. 讓參與學生以及老師、家長回顧快樂又有意義的活動經驗。 2. 頒發獎項予有傑出/進步的學生	24名中二學生、24名中三學生、20名家長、老師、輔導組、校長	1節x2小時	計劃社工、支援 社工2位、輔導主 任、班主任、校長
8 月至 9 月	總有Teen天晴小冊子(計劃總結單張製作)	處理相片、計劃總結及健康信息，在新學年初派發以推展計劃的影響力及學生的進步，讓健康的信息在校園持續推廣。	/	/	計劃社工
9月	檢討會議	檢討整個計劃的推行成果	/	/	計劃社工、支援 社工2位、輔導主 任

(b) 備註：本機構及計劃小組會負責計劃參加者的安全，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。

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):

全校約 25 位教師參與，協作識別學生需要、作出轉介、工作坊、小組活動、班級及社區活動等；另外，預計初中老師一同參與正向心理班際工作坊。

潛危學生(如需要個別輔導的學生)會轉介校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進。

(ii) 老師在計劃中的角色:

- 領袖 協作者
 開發者 服務受眾
 其他(請列明) _____

請詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。

(c) 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	半職社工 薪金 \$24,270、 個月 x 1.05(MPF)	\$152,901	須持認可社會工作文憑、高級文憑或副學士或以上學歷之註冊社工
ii)服務	歷奇體驗日 導師費\$200 X 4 小時 X 6 人	\$4,800	擁有歷奇訓練或運動教練牌照的導師。

	老師培訓 導師費\$1040 x 2 小時	\$2,080	教育/臨床心理學家或資深精神健康工 作社工主持講座/體驗工作坊
	Teen 晴大使小組訓練 (3 組) 小組活動、戶外活動、總結分享 會、個別勉勵、體驗活動 導師費\$400 X6 小時 X 2 人	\$4,800	<ul style="list-style-type: none"> ■ 體驗活動的導師包括擁有香薰/園藝活動或手藝導師牌照的導師。 ■ 有關開支不用服務供應商提供，及計於「一般開支」項目內。
iii)	1. 會計核數	\$5,000	計劃核數之用
一般開支	2. 活動物資及消耗品，如手工藝材料、布、玩具等 (開支用於“總有Teen 晴小組輪選及面試、歷奇體驗日、正向心理班際工作坊、Teen 晴大使小組、家長 power up 工作坊、Teen 晴校園午間活動、總有Teen晴總結分享會”)	\$9,500	<ul style="list-style-type: none"> ■ 一般開支項目內的 2-6 全數用於服務內(除老師培訓外)，由計劃社工及支援社工、學校輔導老師及學校社工按服務程序的策劃及推行而支出。
	3. 營費及訓練材料費，如訂營、器材及營地教練租用費等 (開支用於 “Teen 晴大使小組戶外活動”)	\$7,000	
	4. 印刷費，如印單張及講義等 (開支用於“家長 power up 工作坊、Teen 晴校園午間活動、總有 Teen 晴總結分享會、小冊子印製”)	\$1,500	
	5. 教材及文具，如筆、紙、簿等 開支用於“總有 Teen 天 小組輪選及面試、歷奇體驗日、正向心理班際工作坊、Teen 晴大使小組、家長 power up 工作坊、Teen 晴校園午間活動、總有 Teen 晴總結分享會”)	\$6,800	
	6. 車費及物資搬運費，如旅遊巴及貨 VAN 費用 (開支用於 “歷奇體驗日、正向心理班際工作坊、Teen 晴大使小組及戶外活動、Teen 晴校園午間活動、總有 Teen 晴總結分享會”)	\$3,600	
	7. 雜項(如郵費、同工到校會議交通費等。)	\$2,019	活動雜費及行政開支等
申請撥款總額(S)：		\$200,000	

備註：本機構及計劃小組選擇服務供應商時，會遵照優質教育基金<人事管理及採購指引>進行報價或投票，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。
- 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, 收集對於推行計劃及成效的意見。
 - 活動前和活動後的問卷調查: 對被篩選出來參加次級介入的學生, 量度他們心理幸福量表 (Flourishing Scale, FS) 改變。
 - 學生表現在評估中的轉變: 75% 或以上的參與學生提升對校園生活、人際關係的滿意程度。
 - 其他(請列明) _____
- (ii) 請列明計劃的產品或成果。
- 學與教資源
 - 教材套
 - DVD
 - 其他(請列明) 1. 整合小組訓練的資料, 建立校本資源, 供各組別老師參考。
2. 師生間互助關顧網絡。

(IV) 資產運用計劃 本計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產, 故現階段不適用。

(V) 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
計劃進度報告 1/10/2018 - 31/3/2019	30/4/2019	中期財政報告 1/10/2018 - 31/3/2019	30/4/2019
計劃總結報告 1/10/2018 - 30/9/2019	31/12/2019	財政總結報告 1/4/2019 - 30/9/2019	31/12/2019