

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	計劃編號
樂賞·生活 @ MST (「好心情@學校」微型計劃)	2017/1005 (由「網上計劃管理系統」編配)

基本資料

學校／機構／個人名稱： 聖公會莫壽增會督中學 (協作機構：香港青少年服務處)

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) 初級預防活動 約 938人 中一至中六級
(2) 次級介入活動 約 58人 中一至中三級
- (c) 老師: 25人
- (d) 家長: 25人
- (e) 參與學校(不包括申請學校): 不適用
- (f) 其他(請列明): 不適用

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。

計劃分為2個層面推行:

- (1) 「初級預防」(Primary Prevention)活動, 透過工作坊和不同的體驗活動, 讓學生關注及提升對情緒健康的認識, 面對及適應生活所帶來的挑戰及壓力
- (2) 從「初級預防」活動中, 透過問卷、老師、社工和學長的觀察及評估, 及早識別抗逆力不足的初中學生參與「次級介入」(Secondary Intervention)支援活動;

- 1. 透過計劃宣揚「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」的概念, 促進學生心身的健康;
- 2. 透過工作坊, 提升學生對精神健康的認知及了解, 以應付生活上不同的挑戰;
- 3. 透過日營及團體活動, 加強同學之間及同學與學長的關係, 支援初中學生在校園生活的適應, 促進校園關顧的氣氛及建立求助文化;
- 4. 透過團體活動、技能訓練及義工服務等, 提升學生處理逆境的能力及信心;
- 5. 透過講座形式提升學生身邊的支援系統(家長/老師), 促進他們對抗逆力的認知及掌握與學生的溝通技巧。

- (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): 提升學生的抗逆力, 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: _____

- 調查結果:

根據大學於2016年公佈的「香港兒童快樂指數」，香港兒童的快樂指數不但連續兩年下跌，也是自2012年調查以來的最低數值。現時香港的教育制度讓學生的讀書壓力日增，加上社會的風氣鼓吹良好前途必須要有優秀的成績，考不到大學的學生便會被認為是次等，最終令他們覺得不被認同，影響自信心及能力感的建立。此外，學生學業成績優劣，往往成為老師、家長甚至學生之間評價成敗的指標，成績欠佳的學生於生活中慮積不少負面經驗，引致挫敗感較強及自我形象低落，形成沉重的壓力。

大學心理學系系主任教授就青少年精神健康問題發病率的研究指出，香港有16.8%的青少年患有不同情緒問題，當中以焦慮症最多(6.9%)(2008)。香港小童群益會於2013年對12-19歲青少年的調查，發現接近五成中學生情緒狀況欠理想，當中受焦慮困擾有46.4%、抑鬱有52.2%、壓力則有40.8%，達嚴重及非常程度的近16%。

由以上的資料可見，香港學生的生活壓力頗大，精神健康欠佳，極需要學習以快樂及欣賞的態度生活，應對生活遇到的逆境。

文獻研究綜述:

根據心理學家艾力遜(Erikson)的「人生八階」理論，青年期是指12歲至20歲。這個階段是發展青少年「自我觀念」的時期，自我觀念是個人對自己的觀感、自我形象、自尊及自我界定。如果青少年的自我觀念未能獲得發展，個人形象便下降，容易對自己失去信心，導致個人抗逆能力低落。

學者Bonnie Benard(1991)指出具抗逆力之青少年應能和別人建立個人關係，並懂得關心別人，與人身同感受。Benard(1998)及許多有關抗逆力的研究指出，有很擁有抗逆力的青少年處於不利環境下成長，但他們並沒有受身邊不良的環境影響而走上歧途，相反他們能夠成功超越困難，健康地成長。

不少研究亦指出，當人擁有良好的友儕關係(Anderson, Holmes & Ostresh, 1999)及正面信念(Siegel, 2013)，積極投入參與常規、有益身心和正面的活動(Cretacci, 2003; Agnew & Peterson, 1989)時，他們都會較少機會出現偏差行為或參與些不正當。

相關經驗:

本機構近年曾經舉辦類似或相關性質活動的經驗：

- 學生大使 2016-2017-生命成長體驗啟迪歷程(香港教育局)
- 樂「賞」生命
- 「敢」·動生命
- 「一步驚心」生命歷奇
- 「FUN」享·生活@MST(優質教育基金)

