

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 「好心情@學校伙伴計劃」有關 以愛守望·陽光行動 @ 元朗公立中學 Love & Care - Be Your Sunshine Action @ YLPSS	計劃編號 2017/0384 (修訂版)
---	----------------------------

基本資料

學校/機構/個人名稱 童軍知友社賽馬會啟業青少年服務中心

受惠對象

- (a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊教育(請別選, 可別選一項或多項)
- (b) 學生: 800人 (人數)*及 中一至中六 (級別/年齡)*
- (c) 老師: 56 (人數)*
- (d) 家長: 30 (人數), *
- (e) 參與學校(不包括申請學校): 1 / 元朗公立中學 (數目及類型)*
- (f) _____

其他(請列明): 聯校活動包括: 陽光大使聯校義工訓練營、陽光校園巡禮

*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。)
- 建立正面校園氣氛, 鼓勵學生與人分享, 享受校園生活
 - 提升學生正向溝通能力, 促進互相支持的朋輩關係, 建立校內正向的支援網絡
 - 提升學生積極面對升中學業挑戰的能力
 - 啟發學生的正面思維, 加強他們解難能力, 以面對中學生活的逆境及各種促進
 - 加學生強抗逆能力, 提升其精神健康的保護因素
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
(請別選適當空格, 可別選一項或多項)
- 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, 增強正面思維能力
- (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: 學校十分重視學生的品格教育, 強調培養學生的自主學習能力、社會及家庭的責任感。學校重視學生的領導才及生涯規劃發展, 從自我認識中體驗個人正面資源及才能。
- 調查結果: 根據校方過往之情意及社交表現評估套件(APASO)分析, 擬定了推行活動的級別。除數據外, 本社亦與學校主要人員, 包括校長、輔導團隊、教師及社工進行訪談得知, 學生面對不同的壓力的能力較為參差, 從而引發不同的情緒問題, 訪談結果與數據亦見吻合。評估數據及理解詳見附件
- 文獻研究綜述: 香港青少年精神健康問題普遍。高達 11.32%的青少年患有臨床診斷標準的精神健康問題(如抑鬱症和焦慮症)(Lam et al 2015)。近期三個大型獨立調查用非臨床診斷工具發現, 40%到 60%的香港青少年有抑鬱症狀, 較國外多一半(美國: 28.7%; 墨西哥: 14.8%)

透過「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」, 讓學生參與推廣心理健康, 讓同學保持樂觀思維, 有助他們解決困難, 甚至會改善其精神健康。過程中陽光大使能與有需要的同學, 建立信賴關係, 讓同學能與陽光大使分享其困難和快樂, 亦從中找到幫助及支援。

另一方面, 於 2016 年 11 月由教育局成立的防止學生自殺委員會發佈的最終報告中亦指出

。保護因素可平衡危險因素, 提高個人的抗逆力。

- 導師透過性格分析，讓參加者了解自己的脾性及氣質傾向，認識個人的強項及稍遜的地方，了解個人的壓力來源及處理方法。家長透過性格分析，從了解個人及不同人的脾性及氣質傾向，認識不同脾性人的溝通模式，以知己知彼的角度，以對方最能接受的方法及個人較擅長的方法，改善彼此的溝通，達致良好親子溝通關係的目標。
- 以工作坊形式，讓中六同學認識自己的情緒和壓力源及認識減壓的方法。
- 於教師培訓方面，校方於 2017 年 10 月 6 日為全校老師舉行『以愛守望·你好嗎？教師工作坊』旨在提升老師對抗逆力較低的學生的認知；讓老師明白如何有效跟進此類學童。故此，本學年未有特定安排培訓工作坊。本計劃社工在本年度教職職員會議上發放及分享有關提升學生精神健康之訊息及經驗。
- 「陽光大使」支援低年級同學時，計劃團隊應確保教師/導師為他們提供充足的監督。學生大使如確認有潛危學生時，應明白需要通知成人，以及清楚求助的渠道。

聯校層面

- 「陽光大使」聯義工訓練營，學校會挑選中四的學長進入聯校訓練營，然後將學懂的陽光正能量回校散播給其他同學，並培訓中二同學成為陽光大使，令學校的陽光大使建立一個更大的支持網絡。
- 舉辦陽光校園巡禮，並出版經驗分享小冊子，讓參加的同學的得著能與其他同學一同分享。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: (10 / 2018)至(09 / 2019)

