

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@元朗天主教中學 - 「新人王」校本計劃 | 計劃編號 2017/0746 (修訂版) |
|---------------------------------|-------------------------|

基本資料

學校／機構／個人名稱： 元朗天主教中學

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: (1) 一級預防活動 約 700 人 中一至中六級
(2) 二級預防活動 約 25 人 中一級
- (c) 老師: 約 50 人
- (d) 家長: 約 6-10 人
- (e) 參與學校(不包括申請學校): 1 / 元朗天主教中學(資助中學) (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。
以多層次介入全方位提升學生的抗逆力及精神健康, 促進他們學習、社交及生活環境的適應, 計劃目標:
1. 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力的能力
 2. 加強各種促進學生精神健康的保護因素
 3. 提高支援學生成長的有關人士(家長及老師)對學生精神健康需要的認識, 並掌握跟進輔導技巧
- (b) (i) **請表明學校的需要及優先發展項目。**
- 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個人成長, 一直推行不同計劃培養學生擁有健康的自我, 從自我認識至不同體驗活動, 發掘正面資源及才能。學校重視學生的才能發揮, 同時重視學生的心靈健康, 因此「新人王」特意包含「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」的元素, 讓學生心身得以健康發展。
- 調查結果: 根據2017/2018年度「學生情意及社交表現評估」中一級三班的報告顯示, 在「負面情感」中, 大部份題目平均值也較全港常模為高, 效應值為中等至極大。如「我在學校感到孤單」的平均值2.06至2.46, 而全港的則是1.69、「我在學校感到不快樂」的平均值2.23至2.59, 而全港的則是1.75、「我在學校感到無助」的平均值2.00至2.50。這些數據反映出2017/2018年度的中一級學生在入學初期, 在未適應新校園情況下的負面情感較多, 因此需要增強正面情感訓練及強化他們於校內的支援網絡, 以助他們過渡適應期。
- 同時, 按學校輔導組老師及駐校社工過往經驗及觀察, 中二級學生較易開始有缺課的情況, 因此建議提早於中一級加強關注, 透過活動以裝備他們面對成長各種狀況。因此, 在討論後決定本計劃挑選部份中一級學生作重點訓練, 以提升正面思維及抗逆力。
- 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(例如抑鬱症和焦慮症)(Lam et al., 2015)。抑鬱症是青少年自殺的最主要預測指標(Esposito & Clum 2002)。高達70%到90%死於自殺的青少年在生前被診斷出精神健康問題(主要為抑鬱)(Esposito & Clum 2002)。除了要識別可能會自殺的學生外, 建立一個預防的堤壩是同樣重要的。我們透過「上游預防」來改善學生的精神健康狀態, 以減少有自殺風險的學生人數。我們亦需要培養他們的保護因素, 尤其是抗逆力, 及支援性的學校環境來改善學生的精神健康。我們的計劃著意解決這些問題。
- 學生表現評估: 本計劃會使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力學生, 老師及社工根據他們對學生的

認識，按學生面對逆境及解決困難能力、家庭支援足夠程度、朋輩網絡強弱等作為考慮因素及評估準則，邀請/推薦學生參與計劃。

- ☑ 相關經驗: 2017/18曾在校內舉行「尊重生命·逆境同行」計劃，具相關經驗。
- ☑ 其他(請列明): 校內學生家庭支援普遍較弱，不少父母為雙職父母或經常離港，甚至來自單親或再婚家庭；而學生在學業成績上缺乏成功感，自我形象較弱，抗逆力較低。

(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。

去年計劃以中二全級學生為主要對象，原意希望減少標籤效應，惟因為學生非自願參與，出席率較低，尤其在非上課時間進行活動。所以今年聚焦24-30名學生，這樣學生的凝聚力及對計劃歸屬感較易產生。同時，除老師及社工所推薦學生，計劃進行宣傳並公開招募，鼓勵學生自行報名，惟需面試並由社工揀選，以減少標籤效應之餘，亦希望招收少部份抗逆力較高同學參與，期望在計劃內發揮正面影響。