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。)

透過學校輔導主任、學校社工對學生需要的掌握及參考過往相關活動的果效，釐訂計劃的重點和推行的策略，並由學校社工隸屬機構半職專責社工統籌及出席各項活動。負責社會與學校社工、學校輔導組保持溝通，亦會按個別活動需要適時與學

校作出聯繫，以確保計劃能切合學校需要和達到目標。在計劃過程中如識別到有較大社會心理需要的學生，會諮詢及配合輔導主任、學校社工或教育心理學家，作出即時跟進。

本計劃希望透過推動學長的參與作介入手法，加強中一、中二學生的支持網絡，促進校園彼此關顧的氣氛，在校園內建立求助文化，在良好友儕環境共同學習和成長，讓持不同生活態度的學生學習表達欣賞，擴闊視野及生活體驗，促進他們建立個人正面樂觀的態度及積極的人生觀。

此外，計劃亦舉辦家長及教師分享活動，促進家長及老師對精神健康的認知及對時下青少年的了解，改善親子及師生關係，建立更有效支援網絡。同時，計劃與家長及老師分享放鬆技巧，提升情緒健康質素，以減輕管教壓力。

(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。)

1. 計劃將由學校與學校社工所屬的機構的服務單位香港青少年服務處大埔青少年綜合服務中心(機構)共同策劃和協作推展，機構會提供充足人力資源及熟悉學校師生的經驗社工推行活動，以切合學校需要及確保服務質素及活動成效。
2. 本計劃以 Benard (1998)提出的「抗逆力」(Resiliency)概念為基礎，透過有系統及主題清晰的經驗學習(Experiential Learning)，輔以歷奇輔導等工作手法，培養學生「抗逆力」的內在素質，包括解決問題能力，人際溝通，建立自尊感及積極面對未來的態度，並透過教師、家長及學長共同參與，促進學生外在資源的承托，提供個人保護的因素 (Protective Factors)。
3. 以過往 7 年在校內所推行「共創成長路」計劃為藍本，更新篩選工具 (Screening Tool) 及具實證的校本程序，在初中識別出有需要的學生，由老師、學長或同學鼓勵參與計劃。
4. 計劃包括初級預防及次級介入兩階段，根據過去的經驗所得，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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：(12/2018)至(11/2019)

	活動名稱	對象及人數	節數	月/年份	具體內容及預期學習成果
1	青蔥「新」力量				- 「初級預防」活動
1a	中一生活營	全級中一學生 (19-20 學年) 共 128 人 (32 人 x 4 班 +20 學長)	2 節 X 2 次 = 4 節	09/2019	- 內容包括「生活日營」及課堂「重聚活動」 - 「生活日營」以班別為小組，透過團隊挑戰活動及小組分享等，促進中一學生互相認識、彼此支持及鼓勵的關係，並學習以積極的態度面對日後於校園生活將遇到的不同考驗，支援初中學生的校園適應
1b	生活營重聚活動	全級中一學生 (19-20 學年) 共 128 人	1 節 X 4 班 = 4 節	10/2019 - 11/2019	- 「生活日營」內透過老師、社工及學長的正面回饋，給予中一學生肯定及欣賞，促進彼此關係，建立支援網絡，增強學生於「抗逆力」外在的保護因素，促進校園關顧的氣氛及建立求助文化 - 「重聚活動」藉日營的相片回顧、進行體驗活動及互相鼓勵活動，重整「生活日營」所帶出的精神及重點，類化 (Generalization) 於校園生活中，並加以鞏固