學生層面					
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(請列明資及參與程度)
18 年 10 月 (前期工作)	『互助互愛』初中工作坊	<p>a 內容重點： 以班本形式分班同步進行。透過班房活動及互動學習形式，讓同學認識不同人種的獨特性，共同學習彼此尊重及互相接納的人際相處態度。</p> <p>b.預期學習成果： 同學從活動中明白不同人種的獨特性；學習彼此接納及互相尊重的態度。</p>	<p>a.對象： 中一同學</p> <p>b.人數： 120 人</p> <p>c.挑選準則： 根據老師及輔導團隊的建議，認為初中同學需要認識不同人種的獨特性，學習彼此接納及正面的人際相處技巧。</p>	1.5 小時/ 1 節	統籌社工/統籌及負責推行活動
18 年 10 月	『以愛守望』自我認識及壓力管理工作坊	<p>a.內容重點： 透過性格分析，協助高中同學認識自己、學習壓力管理的技巧及態度。</p> <p>b.預期學習成果： 同學能從認識自己性格特質的過程中，對不同脾性核心需要有更多認識，舒緩引起壓力的壓力源，明白如何管理個人生活壓力。負責老師可於活動後解答參加者在校的疑問，擔當校內支援的角色</p>	<p>a.對象： 中四或中五學生</p> <p>b.人數： 30 人</p> <p>c.挑選準則： 根據老師及輔導團隊建議，為自我認識及自尊感較弱的中四或中五同學參加。</p>	3 小時/ 1 節	導師具 1 年青年培訓經驗社工/統籌社工/統籌及負責推行活動/負責老師解答參加者疑問
18 年 10 月	「陽光大使」聯校訓練營 (聯校活動)	<p>a 內容重點： 以歷奇為本及經驗學習的方法，訓練學長成為陽光大使，學習如何陪伴初中同學成長。訓練內容包括 1. 慰問 2. 聆聽及回應技巧 3. 遇到有潛危同學或當同學感到疑惑時的處理方法(包括通知或陪伴同學告知特定社工或老師)</p>	<p>a.對象： 中三或以上學長</p> <p>b.人數： 15 人</p> <p>c.挑選準則： 由負責老師或輔導團隊透過面試，挑選 15 名態度積極及抗逆力高的同學參與計劃。</p> <p>負責同工會留意同學情</p>	共 13 小時/ 2 日 1 夜宿營	統籌社工/統籌及負責推行活動/負責老師與學生一起進行活動

		<p>b. 預期學習成果：同學表示活動讓他們了解初中同學的需要及如何表達關懷。 另外，老師亦會與同學同行，一起分享，一起經歷，強化校內支援網絡。</p>	<p>況，定期向負責老師報告小組同學的情況，如發現學生有潛在危機，會立刻與學校老師協作及轉介給學校社工以提供適切協助。</p>		
18年11月	『真·輕鬆』跨越考試壓力工作坊	<p>a. 內容重點：讓同學認識自己的情緒和壓力源及認識減壓的方法。 b. 預期學習成果：同學認同活動讓同學認識自己的情緒和壓力源及認識減壓的方法。</p>	<p>a. 對象：中六學生 (6A.6B) · (6C.6D) b. 人數：120人 c. 挑選準則：根據老師及輔導團隊的建議，中六同學面對 DSE 考試會產生壓力，所以有需要教導同學減壓方法，以強化同學的精神健康。</p>	<p>分2日，每日2班 (6A.6B)、(6C.6D) 1小時10分/ 每2班1節</p>	<p>統籌社工/統籌及負責推行活動</p>
18年11月-19年5月	「真·輕鬆」在元中	<p>a 內容重點：由陽光大使及『陽光行動』伴你同行小組成員推動，透過推行校園明信片活動和服務隊設計的攤位，凝造有愛校園的氣氛。 明信片會夾附校內輔導人員的聯絡方法，讓同學明白如有需要「身邊會有人願意陪伴支援你」鼓勵同學向身邊人求助，建立求助文化。 活動過程中，負責老師將支援學生推行活動 b. 預期學習成果： 同學能感受到校園明信片活動和攤位帶出的正向、支持和鼓勵的訊息。讓同學有需要時懂得找誰支援。</p>	<p>a. 對象：全校 b. 人數：50人 c. 挑選準則：全校學生均能參與，無需挑選。</p>	<p>準備：5節/ 每節1小時 活動：2節/ 每節40分鐘</p>	<p>統籌社工/ 統籌及負責推行活動/負責老師，支援學生推行活動</p>
19年1月	『陽光行動』伴你同行小組	<p>a 內容重點：透過小組及宿營活動，讓陽光大使認同自己的身份以及培養關愛他人，宣傳精神健康的訊息。 另外，老師亦會與同學同行，一起分享，一起經歷，強化校內支援網絡。 b. 預期學習成果：同學認同分享正面思想的重要性。</p>	<p>a. 對象：陽光大使及初中同學 b. 人數：50人 c. 挑選準則：30名陽光大使及由負責老師或輔導團隊挑選20名抗逆力較低的同學參與計劃。 負責同工會留意同學情況，定期向負責老師報告小組同學的情況，如發現學生有潛在危機，會立刻與學校老師協作及轉介給學校社工以提供適切協助。</p>	<p>宿營： 13小時/ 2日1夜 小組： 4小時/ 4節</p>	<p>統籌社工/ 統籌及負責推行活動/負責老師</p>
18年10月-19年8月	「陽光專頁@元中」網絡平台	<p>a 內容重點：開拓學校為本網絡平台，透過青年人喜歡參與的網絡平台：Instagram 或 snapchat，發放正面訊息及分享，由陽光大使、負責老師及負責社工跟進更新情況。 另外會透過精神健康單張，多渠道發放有關資訊。 b. 預期學習成果：同學認同網絡平台有助分享正面訊息。</p>	<p>a. 對象：全校同學 b. 人數：100人 c. 挑選準則：無需挑選參加者，由學生自由決定參與活動。</p>	<p>宣傳：1節 (1小時) 專頁運作： 每月1節</p>	<p>統籌社工/統籌及負責推行活動/負責老師跟進更新情況</p>

