

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 陽光守望行動@聖若瑟英文中學 Sunshine & Care Action @SJACS	計劃編號 2017/0655 (修訂版)
---------------------------------------------------------------------------	-----------------------------

基本資料

學校/機構/個人名稱 中學 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(請剔選, 可剔選一項或多項)
- (b) 學生: 750 (人數)*及 中一至中六 (級別/年齡)*
- (c) 老師: 15 (人數)*
- (d) 家長: 45 (人數)*
- (e) 參與學校(不包括申請學校): 1/ 聖若瑟英文中學(數目及類型)*
部份活動為聯校活動, 參與學校包括: 福建中學、聖文德書院
其他(請列明): 聯校活動包括: 『陽光大使』聯校訓練營及「陽光守望行動」計劃分享會

*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。)
- 提升學生積極面對升中學業挑戰的能力
 - 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
 - 加強抗逆能力低的學生正面思維能力
 - 提昇同學正向溝通能力, 學習與人分享感受
 - 提昇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
 - 加強抗逆能力低的學生正面思維能力
 - 提昇同學正向溝通能力, 學習與人分享感受
- (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) 提昇學生抗逆力, 增強正面思維能力升學生抗逆力, 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。
(請剔選適當空格, 可剔選一項或多項)
- 學校發展計劃: 聖若瑟英文中學是一間有多年歷史的傳統男校, 一直以提供靈、德、智、體、群、美並重的天主教全人教育, 鞏固同學對基督愛人的信念, 建立學生關愛及服務他人的文化。從而培養學生愛己愛人的精神與及提升對學校的歸屬感。推行好心情@學校計劃將有利於學生建立正面的價值觀及互相支持的精神。
 - 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, 初中同學較易受情緒及朋輩影響, 而高中同學則面對較大的學業壓力, 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「自殺是一個複雜的社會問題，並涉及多種成因及因果關係。多項危險因素累積起來並產生相互作用，會增加一個人的自殺傾向。保護因素可平衡危險因素，提高個人的抗逆力。自殺涉及個人危險因素與保護因素複雜的相互影響。」報告亦指出，世衛(2014 年)提出的保護因素有「有凝聚力和相互扶持的社區及相同的價值觀、健康密切的關係及家人的支持」。根據台灣類似研究，青年人遇挫折時，通常會與同輩分享，但回餽的情況往往不理想。加入陽光大使訓練，加強他們正向溝通及分享的能力，對有需要的同學是很有幫助的。

- 學生表現評估: 透過與學校副校長及輔導組老師會面得知，學生承受壓力的能力相對較弱，尤其是面對學習帶來的壓力，讓學生較易出現情緒問題。其次，同學與同學之間的分享亦較少，互相支持的氣氛較弱！另外，是次計劃也根據學校2018年進行的APASO結果，對服務對象進行調查。詳見附件。
- 相關經驗: 本社一直推行「陽光大使」以愛守望系列活動，並且獲華人永遠墳場管理委員會資助，於不同的中學內提供活動。另一方面，本社多年一直與不同中學，因應同學的需要，提供不同的相關的訓練，尤其是以童軍特式的歷奇訓練協同學在逆境中合作解決問題及建立個人自信，對應同學的成長及強化同學的抗逆力有很大的幫助。
- 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. 童軍歷奇輔導: 有別於去年的活動設計，本年度活動會較多運用有進度性的訓練模式，讓學生能層遞式的經驗解難步驟，從預設的事工中經驗活動時的現實及反映，以至抽象概念之形成及推廣，最後在活動以外的環境中試用學得之技巧及概念。活動時的小隊，會阻伸至校內環境，在導師的陪伴及指導下，跟進學生運用情況及加以輔助。
2. 經驗學習: 參加者透過親身體驗，工作者進行解說，學習反思，造就個人改變及實踐。而Kolb提倡的經驗學習，便是經驗及意識、演繹及反思、綜合及判斷、應用及測試等四個不斷循環的階段。進行實踐後反思，可以透過Greenaway 的 5F 解說，幫助參加者多角度演繹經驗，探索箇中意義。整個計劃著重經驗學習，以協助同學在面對不同的事工的過程中，懂得欣賞自己、欣賞別人，分享當中的苦與樂，在團隊中建立正面及互相支持的面氣氛，讓參加者更願意分享、分擔。
3. 締造正向關愛校園氛圍方面:
學生層面: 透過「陽光大使」訓練，本年度的培訓重點會特別安排中三至中五學長成為「陽光大使」，訓練同學面對有較大需要的初中同學，學習彼此分享及互相幫助，逐步成為初中同學的「陽光大使」。大使亦會與初中同學於校內共同推廣「陽光」概念，宣傳正面、關愛訊息，為校內建立互相分享、積極支持的氣氛。
其他持份者層面: 提升持份者的「陽光精神」，讓他們認識抗逆力較低的青少年需要及困難，掌握表達愛與關懷的技巧，協助有需要的青少年，有助於社會締造互助互愛的氛圍。