抗逆力的定義為從逆境中反彈並成功應對壓力情況的能力 (Connor & Davidson 2003)。研究顯示它可以預防各種精神健康問題 (Prince-Embury & Saklofske 2014)，包括抑鬱症 (Connor & Davidson 2003); 及透過干預得以提升 (Prince-Embury & Saklofske 2014)。計劃內第二級預防概念，包括關愛聯繫、解難能力及積極思維。為較有需要學生提供訓練及活動，加強他們於校內聯繫感、提升面對及解決問題能力、培養他們正向信念，並輔以校內關愛氣氛營造，加強學生對學校關愛歸屬感，以提升學生的抗逆能力。基於學生專注計劃加入大自然及歷奇輔導元素。

(iii) 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。)

(A) 本計劃聘用的人員應出席所有計劃活動。該等人員應與學生保持溝通，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，並切合協作學校的需要，以及辦學信念和使命。

(B) 本計劃與駐校輔導團隊訂立轉介機制，將潛危學生/需要個別輔導學生轉介校內輔導人員(如輔導團隊、駐校社工或教育心理學家等)作即時跟進。

(C) 校本層面

1. 本計劃會根據老師及社工觀察及意見，以推薦抗逆力較低學生並於校內進行宣傳招募，吸引他們自願參與計劃。
2. 透過午間活動，讓同學表達對彼此的關懷及鼓勵，營造校內感恩關愛文化及求助文化。於活動手法加入青少年喜歡的元素，如音樂及感悟小故事等，將互相關懷鼓勵身邊人和適時求助的訊息，更能有效於學生間傳遞及接收。
3. 透過教師工作坊，讓經常與初中學生相處的教師及輔導組老師更掌握精神健康及情緒的資訊。
4. 透過小組訓練，學長認識及照顧自己和別人的情緒，並裝備他們學習關心身邊人的技巧及回應方法。完成訓練後，參加者將以友伴身份陪伴一班抗逆力較低的學生參加者一同參與活動，成為他們校內的支援網絡。
5. 輔導組老師/班主任會參與計劃內活動，加強老師與學生的連繫、鼓勵學生適時向老師求助，並讓老師於計劃期間對學生作出支援。老師亦會於活動期間觀察參加者的狀況，對他們各方面的行為和情緒有更多的了解，並於每次活動中的「寶珠環節」以寶珠代表的特質來正面肯定參加者的成就。
6. 為參加者提供以歷奇輔導手法為主幹活動，配合大自然元素增加反思生命意義，加強對生命正面看法。
7. 計劃後期加入保護大自然義工服務，讓他們感受自己能力之餘，更學習欣賞大自然生命力，而活動主要聚焦「享受生活」元素，讓參加者善待大自然並細味當中的美麗，使參加對生活感開心和充實。同時，義工服務讓參加者體會非單純為自己的付出、帶出希望和感恩。享受生活、付出、希望和感恩是抗逆力中重要的元素。
8. 計劃邀請家長參與，讓家長掌握參加者的校園生活，提供適時鼓勵和見證參加者的正面成長。同時亦強加家長與班主任連繫和溝通，對參加者有整全的了解，使家長與班主任聚焦的是參加者本身，而非只是學術成績。
9. 增強抗逆力的其中一要素就是與朋輩建立更緊密關係，本計劃會透過不同的活動及訓練凝聚被挑選的學生，讓他們建立更緊密關係的支援及分享關係，而統一的活動制服是其中一個團隊凝聚手法，更突顯「我們」的感覺，這是學校校服或便服不能產生的效果。所有參與計劃的中一學生、學長、老師及社工均會在「遠足樂」、「室內歷奇日」、「新人王學長訓練」、「新人王訓練營」、「原野烹飪」、

「愛地球義工服務」及「結業禮」活動期間穿著。

10. 為進行本計劃中挑選活動，一些前期的工作須先行安排以便令挑選活動運作得更順暢和配合學生於校內的需要。這些前期工作共有4個，包括「計劃宣傳及進行面試」、「『新人王』學長訓練營」、「『新人王』學長朋輩支援培訓小組」、「啟動禮」。這些前期工作的支出由校方及本中心共同承擔。
11. 為使活動效果更為理想，將計劃內25名中一學生及6名學長分為三隊，每隊共10-11人並由一名社工負責。這些小隊內的學長於計劃部份活動如「遠足樂」、「室內歷奇日」、「原野烹飪」、「愛地球義工服務」等，鼓勵及協助各小隊參與及完成各項事工，並且帶領討論以作深化，計劃負責社工則主持各項活動程序進行，務求讓學生有充份參與，使計劃獲得更好果效。另外2名較資深的學長則負責支援其他大會程序，建立關愛榜樣及協助計劃負責社工推行活動。
- (D) 本中心採取安全措施確保計劃參加者的安全，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關安全指引。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: (12月份/2018年)至(11月份/2019年)

