

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
(修訂版)

計劃名稱： 生命漫遊到生命掌舵(「好心情@學校」微型計劃)	計劃編號 2017/0677 (由「網上計劃管理系統」編配)
----------------------------------	---

基本資料

學校／機構／個人名稱

機構名稱：基督教香港信義會青年職涯發展服務

協作機構：保良局李城璧中學

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：720 (人數)*及中一至中六 (級別／年齡)*
- (c) 老師：20 (人數)*
- (d) 家長：20 (人數)*
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：1 (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。)

生命就是不同人的相遇，不同事件(不論是先事計劃、自然轉變或發生意外)組合而成。從 2014 年至 2016 年期間，學童自殺個案成為社會所關注；學童自殺原因不同，但大多數是未能應付當刻重要事件的轉變、壓力；同時，可能基於家庭、朋輩及社會支援薄弱下，以致產生逃避、憤怒及絕望的情緒。成長遇上不同的關卡，挫折、創傷不一定只帶來沮喪失意；它們可以帶來更強大、快樂、自信及滿足；因此，讓他們於轉變及意外，發現及激發其個人獨特的特質，明白自我認同及自我價值判斷的重要性。

整體計劃目標：

- 1.協助學生在中學生涯面對不同的過渡(Transition)，提升學生抗逆力及解難能力。
- 2.協助學生累積成長過程中的態度、知識及技能；從而更有能力去面對生命的轉變。
- 3.協助學生從不同的活動及工作坊，學習珍惜生命、尊重不同，建立「正向文化」。

- (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，增加正向生命力量。

(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: _____
- 調查結果: 去年，學校與另一機構合作「好心情」計劃；而過程中主要集中服務對象為「次級預防」的學生；校方在計劃下一學年的生命教育時，期望已「初級預防」為主要服務對象，期望除「問卷」以外，亦希望不同的工作坊/活動能識別有跟進需求的學生。
- 文獻研究綜述: ¹根據美國正向心理學家關於提升理想心理質素及生活滿意度之研究提出，助人提升生命中的正向元素，以抵擋負面情緒，加強保護因素，能增強解難能力及抗逆力。研究認為品格優點、樂觀感、希望感、感恩、正向情緒、正面人際關係、充實人生、意義人生及成就感等概念能有助建立青少年正向心理素質。
- 學生表現評估: 透過「學生需要調查 (HKSIF 1.1)」及早識別抗逆力較低、危機因素較高之學生參與「次級預防」活動。
- 相關經驗: 本計劃將參考過往學校曾推行之「共創成長路」計劃及「生涯規劃」計劃，以正向心理學(Positive psychology)，通過強項為本(Strength-based Approach)，幫助學生發掘自己特質，同時亦讓他們意識到自己所擁有的資源，將能協助他們更好地整理自己，從而轉移(Transfer)下一個階段；並透過歷奇為本輔導手法 (Adventure-based Counseling) 及經驗學習模式 (Experiential Learning)，為學生提供校本輔導活動，藉以提升學生之抗逆力。
- 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 (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。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。

過去三年，學校使用 APASO 情意及社交表現評估套件去評估學生在社群關係、負面情感、整體滿足感等三方面與香港學校平均數的差距。

從 APASO 數據可得到一些啟示，第一，我們需要提供更多平台，讓學生與身邊的人建立互助的關係，與同儕或師長有更多情感交流的連結，減少社群關係上的疏離感，除了日常課堂共處外，一些課外體驗、班級經營活動或教導溝通技巧的工作坊，皆能強化學生與他人的聯繫。

因此我們值得舉行更多提升學生自尊感的主題活動或生命教育課，使學生可在活動中認識自己強弱、學會欣賞自己和訂立清晰目標。同時，透過義工服務，可在助人歷程中發掘自身的能力，建立良好自我形象。

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。

➤ 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或克服逆境帶來的損害。

➤ 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

¹ 2014年，《「快樂巨升」紓減學生焦慮計劃》，香港。

個人/對未來的信念。

➤ 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。

3. 經驗學習 (Experiential Learning)

計劃透過經驗學習，運用不同支援手法，誘發學生參與動機及主動學習，體驗過程中，發掘自己的長處，加強解難能力，在反思及轉化過程將經驗實踐於學習、家庭、人際相處不同的生活場景。

(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. 計劃將由本中心聘用的人員出席所有計劃活動。中心與保良局李城璧中學共同訂定、策劃並推行計劃活動。計劃社工會與學校保持溝通，定期進行會議，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；
2. 本中心將會派資深社工為計劃督導，監察計劃進度。
3. 為使計劃的成效得以加強和延續，本中心會在計劃完成後，提交前測及後測的實證和數據，以便學校跟進；
4. 計劃包括初級預防及次級預防的工作，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；
5. 如發現潛危學生(如需要個別輔導的學生)，計劃社工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；
6. 講座以「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；
7. 以體驗為支援手法，訓練學生團隊合作及解難能力，過程中亦協助學生發掘自己及他人長處，學習以正面態度面對生活困難；又以家長講座以「連結同行」為題，提升家長對「正向思維」及「正向管教」的了解和掌握，支援青少年子女成長需要、發掘子女潛能；
8. 老師工作坊以「未來趨勢與學生成長」為題，協助老師認識學生的需要、生活處境及協助學生提升抗逆力的方法；
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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:11/2018 至 10/2019