(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。)

- 本社與協作學校共同訂定、策劃並推行活動。由本計劃聘用的人員會出席所有計劃活動，並與協作學校保持溝通，與學校輔導團隊或學校社工推展計劃下的各項工作，以確保計劃能達到目標，並切合協助學校的需要，以及辦學信念及使命。
- 為使計劃的成效得以加強和延續，本社在計劃完成後，向校方提交檢討的實證和數據，以便學校跟進。
- 有關潛危學生(如需要個別輔導的學生)會專介校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進。
- 本社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。

校本層面

1. 以全級正向思維訓練營形式，本年度集中向中四的同學帶出正向思維的重要。
2. 與17/18年度不同，本年度會挑選合適的中三至中五學長，於聯校訓練中培訓成陽光大使的訓練，並於學校協助推行初中正向思維小組。
3. 為加強校園尋求協助的文化，「陽光大使」正向生命小組的內容會再強化相關求助的訊息。
4. 陽光大使計劃中，本年度正向生命小組會強化彼此欣賞、正向思維及面對逆境能力之建立，當中陽光大使與有需要的初中同學一同經歷小組歷程。另外，亦有兩日一夜的歷奇訓練宿營，主要為團隊建立活動及解難活動，使他們能一同從經驗中找到5F。
5. 「陽光大使」支援低年級同學時，計劃團隊會確保教師/導師為他們提供充足的監督。並確保學

- 生大使如確認有潛危學生時，會明白需要通知成人，以及清楚求助的渠道。
6. 為確保『陽光大使』有足夠的支援及監督，以助學生明白如何向成年人求助及知道有何渠道可協助其支援低年級或有潛危學生，計劃會提供陽光大使訓練營：負責社工亦會定期接觸陽光大使，以了解學生求助的需求。
 7. 校方明白提供教師培訓能有助提升計劃的延續性及教師處理相關問題的能力。故此，校方參加了醫教社計劃，於本年9月份，部份老師已參加了於聯合院舉辦的「辨識精神健康」活動，並於教職員會議上發放及分享有關訊息。
 8. 為家長提供講座，讓他們掌握相關技巧以識別及協助抗逆力較低的學生。
 9. 小組中加入的義務工作服務會以分享及欣賞為主，讓同學可以透過服務經驗，增強他們對生命的看法；同時亦會提升同學的抗逆力及精神健康。
 10. DSE打氣活動，除了讓中六同學能互相勉勵外，亦可以讓其他級別同學為中六同學打氣。
 11. 於敬師日送贈心意製作予老師，促使學生學習感恩及欣賞
 12. 出版經驗分享小冊子，建立參加同學彼此分享及共同協作的態度，建立陽光大使之間的聯繫感及共同分享的態度。

聯校層面

1. 聯校陽光大使訓練營，讓陽光大使建立一個更大的支援網絡。
2. 有別於17/18年度計劃，本年度會聯同2間中學聯合舉辦「陽光守望行動」計劃聯校分享會，並出版經驗分享小冊子，讓參加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:(11/2018) 至 (10/2019)

