

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	計劃編號
Teen 使心 - 身心健康全接觸計劃- 與「好心情@學校」計劃有關	2017/0901 (修訂版)

基本資料

東華三院賽馬會天水圍綜合服務中心

受惠對象

- (a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊教育
- (b) 學生: 約740人 (人數)* 及 小一至小六 / 6-12歲 (級別/年齡)*
- (c) 老師: 約58人 (人數)*
- (d) 家長: 約40人 (人數)*
- (e) 參與學校(不包括申請學校): 1間: 宣道會葉紹蔭紀念小學 (數目及類型)*

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。
 - 1. 營造健康的校園環境及氣氛
 - 2. 提升老師及家長對學生正面思維
 - 3. 培養及發展學生健康生活習慣、愛己及人
 - 4. 及早識別有精神健康需要的學生，並給予適切的照顧及支援
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
 - 促進學生的社交和情感發展
 - 其他(請列明) 於校內推廣身心靈健康訊息

(ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。

學校發展計劃:

計劃與學校這三年關注項目配合，以優化全校、全班、小組性的宗教活動內容，彼此學習，於生活中實踐正面價值觀，培養及發展學生健康生活習慣、愛己及人。計劃繼續以「七好紓壓法」為藍本，與學校一同舉辦一系列有關身心健康的正向活動，帶出「與人分享」、「正面思為」及「享受生活」的訊息，以促進學生的精神健康。

調查結果:

根據香港青年協會全健思覺中心於2017年8月28日公布之「情緒教育教師意向調查」在402名受訪中、小學老師中，逾六成(60.6%)認為目前學校的情緒教育不足，評分為1至5分(1為完全不足夠，10為完全足夠)。調查中，發現有43.2%教師表示「欠缺知識與技巧處理學生情緒問題」、有36.3%教師表示「難以評估學生的情緒狀態」。調查顯示，絕大部分(97%)教師期望在處理學生情緒問題上得到支援，當中最希望得到的支援是「如何協助學生管理情緒」(70%)，以及「如何協助學生表達情緒」(49.7%)；另有三成(30%)教師認為需要支持他們「如

何引導家長管理自己的情緒」。

本機構採用實證為本的原則，透過量化及質化的方式評估學校的需要。

根據上年度的推行的數據及經驗，協作學校認同計劃是成功的。學校認為對情緒的認識及學習、精神健康的認識，不論學生、家長，甚至老師的需要關注。在上年度的數據及經驗除了學生從級本課堂、講座中學生都表示多關注了自己的情緒；家長也反活動認識了不同的情緒外，也透過工作坊及聚會中加強了對身心健康的關注及家與校的合作等。在教師透過體驗式的工作坊中，老師也有深刻的體會，明白到關注自己的需要。

另外，在活動中，計劃也有識別到潛危的學生，並轉介至校內的社工，以即時跟進。

根據學校要請及去年的經驗，自閉症/及懷疑自閉症譜系這類抗逆力較弱的學生需要較大的支援需要，故本計劃也會在當中為他們開始小組。

☑ 文獻研究綜述:

從 2017 年 4 月醫院管理局發表的精神健康檢討報告中，提出了一個三層護理模式，第一層由學校及社區服務機構提供全面預防、及早察覺、早期支援，以促進兒童及其家人精神健康的支援。我們相信，良好的學校環境是最有助學生的身心健康發展，透過學校與區內服務機構合作，為有需要的學生提供適時適切的輔導及協助，有助兒童及其家人更正面理解精神健康的重要。

☑ 相關經驗:

本中心自 2011 年 11 月起推行<「天友伴」青少年及其關顧者身心健康發展計劃>，一直關注區內出現精神困擾之青少年，共同起動『關顧、結伴、樂同行』的關愛社區。另外，於 2017-18 年又與 2 間協作學校一同推行好心情@學校計劃走進學校並與學校訂立共同的理念。此外，本中心之臨床心理學家，提供個案輔導、臨床心理評估及治療服務，能給予校方快捷及方便的支援。

- (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。

計劃以「七好紓壓法」為藍本，設計一系列有關身心健康的正向活動，從而帶出「與人分享」、「正面思為」及「享受生活」的訊息，以促進學生的精神健康，提升其抗壓能力。

「七好紓壓法」將貫穿整個計劃，教師、家長及學生的活動都為重要的。

本機構已與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。本計劃聘用人員會出席所有計劃活動。計劃人員會與學校輔導團隊及學校社工/教育心理學家一同合作及保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合協作學校的需要，以及辦學信念及使命。