| 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/ 2018 | 計劃宣傳 及進行面 試 (主要由老 師及社工 按學生情 況推薦參 加，少部份 公開招募 面試) (按校方需 要，運用其他 資源先行完 成) | 具體內容 進行宣傳及面試工作 預期學習成果 老師及社工推薦抗逆力較低之學 生參加計劃，並透過宣傳吸引他 們「主動」參加「新人王」計劃 | 對象 中一學生 人數 90人(全 級) | 1節， 約1小 時 | -計劃社工負責統籌 及推行 資歷 -持社會工作文憑或以 上 -註冊社工 -至少1年培訓青少 年經驗 |
| 11/ 2018 | 「新人王」 學長訓練 營 (按校方需 要，運用其 他資源先 行完成) | 內容 -以歷奇活動為主幹，如透過營地 內進行露營、行山等，再配合歷 奇輔導的元素和解說，讓參加者 感受到自己各種能力 -提升學長對別人情緒的察覺，學 習嘗試關心及守護身邊人 -提升學長對求助的敏銳程度，明 白面對有需要支援的低年級同學 時，應告知老師/駐校社工 -進行角色扮演活動，互相學習帶 領活動，並學習欣賞自己和他 人的能力和強項 預期學習成果 -參加者能更懂得欣賞自己和他 人的能力和強項 -參加者更懂得關愛及鼓勵身邊人 -建立學長彼此間支援網絡 -參加者掌握為低年級同學求助的 重要性和求助渠道。 | 對象： 中 二至中五 學長 人數： 8人 挑選準則 由學校老 師於學長 團隊中挑 選年資較 深抗逆力 明顯較高 的成員 | 2日1 夜宿 營，3 節，14 小時。 | -計劃社工負責統籌 及推行 -邀請具認可資格的 歷奇教練負責帶領 歷奇訓練。 -輔導組老師/班主任 一同參與並給予學長 支援。 |

| | | | | | |
|------------------|---------------------------------------|--|---|--------------------------|--|
| 11/2018 | 加油站 (按校方需要,運用其他資源先行完成) | 內容 -於考試前夕透過午間活動,全校師生互相打氣,如為同學或班別撰寫打氣卡、創作打氣句子。同時,展示減壓妙法、食療、音樂等,讓師生於繁忙的時間學習適合自己的調節壓力及情緒方法 預期學習成果 -參加者能以行動關愛身邊人 -營造關愛校園氣氛 -學習適合自己的調節壓力及情緒方法 | 對象: 全校老師及學生 人數: 約 700 人 | 2 節, 每節 1 小時, 共 2 小時。 | 計劃社工負責統籌及推行 |
| 9/2018 至 11/2018 | 「新人王」學長朋輩支援培訓小組 (按校方需要,運用其他資源先行完成) | 內容 -培訓學長認識及照顧自己的情緒 -提升學長對別人情緒的察覺,學習嘗試關心及守護身邊人 -學習欣賞自己和他人的能力和強項 -提升學長對求助的敏銳程度,明白面對有需要支援的低年級同學時,應告知老師/駐校社工 預期學習成果 -參加者能明白自己和身邊人的情緒 -參加者能懂得關愛及鼓勵身邊人 -參加者能更懂得欣賞自己和他人的能力和強項 -參加者掌握為低年級同學求助的重要性和求助渠道 | 對象: 中二至中五學長 人數: 8 人 | 6 節, 每節 1 小時, 共 6 小節 | -計劃社工負責統籌及推行 -輔導組老師/班主任一同參與並給予學長支援。 |
| 11 / 2018 | 啟動禮 (按校方需要,運用其他資源先行完成) | 內容 -介紹「新人王」內容和要求,訂立對自己的期望和團隊的目標 -邀請參加者的家長出席活動,建立更緊密親子關係及鼓勵參加者 -為家長提供有關抗逆力的講座,並講解抗逆力與「新人王」計劃的關連。讓老師與家長傾談個別參加者的狀況 預期學習成果 -營造空間讓參加者與校園建立關係 -參加者能夠發展自己的長處及對自己有更多理解 -參加者的家長對計劃有更多了解 -增強家長及輔導組老師/班主任的連繫 -鼓勵家長及建立適時求助的文化 | 對象: 中一學生及家長、學長 人數: 中一生: 25 人 學長: 8 人 家長: 6 人 | 2 節, 8 小時 (家長講座 1 小時) | 計劃社工負責統籌及推行 本中心額外派 3 名註冊社工協助活動推行。 學生分為三隊,每隊 8-9 人並由一名社工負責,主要協助各小隊參與及完成各項事工,並且帶領討論以作深化,而計劃負責社工則主持各項活動程序進行 資歷 -持社會工作文憑或以上、註冊社工 -輔導組老師/班主任作為觀察者,並一同參與並給予計劃參加者、學長支援。 |