日期	計劃活動	具體內容及預期學習成果	時數/日數	對象、人數及挑選準則	負責人員(請列明資歷及參與程度)
18年9-10月 (前期工作)	與學校聯絡及籌備	商議合乎校本需要的活動。	副校長、輔導主任	1星期	統籌社工
	於學校宣傳，招募相關學長	a. 內容重點： 於學校宣傳，招募相關學長。 b. 預期學習成果： 指定時間內招募足夠參加者參與計劃。	a. 對象： 中三至中五同學 b. 人數：15人 c. 挑選準則： 負責老師或輔導團隊將透過面試，挑選15位態度積極及抗逆能力高的同學參與計劃。	2星期	統籌社工/ 統籌宣傳活動 (資歷： -文憑或以上 -註冊社工 -0至1年培訓青少年經驗)
18年11月	中四正向訓練營(校本)	a. 內容重點： 透過營會活動讓同學於較有挑戰的活動學習正向思維，以班為單位，舉辦訓練營，以歷奇及解難活動帶出正向思維的重要性。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： 同學表示明白如何培養正向思維。	a. 對象： 中四同學(分2次進行) b. 人數：124人 c. 挑選準則： 根據老師及輔導團隊的建議，中四同學需要面對升高中的適應困難，因此建議全體中四級同學分班進行活動	每次2日 (13小時)	統籌社工/統籌及負責推行活動； 歷奇導師 學校老師：招募、校內行政工作/負責老師
19年1月	『有你鼓勵』 DSE打氣日	a. 內容重點： 舒緩中六同學面對DSE考試的壓力 負責老師協助同學推行活動 b. 預期學習成果： 同學表示活動	a. 對象： 中六學生 b. 人數： 120人 c. 挑選準則： 無需挑選，向全體同學派發慰問卡。	1日，於小息、午膳及放學後舉行	統籌社工/統籌/負責老師

		讓他們減輕個人面對考試的壓力。			
19年2月	聯校陽光大使訓練(聯校)	<p>c. 內容重點： 以歷奇輔導手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>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>d. 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。</p>	<p>d. 對象： 參與學長</p> <p>e. 人數：15 人 (聯校活動合共 45 人)</p> <p>f. 挑選準則： 負責老師或輔導團隊將透過面試，挑選15位態度積極及抗逆力高的同學參與計劃。</p>	2日、3節、13小時	統籌社工/統籌及負責推行活動；歷奇導師/負責老師
18年12月	敬師日(校本)	<p>a. 內容重點： 由同學構思及設計心意咭或小擺設送予老師。負責老師協助同學推行活動</p> <p>b. 預期學習成果： 同學能藉活動表達對老師的謝意，建立校內感恩及欣賞氣氛。</p>	<p>a. 對象： 初中同學、學長及老師</p> <p>b. 人數： 全校老師 學長：15 人 初中同學：15 人</p> <p>c. 挑選準則： 根據老師及輔導團隊的建議，挑選較為內向的初中同學與學長配對，製作心意物品。</p>	4節，每節1小時	統籌社工/統籌及負責推行活動 學校老師：招募、校內行政工作/負責老師
19年1月至3月	「陽光大使」正向生命小組及宿營(校本)	<p>a. 內容重點： 透過 6 節的小組及營會活動，以不同的興趣活動及分享，讓學長與參與同學建立正面及願意分享的支援網絡。</p> <p>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>b. 預期學習成果： 同學認同活動加強他們對正向生命的看法，並認同陽光大使的工作。</p>	<p>a. 對象： 「陽光大使」及初中學生。</p> <p>b. 人數： 「陽光大使」：15 人 初中同學：15 人</p> <p>c. 挑選準則： 曾參加「陽光大使」聯校訓練的參加者/初中同學；負責老師或輔導團隊將透過面試，挑選 15 抗逆力較弱的初中學生。負責同工留意同學情況，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，負責同工會立</p>	<p>小組：4節，每節1小時</p> <p>宿營：2日(13小時)</p>	統籌社工/統籌及負責推行活動 學校老師：招募、校內行政工作/負責老師