本機構的計劃(包括小組、工作坊及講座等活動)均會以多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力及/或有需要的學生參加者：當中包括了問卷調查、觀察、家長面談及學生面談等。

(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。)

- 深化「七好紓壓法」，包括：吃得好、運動好、睡得好、愛得好、工作好、玩得

好、心態好，於校內推行有關身心健康活動，讓學生、老師及家長多體驗並在日常生活中一起實踐，活動包括：角色扮演、個案分享，讓參加者都可以輕鬆學習，享受生活。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 12/2018 至 11/2019

計劃活動	內容及預期學習成果	受惠對象 / 參與者/時數
校園活動— TEEN行動— 快樂正向學習週 (級本集體活動)	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 快樂正向學習週為級本集體活動以「七好紓壓法」：玩得好為目標。活動內容是以遊戲的形式，通過集體遊戲讓學生從遊戲中，學習感恩生活、認識情緒、健康生活、欣賞自己及正向學習等。 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學習「七好紓壓法」 <p>提升正向學習，建立愉快生活</p>	<p>- 全體學生</p> <p>- 共3節(每節1小時)</p> <p>小一至小二；小三至小四；小五至小六</p> <p>(由班主任/老師協助帶領) 共3小時</p>
校園活動— TEEN行動— 快樂正向學習週 (講座：我是至叻星)	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過學生講座互動地讓學生掌握正向思考及處理情緒 <p>預期學習成果：</p> <p>提升學生處理情緒的方法及技巧</p>	<p>- 全體學生</p> <p>(小一至小三;小四至小六) 共2節-每組45分鐘</p>
校園活動— TEEN行動—快樂 正向學習週(班本 環境佈置活動)我 是至叻星	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 提供平台鼓勵學生多欣賞自己，從而肯定自我、提昇自信。 <p>預期學習成果：</p> <p>提升學生自我價值及認同感</p>	<p>- 全體學生</p> <p>於班主任時段由班主任進行，計劃社工協助統籌</p> <p>- 每班1節</p> <p>(每節35分鐘) 共31節</p>
學生小組— 情緒好管家	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 認識自己的情緒，管理自己在不同的情況下，能保持心境平和，學習正面表達及宣洩方法 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 認識到情緒的種類 <p>學習把自己的情緒辨識及如何正向地表達</p>	<p>- 小一至小二學生</p> <p>(人數上限8人)</p> <p>(由班主任/學校社工協助推薦有較大情緒管理需要的學生)</p> <p>- 小組：每節45分鐘共8節或</p> <p>1小時共6節</p>
學生小組— 「藝遊與情」表達 藝術小組	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過不同的藝術媒介，如繪畫、身體舞動等發揮創意，讓學生體驗以「藝術」作為表達和溝通的工具 ● 提升學生的能力感及達至自我療癒的效果，有助個人保持情緒健康 ● 透過戶外探索，讓學生開闊眼界、發揮創意及靈感。 <p>預期學習成果：</p> <p>提升學生的能力感，有助個人保持</p>	<p>- 小五至小六學生</p> <p>(人數上限8人)</p> <p>(由班主任/學校社工協助推薦有較大情緒管理需要的學生)</p> <p>- 小組：8節(每節1小時)及1節(戶外探索)(每節2小時) 共10小時</p>