| | | | | | |
|------------------|-------------|--|---|----------------|---|
| | | | | | -家長參與活動，給予和見證中一學生支援和肯定。 |
| 12 / 2018 | 遠足樂 | <p>內容</p> <p>-學習簡單的地圖閱讀技巧，體驗在組員互相支持下完成旅程</p> <p>-參與新事物，探索大自然並細味大自然生命的美麗</p> <p>預期學習成果</p> <p>-營造空間讓參加者與學長建立和維持關係</p> <p>-享受置身於大自然的空間，在旅程中互相幫助及鼓勵</p> | <p>對象：</p> <p>中一學生、中二至中五學長</p> <p>人數：</p> <p>中一生：25人</p> <p>學長：8人</p> | 2節，8小時 | <p>-計劃社工負責統籌及推行</p> <p>-本中心額外派3名註冊社工協助活動推行</p> <p>-邀請具認可資格的山藝教練負責帶領山藝訓練。</p> <p>-輔導組老師/班主任作為觀察者，並一同參與並給予計劃參加者、學長支援。</p> |
| 12/2018 -6 /2019 | 真·心聲 | <p>內容</p> <p>-透過午間活動，如音樂欣賞及點唱活動，主持人會利用點唱及歌詞內容、感悟故事分享，以帶出表達彼此關懷、適時求助的訊息。</p> <p>預期學習成果</p> <p>-參加者能以行動關愛身邊人。</p> <p>-提升學生對學校的歸屬感、營造關愛校園氣氛</p> <p>-建立適時求助的文化</p> | <p>對象：</p> <p>全校老師及學生</p> <p>人數：</p> <p>約700人</p> | 9節，每節1小時，共9小時。 | 計劃社工負責統籌及推行 |
| 12 /2018 | 室內歷奇日 | <p>內容</p> <p>-進行一系列歷奇活動，以富挑戰性且安全的團隊合作訓練活動</p> <p>預期學習成果</p> <p>-學習面對壓力時保持正面思想</p> <p>-學習覺察自己的情緒變化及適度適時表達</p> <p>-參加者能夠發現自己的長處</p> | <p>對象：</p> <p>中一生、學長</p> <p>人數：</p> <p>中一生：25人</p> <p>學長：8人</p> | 2節，8小時 | <p>-計劃社工負責統籌及推行</p> <p>-本中心額外派3名註冊社工協助推行活動</p> <p>-輔導組老師/班主任作為觀察者，並一同參與並給予計劃參加者、學長支援。</p> |
| 01/ 2019 | 「新人王」學長訓練日營 | <p>內容</p> <p>-活動聚焦「與人分享」元素</p> <p>-提升學長對別人情緒的察覺，學習嘗試關心及守護身邊人</p> <p>-以歷奇活動作為骨幹，輔以角色扮演，以準備學長於「新人王」訓練營中，更能明白中一學生的感受和需要，作出更適切的回應。同時，互相學習帶領活動，並學習欣賞自己和他人的能力和強項</p> <p>預期學習成果</p> <p>-參加者能明白自己和身邊人的情緒</p> | <p>對象：</p> <p>學長</p> <p>人數：</p> <p>8人</p> | 2節，7小時 | <p>-計劃社工負責統籌及推行</p> <p>-邀請具認可資格的歷奇教練負責帶領歷奇訓練。</p> <p>-輔導組老師/班主任作為觀察者，並一同參與並給予計劃參加者、學長支援。</p> |