月份/年份	內容/活動/節目	受惠對象/參與者	時數/日數	負責人員 (請列明資歷及參與程度)
11/2018	學校聯繫及籌備簡介會： 向校長、老師及學校社工介紹此計劃內容及甄選方法。	校長及輔導老師 / 駐校社工	1小時	統籌、協調及推行計劃： 計劃社工 持社工副學士或社工學士學歷之註冊社工 資歷： 需具備社工副學士或社工學士學歷；註冊社工；最少具有一年青少年工作經驗
11/2018	成長日營：協助同學總結小學階段成長的成功經驗，發展學生建立自信；與老師及同學建立正面的關係。	中一 (全級)	10小時 / 2日	計劃社工負責主領；需分組進行小組活動及分享討論 (由 8 位社工/活動統籌員/歷奇導師帶領)

	工作坊-我的小目標及大行動：協助學生訂立中學階段的初期目標。(SMART Goal)			每節社工/導師與學生人手比例為 1:12-15
11/2018 - 02/2019	生命掌舵工作坊(建議 1.5 小時/節) ➢ 第一節-你我的 24 特質：認識 24 正向優勢特質 ➢ 第二節-點解個樣咁得意：學習觀察別人的心情及學習正確表達情緒的方法 ➢ 第三節-我的好伙伴：認識自己現有的資源(例如：傾訴對象、請教對象、支援網絡)	中二 (全級)	4.5 小時 / 3 日	計劃社工負責統籌，並負責其中一班；另外 3 班均由社工及具培訓資歷的導師帶領。
01/2019	建立求助文化的活動：Lunch and Learn-以不同攤位展示，當同學面對不同挑戰時，認識校內及家庭的支援網絡。	全校學生/老師	1.5 小時 /1 日	計劃社工負責主領。
03/2019	模擬人生活動(建議 2.5-3 小時/節) 體驗了因成長及環境轉變下的「危與機」；過程中，認識個人面對轉變下壓力的特質，以及面對突如其來事件的情緒處理，引發學生對生命的反思	中三 (全級)	3-4 小時 / 1 日	計劃社工負責主領；需分組進行小組活動及分享討論(由 9 位社工/活動統籌員/歷奇導師帶領)；同時，邀請大專義工協助活動。 每節社工/導師與學生人手比例為 1:12-15
03/2019 - 04/2019	成長日營：初中轉高中，這是另一個過渡(transition)的階段；不論學業、父母、朋輩及個人成長也面對不同情況的轉變及挑戰下，學習處理衝突及壓力。 工作坊-我的小目標及大行動：協助學生訂立高中階段的初期目標。(SMART Goal)	中四 (全級)	10 小時/ 2 日	計劃社工負責主領；需分組進行小組活動及分享討論(由 8 位社工/活動統籌員/歷奇導師帶領) 每節社工/導師與學生人手比例為 1:12-15
01/2019	生命學習日：擴闊個人與他人的聯繫，以及社會的聯繫。投入自我反省及參與自我增值活動的學習歷程之中。	中五 (全級)	6 小時/ 1 日	計劃社工負責主領；需分組進行小組活動及分享討論(由 8 位社工/活動統籌員/歷奇導師帶領)；同時，邀請大專義工協助活動。 每節社工/導師與學生人手比例為 1:12-15
12/2018 - 01/2019	生命掌舵工作坊(建議 1.5 小時/節) ➢ 第一節：協助學生處理壓力(<u>Stress management</u>)	中六 (全級)	3/ 小時 / 2 日	計劃社工負責統籌，並負責其中一班；另外 3 班均由社工及具培訓資歷的導師帶領。