	情緒健康	
學生小組— 知心達人小組	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 讓自閉症譜系障礙或懷疑自閉症譜系障礙的學生認識自己的情緒，管理自己在不同的情況下，能懂得正面表達自己 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 認識、處理正面及負面情緒 ● 從解難活動當中提升學生的自信 	<p>- 小一至小二學生 (人數上限6人) (由班主任/學校社工協助推薦有較大認識情緒需要的學生) 小組：8節 (每節1小時)共8小時 (參加者需參與組前面談，每節30分鐘)</p>
學生活動— Teen使心—義工 兵團	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 元素包括：籌劃活動、提供服務、反思服務、評估及檢討 ● 讓學生學習義工的角色、態度、責任；籌備及推行活動 ● 協助舉辦校內服務及校外長者探訪各一節 ● 體驗活動一節(長者體驗館) <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 提昇學生自信及能力感 ● 讓學生學習珍惜、關愛及感恩 ● 提升學生的抗逆力及精神健康 	<p>- 小四至小六生 (人數上限24人) (由班主任/學校社工協助推薦抗逆力需要關注/提昇的學生) - 小組： 8節 (每節1.5小時) - 校內服務： 1節(0.5-1小時) - 校外長者探訪： 1節(2小時) - 長者體驗館 1節(2小時)共17小時</p>
學生活動— Teen使心—親子 義工部隊	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 元素包括：籌劃活動、提供服務、反思服務、評估及檢討 ● 讓親子間學習義工的角色、態度、責任；籌備及推行活動 ● 協助舉辦校外探訪一節 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 提昇親子關係 ● 讓親子學習珍惜、關愛及感恩 ● 提升學生的抗逆力及精神健康 	<p>- 小一至小二學生及家長 (人數上限24人) (由班主任/學校社工協助推薦抗逆力需要關注/提昇的學生) - 小組：3節 (每節1.5小時) - 校外長者探訪： 1節(2小時)共6.5小時</p>
守護天使— Smart 家長培訓活 動	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過個案分享、角色扮演和小組討論，附以生活例子，讓學習察覺及接納自己和孩子的情緒 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 讓家長學習察覺及接納自己和孩子的情緒 ● 提昇家長管教技巧 ● 提昇親子關係 ● 促進家長在生活上對學生精神健康的策略 	<p>- 家長 (人數上限20人) (由班主任/學校社工協助推薦在親職管教方面有較大需要的家長) - 小組：4節 (每節1.5小時) 共6小時</p>
守護天使—	內容：	- 家長

	\$23,475/月 x0.5 x12月 x1.05MPF *以上為同一位，已分 職銜及職位		
ii) 服務	<u>講員及專業導師預算</u> 教師工作坊： 每小時\$1,020 共2小時 守護天使 – Smart 家長培訓活動 每小時800 共2小時 守護天使 – Smart家長鬆一Zone 每小時800 共6小時 計劃展覽板 計劃用品(如：文件 夾、文具等)	\$8,440 \$ 1,500 \$ 9,000	聘任一年或以上經驗相關專業 人士(如體適能導師、物理治療 師、瑜珈導師、精神科醫生、臨 床心理學家等，到校進行培訓及 小組活動) (本計劃將會以公開及公平競爭 的制度進行挑選服務供應商及 導師。 (講員及專業導師預算) \$1,020*2+800*8 =\$8,440 (包括設計、製作費及展覽板等) (包括設計、製作費、文件夾、 文具等)
iv) 一般開 支	核數費 校園活動— TEEN 行動— 快樂正向學習週 校園活動— TEEN 行動— 快樂正向學習週及班 本活動 學生小組 學生活動-- Teen使心 (學生義工、親子義工 培訓及活動) 守護天使 教師工作坊 雜項：	\$ 5,000 \$ 5,000 \$6,000 \$2,250 \$8,330 \$3,300 \$3,000 \$ 287.5	核數費用 (包括、展覽板等) (包括活動物資、佈置等) (包括3個小組的印刷、教具、課 堂手冊、外出交通費等) (包括活動物資、課堂手冊、工 作紙、交通、體驗館入場費等) (包括活動物資、材料、課堂手 冊、工作紙等) (包括活動物資等) (包括參考書、文具、紙張、郵 費、運輸費等)
	申請撥款總額 (\$):	200,000	

本機構在選擇服務供應商時，會遵照優質教育基金(人事管理及採購指引)進行報價或投標，確保採購程序是以公開、公平及具競爭性的方式進行。

本機構在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)和本中心的安全指引。

(III) 計劃的預期成果

- (i) 請說明評估計劃成效的方法。
 - 其他：每次小組及活動完結前均會派發小組/活動評估問卷(使用量性及質性)以便評估有關小組成效及活動的目標達成率(必須達80%或以上)。並且透過負責社工的觀察，了解學生的轉變及學習成果。
- (ii) 請列明計劃的產品或成果。
 - 其他(請列明) 活動報告書一本給予學校存檔

遞交報告時間表

本計劃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 1/12/2018 – 30/5/2019	30/6/2019	中期財政報告 1/12/2018 – 30/5/2019	30/6/2019
計劃總結報告 1/12/2018 – 30/11/2019	28/2/2020	財政總結報告 1/6/2019 – 31/11/2019	28/2/2020