| | | | | | |
|---------------------|--------------|--|---|-----------------------------------|--|
| | | -參加者能懂得關愛及鼓勵身邊人 -參加者能懂得欣賞自己和他人能力 | | | |
| 12/2018 -01/2019 | 成長小組 | 內容 -鞏固活動經驗，增加自我認識、學習正面的人際相處和溝通技巧 -教導同學以對身心健康的方法和「正面思維」，抒發壓力及處理情緒，表達感受，從而避免以錯誤方法解決問題 -介紹地區及校內支援網絡及鼓勵同學尋求支援 預期學習成果 -參加者能提升抗逆力和能一致地表達情緒感受 -學習放鬆心情並保持樂觀思維 -懂得向人求助及接受別人的幫助 | 對象： 中一學生、學長 人數： 中一生： 25人 學長：8人 | 4節，每節1小時。 (分3組同時進行，每組4節，約共12節) | -計劃社工負責統籌及推行 -本中心額外派3名註冊社工協助推行活動 將學生分為三組，每隊8-9人並由一名社工負責，三組同時進行。 |
| 01/2019 | 新人王訓練營 | 內容 -以歷奇活動為主幹，配合歷奇輔導的元素和解說，讓參加者感受到自己的各種能力 預期學習成果 -享受置身於大自然的空間，學習面對壓力時保持正面思想 -學習覺察自己的情緒變化及適度適時表達 | 對象： 中一學生、學長 人數： 中一生： 25人 學長：8人 | 2日1夜宿營，3節，14小時。 | -計劃社工負責統籌及推行 -本中心額外派3名註冊社工協助推行活動 -具認可資格的歷奇教練負責歷奇訓練。 -輔導組老師/班主任作為觀察者，並一同參與並給予計劃參加者、學長支援。 |
| 02/2019 | 「自己情緒·自己救」講座 | 內容 -透過短講、過來人分享影片，讓參加者明白覺察自己情緒的重要，適時向身邊人求助的重要和如何向他人求助。 預期學習成果 -參加者明白覺察自己情緒及適時求助的重要性 -建立適時求助的文化 | 對象： 中五學生 人數： 約100人 | 1節，每節45分鐘 | 計劃社工負責統籌及推行 |
| 02-06/2019 | 「自己情緒·自己救」講座 | 內容 -透過短講、過來人分享影片，讓參加者明白覺察自己情緒的重要，適時向身邊人求助的重要和如何向他人求助。 預期學習成果 -參加者明白覺察自己情緒及適時求助的重要性 -建立適時求助的文化 | 對象： 中一至中三學生 人數： 約200人 | 每級1節，每節45分鐘，共135分鐘 | 計劃社工負責統籌及推行 |
| 03/2019 | 原野烹飪 | 內容 -以原始簡單的材料和工具以團隊合作於營地燒烤場內進行原野烹 | 對象： 中一學生、學長 | 2節，7小時 | -計劃社工負責統籌及推行 |