			刻與學校老師協作及轉介給學校社工以提供適切協助。		
19年 2月	初中正向思維 講座 (校本)	<p>a. 內容重點： 以講座形式，向初中同學帶出正向思維的重要。</p> <p>負責老師於活動後解答同學問題，建立校內支援。</p> <p>b. 預期學習成果： 同學明白正向思維的要素及重要性。</p>	<p>a. 對象： 中一至中三同學</p> <p>b. 人數：360人</p> <p>c. 挑選準則： 根據老師及輔導團隊的建議，初中同學需要提昇抗逆力以面對不同挑戰，因此建議中一至中三級同學參與活動。(可見附頁校情分析)</p>	1小時	統籌社工/統籌及負責推行活動 學校老師：招募、校內行政工作/負責老師
19年 2至4 月	『高中的我』中 四適應小組 (校本)	<p>a. 內容重點： 讓同學認識自己在高中生活轉變、遇到困難及建立正面及積極面對方法。</p> <p>b. 預期學習成果： 同學能學懂以正面方法處理高中生活所帶來的問題。</p>	<p>a. 對象： 中四同學。</p> <p>b. 人數：10人</p> <p>c. 挑選準則： 由班主任透過多方面的專業觀察，推薦於班中壓力較大的學生參加中四成長小組。</p> <p>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，負責同工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>	小組： 4節，每節 1小時	統籌社工/統籌及負責推行活動 學校老師：招募、校內行政工作
19年 3月	「以愛守望」家 長講座 (校本)	<p>a. 內容重點： 邀請醫教社講解精神健康與抗逆力的關係，提升家長對早期識別抗逆力較低的學生，以及按需要提供支援的技巧。</p> <p>負責老師於活動後解答家長問題，讓家長對學校情況更清楚。</p> <p>b. 預期學習成果： 家長認同活動有助明白如何識別及協助抗逆力較低的學生，以提升其精神健康。</p>	<p>a. 對象：全校學生家長</p> <p>b. 人數：有興趣的家長可自由報名參與</p> <p>c. 挑選準則：有興趣家長亦可自由參與毋須挑選。</p>	1小時	統籌社工/統籌及負責推行活動 學校老師：招募
19年 3至5 月	『陽光大使』服 務計劃 (校本)	<p>a. 內容重點： 透過於校內推展關愛為題之義工活動(例如：秘密天使)，讓參加者與同輩或初中同學分享正面訊，成為同輩間的</p>	<p>a. 對象： 「陽光大使」及初中學生。</p> <p>b. 人數： 「陽光大使」：15人</p>	<p>小組： 4節，每節 1小時</p> <p>義工服務： 4小時</p>	統籌社工/統籌及負責推行活動 學校老師：招募、校內行政工作

	*由機構提供人手以到校形式提供服務(非駐校形式)		及撰寫報告，另見第3部 a(ii)
ii)服務	中四正向思維訓練營(校本) 營費：\$210x128人(124學生；4工作員)(營會分2次進行)=\$26,880.00 營地設施(活動室、冷氣費、音響)租用(1,350 x2次)：\$2,700.00 參加者交通(\$1,900x2次來回)：\$3,800.00 活動物資：\$1,700.00(2次營會) 導師費：\$0	\$35,080.00	揀選設有歷奇設施的訓練營，歷奇訓練對高中同學更有挑戰，比室內活動更能有效地讓參加者學習及成長
	『有你鼓勵』DSE打氣日(校本) 活動物資：\$1,000.00	\$1,000.00	提供物資以製作關懷物品，讓中六同學感受關愛氣氛
	聯校陽光大使訓練(聯校) (活動費用由3間中學分擔，每間學校的支出，按學校的服務數量再調節) 營費：\$250x17人(15學生；2工作員)=\$4,250.00 參加者交通：\$500.00 物資：\$100.00 營地設施(活動室、冷氣費、音響)租用：\$500.00 導師費：\$0	\$5,350.00	營會比室內活動更能有效地讓參加者學習及成長
	敬師日(校本) 活動物資：\$1,000.00 導師費：\$0	\$1,000.00	以購買合適材料製作心意物品
	「陽光大使」正向生命小組及宿營(校本) 小組 活動物資：\$300.00 宿營 營費：\$250x32人(30學生；2工作員)=\$8,000.00 來回交通：\$1,900.00 營地設施(活動室、冷氣費、音響)租用：\$500.00	\$10,700.00	加強活動趣味，建立強化關係的原素
	初中正向思維講座(校本) 活動物資：\$100.00 導師費：\$0	\$100.00	建立校內正面思維
	『高中的我』中四適應小組(校本) 活動物資：\$200.00 導師費：\$0	\$200.00	推行小組活動物資
	『陽光大使』服務計劃(校本) 活動物資：\$500.00 導師費：\$0	\$500.00	秘密天使必須購買基本物資
	聯校分享會(聯校) 製作分享集：印製連設計\$15.00x140本=\$2,100.00 參加者交通：0 場地佈置費用：\$400	\$2,500.00	結合不同的正能量，有助學校廣泛建立正面的氛圍
	iii) 一般開支	雜項(如：郵費、影印、文具、交通費等)	\$570.00
	審計費用(核數)	\$5,000.00	聘請核數師費用
	申請撥款總額(\$):	\$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。

(請刪選適當空格，可刪選一項或多項)

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%參與的同學提昇了抗逆能力

其他(請列明) 本社在計劃完成後，會向校方提交前測及後測的實證和數據，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)：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	31/01/2020	財政總結報告 01/05/2019 - 31/10/2019	31/01/2020