	<p>➤ 第二節：協助學生整理六年的中學生涯累積的能力；以應付面對未來環境轉變的情況。</p>			
05/2018 - 08/2019	<p>成長小組(8-10 人)：以不同的體驗活動及 4 節小組輔導，協助他們探索不同發展的可能性。</p> <p>My path- 利用 敘事 (Narrative Theory)手法，協助學生透過敘述自己的生活故事，發掘當中有意義及成功片段，以增強其成長動力及自信心。</p> <p>Myself-利用 Johari Window 輔導工具，協助他們認識自己的獨特性，探索自我。</p> <p>My choice-利用不同的 Card Game，協助學生認識不同的興趣及其要求；協助他們了解自己能力、興趣及價值觀。</p> <p>My development-協助學生訂立目標、加強動機，以及成長動力</p>	低動機 /SEN 學生 (8-10 人)	6 小時 / 4 日	計劃社工負責主領。
05/2019	<p>建立求助文化的活動：Lunch and Learn-以不同攤位展示，當同學面對不同挑戰時，認識校內及家庭的支援網絡。</p>	全校學生/老師	1.5 小時 / 1 日	計劃社工負責主領。
02/2019 - 08/2019	<p>連結同行：如何應用正向心理學，協助子女成長。</p>	家長	3 小時 / 1 日	計劃社工負責統籌，並由本會派出資深社工/臨床心理學家主講。
11/2018 - 01/2019	<p>未來趨勢與學生成長：如何應用正向心理學，發掘學生潛能及以強項為本看待學生。</p>	老師	1.5 小時 / 1 日	計劃社工負責統籌，並由資深社工主講。
02/2019 - 08/2019	<p>特殊教育需要學生的成長需要，如何識別抗逆力較低學生及回應他們在心理、情緒和發展方面的需要。</p>	老師	1.5 小時 / 1 日	計劃社工負責統籌，並由資深社/臨床心理學家主講。
08/2019	<p>計劃總結、成效評估及檢討</p>	校長及相關老師		計劃社工負責

(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):

➤ 安排老師簡介會全校老師能了解計劃目標及推行安排，協調課堂及配合活動安排，鼓

勵有需要學生及家長參與計劃；

- 觀察學生於活動及課堂之表現，透過分享過程中的學習和得著，肯定及嘉許學生正面表現及轉變；
- 老師協助處理學校行政安排及聯繫工作，以致服務能順利推行

(ii) 老師在計劃中的角色: (請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 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	半職社工薪金 \$24,270(MPS.11) x 1.05 (強積金) x 0.5 x 10個月	\$127,417.50	- 聘請社工副學士或社工學士學歷；有青少年工作或實習經驗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 - 整理檢討及財政報告
ii) 服務	中一成長營-營地費用： \$170@x135 = \$22,950 (120位學生+15位老師+社工/活動統籌員/歷奇導師) (費用已括營地費用、來回交通費、場地租用、相關開支等) 社工/歷奇導師費： \$1,200(\$600 x 2節)x 5名 =\$6,000	\$57,900.00	計劃社工負責主領；需分組進行小組活動及分享討論(由8位社工/活動統籌員/歷奇導師帶領)
	中四成長營-營地費用： \$170@x135 = \$22,950 (120位學生+15位老師+社工/活動統籌員/歷奇導師) (費用已括營地費用、來回交通費、場地租用、相關開支等) 社工/歷奇導師費： \$1,200(\$600 x 2節)x 5名 =\$6,000		
	中五生命學習日 體驗活動費：\$4,500 來回交通費：\$4,000 工作坊/模擬活動	\$8,500.00 \$3,682.50	計劃社工負責主領；需分組進行小組活動及分享討論(由8位社工/活動統籌員帶領)

	活動物資費(包括小冊子、文具、運輸費): \$3,682.50		小組活動及分享討論(由4位社工/活動統籌員帶領)
iii) 一般開支	核數報告	\$2,500.00	
申請撥款總額(\$):		\$200,000.00	

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。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 觀察：社工推行活動時觀察學生參與之表現，若學生個別情況需要作出跟進及輔導，再透過面談了解及評估學生情況以作出適切跟進。___
- 重點小組訪問: _____
- 活動前和活動後的問卷調查: 參考「成長的天空」計劃活動前後評估問卷。此為實證及整全之評估問卷，於支援服務活動前後分別收集學生、家長及老師問卷，以評估「抗逆力」及「正向思維」成效。於校本服務之家長講座、學生講座及老師培訓則收集活動後之意見，以評估活動成效。
- 學生表現在評估中的轉變:
80%參加者的抗逆力有正面轉變；80%參加者的正向思維有正面轉變；
80%參加者對活動內容表示滿意。
家長及老師評估：80%參加者表示對「正向思維」的認識有所增加；
80%參加者認為計劃能加強對學生的成長支援。
- 其他(請列明) 活動匯報分享，總結學生之活動經驗及心聲，讓學生、家長、老師了解計劃的進程及活動成效，肯定學生正面表現及轉變。另外，整合活動內容、學生學習成果及成效檢討存檔，建立活動成效報告，以作日後繼續推行相關活動之參考。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 學與教資源
- 教材套
- DVD
- 其他(請列明) 活動匯報分享，總結學生之活動經驗及心聲，讓學生、家長、老師了解計劃的進程及活動成效，肯定學生正面表現及轉變。另外，整合活動內容、學生學習成果及成效檢討存檔，建立活動成效報告，以作日後繼續推行相關活動之參考。

(IV) 「遞交報告日期時間表」

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 01/11/2018 -30/04/2019	31/05/2019	中期財政報告 01/11/2018 -30/04/2019	31/05/2019
計劃總結報告 01/11/2018 -31/10/2019	31/01/2019	財政總結報告 01/05/2019 - 31/10/2019	31/01/2020