					- 負責人員：計劃負責社工 (活動統籌及推行)
2	小潛能·大發揮				- 「次級介入」活動 - 參加者透過識別問卷或老師、社工、學長推薦參加，為避免學生被負面標籤，故小組成員將包括特別服務對象及與他們有信任關係的同學
2a	攀上高峰	中一學生 共 8 人	2 節	11/2018 - 4/2019	- 透過「攀上高峰」及「挑戰日營」內的挑戰活動，如山野追蹤或原野烹飪或歷奇挑戰等活動，為學生提供適應環境及學習解難的機會；同時吸引學生繼續參與次級介入活動，建立支援網絡，增強學生於「抗逆力」外在的保護因素 - 負責人員：計劃負責社工(活動統籌及推行) 透過問卷調查、班主任觀察及社工推薦等方式甄選合適的參加者
2b	歷奇 挑戰日營	中一學生 共 12 人	2 節		
2c	潛能 大爆發	中一學生 共 10 人	6 節	2/2019 - 5/2019	- 藉著「潛能大爆發」中，如雜耍或魔術或手工藝製作等，培養學生不同活動的興趣，為有需要的學生建立信任的小組環境，培養學生正面的與人溝通和合作的能力，促進小組間互相支持和接納的氣氛；同時藉此發掘學生的潛能，提升個人的能力感及面對逆境的信心
2d	「義」。 動		2 節	5/2019 - 6/2019	- 學生透過參與義工服務實踐上階段所學的不同技能，期望能進一步提升個人的能力感；此外，義工服務期望讓學生提供有意義的參與機會及經歷，提升學生的抗逆力及精神健康，並將成長體驗與社區聯繫，豐富組員正面的生活體驗 透過問卷調查、班主任觀察及社工推薦等方式甄選合適的參加者
2e	嘉許禮		1 節	5/2019 - 6/2019	- 藉著嘉許禮與學生回顧及鞏固義工服務過程的正面經驗，並頒發個人證書肯定學生的投入及參與，豐富其生活的正面經驗
3	拉闊生活新嘗試				- 「初級預防」活動 - 公開招募或由老師／社工推薦
3a	野戰兵團	中二或中三 學生 共 12 人	2 節	12/2018 -05/201 9	- 透過不同形式的活動，增加學生新的生活體驗 - 以野戰訓練或球類活動或創新的活動，讓學生投入新的角色，經歷團隊合作的過程，建立學生面對成敗的正確態度，以增強學生面對逆境的信心 - 透過彼此分享及教練的回饋及肯定，促進團隊成員彼此的了解和信任 - 負責人員：計劃負責社工 (活動統籌及推行) 及外購服務 透過問卷調查、班主任觀察及社工推薦等方式甄選合適的參加者
3b	「身」嘗 試	中二或中三 學生 共 10 人	1 節		
	生活歷奇小組				- 「次級介入」活動 - 參加者透過識別問卷或老師、社工、學長推薦參加，為避免學生被負面標籤，故小組成員將包括特別服務對象及與他們有信任關係的同學

3c	歷奇 Fun Day	中二或中三學生 共 8 人	2 節	12/2018 - 05/2019	- 透過識別問卷或老師、社工、學長推薦參加，為避免學生被負面標籤，故小組成員將包括特別服務對象及與他們有信任關係的同學 - 透過低結構歷奇活動凝聚群體關係及信任，循序漸進的讓學生踏入挑戰，在群體的支持下走出安舒區，突破自己和掌握人際溝通及解決問題技巧 - 培養正面積極的生活態度，增強面對困難的信心
3d	歷奇挑戰營	中二或中三學生 共 12 人	4 節	02/2019 - 05/2019	- 擴闊學生有趣的生活體驗及團隊挑戰精神 - 負責人員：計劃負責社工(活動統籌及推行)及富經驗及有認可資格的歷奇教練帶領 透過問卷調查、班主任觀察及社工推薦等方式甄選合適的參加者
3e	青蔥義工服務	中二或中三學生 共 8 人	4 節	03/2019 -08/2019	- 學生透過參與義工服務及準備的過程，期望能提升個人的能力感，建立互相合作、溝通及彼此守望的精神 - 透過義工服務推廣以精神健康為題的活動：藉此促進組員對精神健康的了解和積極生活態度 - 服務讓學生提供有意義的參與機會及經歷，提升學生的抗逆力及精神健康，並將成長體驗與社區聯繫，豐富組員正面的生活體驗 - 負責人員：計劃負責社工(活動統籌及推行) 透過問卷調查、班主任觀察及社工推薦等方式甄選合適的參加者
4	校園新生活工作坊				- 「初級預防」活動
4a	生活新體驗	中二全級 128 人	1 節 X 4 班 = 4 節	11/2018 - 04/2019	<p>因應各年級學生的需要，活動有不同的內容重點：</p> <p>中二級：擴闊生活接觸，發揮潛質 中三級：面對挑戰，裝備自己 中四級：高中新展望 中五級：檢視方向，重新得力</p> <p>整體工作坊目標：</p> <p>- 促進學生對情緒健康的了解和掌握； - 建立校園彼此關顧的氣氛，建立求助文化； - 藉體驗及分享活動啟發學生發展方向及生活動力； - 教導學生面對逆境時以積極的態度面對 - 負責人員：計劃負責社工（活動統籌及推行）</p>
4b	迎難而上	中三全級 128 人	1 節 X 4 班 = 4 節	11/2018 - 04/2019	
4c	高中新展望	中四全級 128 人	1 節 X 4 班 = 4 節	09/2019	
4d	On Your Way	中五全級 128 人	1 節 X 4 班 = 4 節	11/2018 - 04/2019	
4e	DSE 輕鬆減壓工作坊	全級中六學生 128 人	1 節 X 4 班 = 4 節	06/2019 - 09/2019	
5	有你同行加油站				- 「初級預防」活動
5a	家長加油站	家長約 25 人	1 節	11/2018 -05/2019	- 透過講座或講者分享，促進家長及老師對時下青少年的了解，介紹有效的親子及與學生的溝通方法；提供方法加強識別子女的情緒或行為的技巧，回應他們在心理、情緒和發展方面的
5b	教師	教師 15-25 人	2 節	11/2018	