| | | | | | |
|---------|---------|---|--|----------|--|
| | | <p>飪</p> <p>預期學習成果</p> <ul style="list-style-type: none"> -學習如何分工合作，專注自己面對的任務 -享受置身於大自然的空間，對身邊事物保持好奇 -接受新事物，為生活帶來樂趣 | <p>人數：</p> <p>中一生： 25人 學長：8人</p> | | <p>-本中心額外派 3 名註冊社工協助推行活動</p> <p>-輔導組老師/班主任作為觀察者，並一同參與並給予計劃參加者、學長支援。</p> |
| 03/2019 | 愛地球義工服務 | <p>內容</p> <ul style="list-style-type: none"> -協助清理郊外的人為廢物，身體力行體會保護大自然、鼓勵他們欣賞大自然生命力；並透過義工服務，體驗付出和感恩，以提升抗逆力 <p>預期學習成果</p> <ul style="list-style-type: none"> -活動聚焦「享受生活」元素，讓參加者善待大自然並細味當中的美麗，使參加對生活感開心和充實。 -透過義工服務，讓參加者體會非單純為自己的付出、帶出希望和感恩。付出、希望和感恩是抗逆力中重要的元素。 | <p>對象：</p> <p>中一學生、學長</p> <p>人數：</p> <p>中一生： 25人 學長：8人</p> | 1節，5小時 | <p>-計劃社工負責統籌及推行</p> <p>-本中心額外派 3 名註冊社工協助推行活動</p> <p>-輔導組老師/班主任作為觀察者，並一同參與並給予計劃參加者、學長支援。</p> |
| 03/2019 | 家長日-分享會 | <p>具體內容</p> <p>以短講形式，加強家長察覺子女處於壓力之下的反應，了解如何有效與子女溝通。</p> <p>預期學習成果</p> <p>家長認識如何以正面說話方式溝通。</p> | <p>對象</p> <p>中一家長</p> <p>人數</p> <p>約60人</p> | 1節，共1小時 | <p>由計劃社工負責統籌及由駐校社工推行活動</p> |
| 05/2019 | 結業禮 | <p>內容</p> <ul style="list-style-type: none"> -進行整個計劃的回顧、分享感受和得著，並頒發獎項嘉許及肯定參加者的努力 -邀請家長及班主任見證參加者的努力及鼓勵參加者 -為家長講解個別參加者的抗逆力成長及情緒狀態 <p>預期學習成果</p> <ul style="list-style-type: none"> -參加者與家人分享校園生活中的點滴，並得到家人的支持 -參加者能夠肯定自己的長處及對自己有更多理解。 -增強家長及輔導組老師/班主任的連繫 -家長對子女的抗逆情況及情緒狀態有更多了解 | <p>對象：</p> <p>中一學生及家長、學長</p> <p>人數：</p> <p>中一生： 25人 學長：8人 家長：25人</p> | 1節，4小時 | <p>-計劃社工負責統籌及推行</p> <p>-本中心額外派 3 名註冊社工協助推行活動</p> <p>-輔導組老師/班主任作為觀察者，並一同參與並給予計劃參加者、學長支援。</p> <p>-家長參與活動，給予和見證中一學生支援和肯定。</p> |
| 06/2019 | 教師工作坊 | <p>內容</p> <ul style="list-style-type: none"> -以活動、短片及短講讓教師對精神及情緒健康有更深入的認識及認識相關支援的資源，並以正面思維關懷自己和學生 -學習如何回應及調節不同學生的 | <p>對象：</p> <p>輔導組老師(10位)、中一級班主任(6位)</p> | 1節，共2小時。 | <p>-計劃社工負責統籌及推行</p> <p>-由臨床心理學家/精神科醫生負責主講</p> |

| | | | | | |
|---------|---------------------------|--|--|-----------------|--|
| | | 不同情緒狀態 預期學習成果 -提升教師對精神健康的覺察 -豐富教師對相關支援資源的認識 | 人數： 16人 | | |
| 10/2019 | 「新人王」 學長訓練營 | 內容 -訓練學長支援新學年的低年級同學 -以歷奇活動為主幹，如透過營地露營、行山等，再配合歷奇輔導的元素和解說，讓參加者感受到自己各種能力 -提升學長對別人情緒的察覺，學習嘗試關心及守護身邊人 -提升學長對求助的敏銳程度，明白面對有需要支援的低年級同學時，應告知老師/駐校社工 -進行角色扮演活動，互相學習帶領活動，並學習欣賞自己和他人的能力和強項 預期學習成果 -參加者能更懂得欣賞自己和他人的能力和強項 -參加者更懂得關愛及鼓勵身邊人 -建立學長彼此間支援網絡 -參加者掌握為低年級同學求助的重要性和求助渠道 | 對象： 中二至中五學長 人數： 10人 挑選準則 由學校老師於學長團隊中挑選年資較深抗逆力明顯較高的成員 | 2日1夜宿營，3節，14小時。 | -計劃社工負責統籌及推行 -邀請具認可資格的歷奇教練負責帶領歷奇訓練。 -輔導組老師/班主任一同參與並給予學長支援。 -為2019/2020學年計劃作準備，招募新一班的學長。 |
| 11/2019 | 加油站 (按校方需要，運用其他資源先行完成) | 內容 -於考試前夕透過午間活動，全校師生互相打氣，如為同學或班別撰寫打氣卡、創作打氣句子。同時，展示減壓妙法、食療、音樂等，讓師生於繁忙的時間學習適合自己的調節壓力及情緒方法 預期學習成果 -參加者能以行動關愛身邊人 -營造關愛校園氣氛 -學習適合自己的調節壓力及情緒方法 | 對象： 全校老師及學生 人數： 約700人 | 2節，每節1小時，共2小時。 | 計劃社工負責統籌及推行 |