	(包括各項目的細項開支)		
	項目	預算	
i) 員工開支	0.5 名註冊社工 薪金 x12 個月 (包括強積金) \$11,500 x 12 = \$138,000.00 *由機構提供人手以到校形式提供服務(非駐校形式)	\$138,000.00	主要工作： 負責舉辦及帶領各項活動、與老師緊密聯繫、預備教材、統計工具及撰寫報告等工作
ii) 服務	「互助互愛」初中工作坊 活動物資：\$1,000.00 導師費：\$0	\$1,000.00	各班的活動物資
	「以愛守望」自我認識及壓力管理工作坊 活動物資：\$1,000.00 導師費：\$0	\$1,000.00	包括性格分析評估問卷及活動物資費用
	「陽光大使」聯校訓練營(聯校活動) (活動費用由 7 間中學分擔，每間學校的支出，按學校的服務數量再調節) 宿費：\$270x17 人 (15 學生：2 工作人員)=\$4,590.00 營地設施(活動室、冷氣費、音響)租用：\$600.00 參加者交通：\$600.00 導師費：\$350 x 4 小時=\$1,400.00 物資：\$1,500.00	\$8,690.00	宿營會比室內活動更能有效地讓參加者學習、經歷及成長
	「真·輕鬆」跨越考試壓力工作坊 活動物資：\$1,000.00 導師費：\$0	\$1,000.00	各班的活動物資
	「真·輕鬆」在元中 1. 校園明信片 明信片印刷：\$10x200人=\$2,000.00 活動物資：\$1,000.00 2. 攤位活動 活物物資：\$1,000.00 攤位物資：\$1,000.00	\$5,000.00	印刷明信片能將同學的心聲具體地表達；攤位遊戲可凝聚有愛校園的氣氛
	「陽光行動」伴你同行小組及宿營 宿費：\$250x55 人(50 名學生：5 工作人員) =\$13,750.00 參加者交通：\$2,000.00 營地設施(活動室、冷氣費、音響)租用：\$2,000.00 歷奇活動物資：\$2,000.00 導師費：\$350 x 4 小時=\$1,400.00 校內小組活動物資：\$1,000.00	\$22,150.00	歷奇活動能加強互助關係，增加組員間的連繫感。加強活動趣味，強化建立關係的元素 宿營活動將會有老師出席
	「陽光專頁@元中」網絡平台 宣傳印刷：\$1,000.00 宣傳物資：\$1,000.00 精神健康單張印製：\$2.5x500張=\$1,250.00 導師費：\$0	\$3,250.00	支援宣傳活動 印製實體單張，多渠道發放有關資訊
	「陽光校園」巡禮(聯校活動) (活動費用由7間中學分擔，每間學校的支出，按學校的服務，巡禮活動中的橫額製作及設計、部份展板製作費用協議由本計劃支出) 橫額製作及設計：\$750.00 講者費用：\$0 小冊子：\$30 x 200本=\$6,000.00 活動物資：\$1,000.00 參加者交通：\$600.00 攤位物資：\$1000.00 / 展板製作：\$1000.00	\$1,0350.00	分享活動成果有助結合不同的正能量，有助學校宣揚精神健康的消息。因各校距離較遠，所以提供交通予參加者。

	「正向家庭」家長講座(校本) 講座物資：\$1,000.00 講者費用：\$1040.00x1.5小時=\$1,560.00	\$2,560.00	邀請專業醫生講解情緒健康訊息，提高參加者對情緒健康的認識，及購買基本活動物資
	「真.了解」性格分析親子溝通工作坊(校本) 活動物資：\$1,000.00	\$1,000.00	以合適的場地佈置，有助提升參加者的參與度
iii) 一般開支	雜項(如：郵費、影印、文具、交通費等)	\$1000.00	以支援郵遞及文具方面的需要
	審計費用(核數)	\$5,000.00	聘請核數師費用
總申請撥款：		\$200,000.00	

* 請刪除不適用者

附註：本社選擇服務供應商時，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:觀察學生參與計劃活動的興趣及表現
 - 重點小組訪問: 訪問教師及學生，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: 了解同學對對抗逆境的想法
 - 學生表現在評估中的轉變: 有80%參與的同學提升了抗逆能力
 - 其他(請列明) 本社在計劃完成後，會向校方提交檢討的實證和數據，以便學校跟進。如需要個別輔導的學生，本社負責人員會轉介校內輔導人員即時跟進。
- 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) 分享小冊子

資產運用計劃：現階段不適用

(IV) 遞交報告時間表

本機構(童軍知友社)承諾準時按以下日期遞交合規格的報告:(由優質教育基金提供)

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