(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):

計劃由一位老師及駐校社工專責安排，每次活動均有輔導組老師及班主任參與，協助統籌、觀察及支援學生的需要，並為有需要的學生作出轉介。於個別活動完結後，社會與負責老師及駐校社工進行檢討，跟進計劃進度。中期檢討會將由校長、老師、駐校社工及本社於計劃中期召開，跟進計劃推行情況。於計劃完結時將召開檢討會，討論服務有否延續的需要及跟進情況。同時，部份老師於計劃參與「『教師工作坊』教師工作坊」培訓，以及全體老師與學生一同參與「真·心聲」活動。

(ii) 老師在計劃中的角色: (請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

- 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 200,000.00 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 | 0.5名註冊社工 薪金*12個月(包括強積金) \$11,594 x 12=\$139,128 | \$139,128 | 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 | 「新人王」學長訓練營 | \$0 | 為配合學生的需要及計劃的進程,此活動將於11月舉行,而支出則由校方及中心共同承擔 |
| | 啟動禮 | \$0 | 為配合學生的需要及計劃的進程,此活動將於11月舉行,而支出則由校方及中心共同承擔 |
| | 遠足樂 交通: \$1,000 x 1輛=\$ 1,000 山藝教練費: \$125 x 3位教練 x 8小時=\$3,000 活動服製作: \$60 x 42人=\$2,520 (25學生+8學長+3老師+2駐校社工+4社工) 活動物資: \$ 1,060 (如錫紙、野外烹飪食材、補給食材等) | \$7,580 | 於大自然中行山及探索,更能有效地讓參加者學習、經歷及成長。山藝教練與學生比例為1:8(遠足的人手比例較定點活動為低) |
| | 室內歷奇日 營費: \$60 x 42人=\$2,520 (25學生+8學長+3老師+2駐校社工+4社工) 交通: \$1,700 x 1輛=\$ 1,700 活動物資: \$ 560 (如Label紙、顏色筆、大色紙、字母珠仔等) | \$4,780 | 活動包括來回車費、營地環境及設施相比留在校內進行活動,更能有效地讓參加者學習、經歷及成長。營地亦能提供更多戶外及較多空間進行歷奇活動,更能發揮經驗學習法 |
| | 「新人王」學長訓練日營 營費: \$0 (8學長+2駐校社工+1社工) 交通: \$1,000 x 1輛=\$ 1,000 活動室/設施租用: \$500 歷奇教練費: \$0 歷奇設施租用費: \$0 活動物資: \$500(如大色紙等) | \$2,000 | 營地中獨特的歷奇設施為參加者提供具挑戰的氣氛和安全的活動環境。透過直接體會歷奇活動,學習實踐關心及守護身邊人。這相比起留在校內進行活動或以理論講解更能有真切體會。請符合資格歷奇導師協助活動推行 由於入營人數低於營地訂立最少參加人數要求,為方便計算,有關營費及歷奇活動的費用由本中心承擔 |
| | 新人王訓練營 營費: \$300 x 42人=\$12,600 (25學生+8學長+3老師+2駐校社工+4社工) 交通: \$1,900 x 1輛=\$1,900 渡船: \$28 x 43人=\$1204 歷奇教練費: \$300 x 2位教練 x 4小時=\$2,400 歷奇設施租用費: \$800 x 4小時=\$3,200 活動物資: \$ 1,500 (如膠棒、電芯、戶外烹飪食材等) | \$ 22,804 | 兩日一夜宿營會有充裕時間營造學習氣氛,使活動內容鋪排更豐富,讓參加者更能有效地學習解決和面對困難,促進成長 營地中獨特的歷奇設施為參加者提供具挑戰的氣氛和安全的活動環境 邀請符合資格歷奇導師協助推行部份活動。教練與學生比例為1:12 |
| | 原野烹飪 營費: \$30 x 42人=\$1,260 (25學生+8學長+3老師+2駐校社工+4社工) 交通: \$1,700 x 1輛=\$ 1,700 活動物資: \$ 1,600 (如麻繩、錫紙、原野烹飪食材等) | \$ 4,560 | 活動包括來回車費。校園內不合適生火。因此於營地燒烤場內進行原野烹飪更為安全及有更好的配套。參加者一同嘗試新活動能更有效地學習、經歷及成長 |
| | 愛地球義工服務 交通: \$900 x 1輛=\$ 900 渡船: \$10 x 42人=\$420 (25學生+8學長+3老師+2駐校社工+4社工) | \$1,320 | 活動包括來回車費、船費 |

| | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| | 家長日-分享會 \$0 | \$0 | 配合校方需要·活動支出由校方及中心共同承擔 |
| | 結業禮 活動物資: \$ 2,500 (獎牌、即影即有相紙等) | \$2,500 | 活動包括頒獎等物資。獎牌對於學生及家長有很大的鼓勵作用及象徵意義 |
| | 教師工作坊 講者費: \$1,040 x 2小時 = \$2,080 | \$2,080 | 邀請臨床心理學家/精神科醫生負責主講 |
| | 「新入王」學長訓練營 營費: \$15 x 12 人=\$180 (10學長+1駐校社工+1社工) 交通: \$2,000 x 1輛=\$2,000 歷奇教練費: \$300 x 1位教練x 2小時=\$600 歷奇設施租用費: \$800 x 2小時=\$1,600 露營物資: \$1,020 (煮食爐燃料、電芯、食材等) | \$5,400 | 活動包括來回車費·兩日一夜於營地露營會相比起野外更安全及讓學生較易接受·更能有效地讓參加者學習、經歷及成長·並在營地中進行歷奇訓練。 邀請符合資格歷奇導師負責推行部份活動 此活動於營地進行露營·因此較於營地日營的營費平。 惟能配合校方所提供活動日期且合適之營地位於港島區·遠離元朗校舍·加上兩日一夜活動·非同日來回所以旅遊巴費用較高。 |
| | 加油站 活動物資 (如打氣朱古力、心意貼紙、佈置物資等) | \$1,600 | |
| iii) 一般開支 | 雜項 (如: 郵費、影印文具等) | \$1,248 | 支援郵遞及文具方面需要 |
| | 審計費用(核數) | \$5,000 | 聘請核數師費用 |
| | 總申請撥款 | \$200,000 | |

本中心選擇服務供應商時·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。

II) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

- 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/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: 本計劃將於計劃初期和完結時, 利用本機構的活動問卷作評估工具, 以了解學生於抗逆力改變。為使計劃成效得以加強及延續, 於計劃完成後, 計劃會向校方提交前測及後測實証和數據, 以便學校跟進。如發現潛危學生/需要個別輔導學生, 計劃社工將即時轉介校內輔導人員(如輔導團隊、駐校社工或教育心理學家等)作即時跟進。
- 學生表現在評估中的轉變: 80%或以上的參與學生提升了抗逆力。
- 其他(請列明) _____

(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) _____

資產運用計劃

沒有資產運用需要，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:

| 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 | 30/06/2019 | 中期財政報告 | 30/06/2019 |

| | | | |
|----------------------------------|------------|-----------------------------------|------------|
| 01/12/2018 -31/05/2019 | | 01/12/2018 -31/05/2019 | |
| 計劃總結報告 01/12/2018 -30/11/2019 | 29/02/2020 | 財政總結報告 01/06/2019 - 30/11/2019 | 29/02/2020 |

參考文獻

1. American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.pdf>
2. Brown GW., et al. Social support, self-esteem and depression. *Psychological medicine*, 1986, 16.04: 813-831.
3. Esposito CL, Clum GA. Psychiatric symptoms and their relationship to suicidal ideation in a high-risk adolescent community sample. *J Am Acad Child Psy* 2002;41(1):44-51
4. Gerber M, Brand S, Feldmeth AK, et al. Adolescents with high mental toughness adapt better to perceived stress: A longitudinal study with Swiss vocational students. *Pers Individ Differ* 2013;54(7):808-14
5. Gillham J., Reivich K., Jaycox L., et al. *The Penn Resiliency Program*. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.
6. Horowitz JL, Garber J. The prevention of depressive symptoms in children and adolescents: a meta-analytic review. *J Consult Clin Psychol*. 2006; 74:401-415.
7. Lam LCW., et al. Prevalence, psychosocial correlates and service utilization of depressive and anxiety disorders in Hong Kong: the Hong Kong Mental Morbidity Survey (HKMMS). *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 2015, 50.9: 1379-1388.
8. Muris P. Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and individual differences*, 2002, 32.2: 337-348.