	工作坊			-05/2019	需要。 - 透過小組討論或家長個人經歷分享，促進家長及老師與學生之間的交流，提供協助青少年抗逆力的有效方法 - 透過介紹不同的減壓方法，提升家長及老師的情緒健康質素 - 負責人員：計劃負責社工 (活動統籌及推行) - 講者：學校教育心理學家或學校社工
		總節數：	57 節		

(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):

約 10 位教師參與培訓工作坊，協作識別學生需要及個別輔導等，並為有需要的學生作出轉介。

(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 200,000.00 元

預算項目	項目	支出 (\$)	申請款額 (\$)	理據 / 備註
i) 員工 開支	半職社工薪金 \$24,270 X 1.05 (MPF) X 1/2 (半 職) X 12 月 = \$152,901	152,901	152,901	聘請半職社工，負責統籌及監察整項計劃進展，並向參加者舉辦情緒教育活動。由於有關社工須具備良好的活動策劃及組織能力，並能夠辨識潛危學生，以便轉介予校方跟進，故將聘用最少兩年作經驗的社工推行有關計劃。
ii) 服務	1 青蔥「新」力量：			
	1a 中一 生活營	20,000* (-7,680)	12,320	*1.活動部分支出由中一學生承擔，每人收費\$60，共 128 人，金額為\$7,680 2. 支出細項預算: i.營費及相關開支:\$14,000 ii.交通: \$4,000 iii.活動物資: \$2,000(影印/營會物資/文具等)
	1b 生活營 重聚活動	500	500	-支出細項預算:活動物資 (影印/文具/文儀用品/活動物資等):\$500
		小計:	12,820	
	2 小潛能。大發揮：			
	2a 攀上高峰	1,200	1,200	-支出細項預算:i.交通:\$500 ii.活動物資:\$700 (遠足物資/藥品/文具及體育用品...)
	2b 歷奇 挑戰日營	6,000 (-720)	5,280	*1.活動部分支出由學生承擔，每人收費\$60，共 12 人，金額為\$720 2. 支出細項預算: i.營費及相關開支:\$3,000 ii.交通: \$2,000 iii.活動物資: \$1,000 (影印/營會物資/文具等)
	2c 潛能 大爆發	4,000	4,000	-支出細項預算: i.導師費 (魔術或雜耍等): \$750/堂(1.5 小時) X 4 堂 = \$3,000 ii.

				訓練物資:\$1,000
2d	「義」。 動	1,300	1,300	-支出細項預算:i.活動物資:\$800 ii.探訪物資:\$500(文具/文儀用品等)
2e	嘉許禮	600	600	-支出細項預算:i.文具/文儀用品等) \$600
		小計:	12,380	
3	拉闊生活新嘗試：			
3a	野戰兵團	3,440 (-720)	2,720	-支出細項預算: i.租用場地及裝備費用 \$2,640 ii.交通: \$800 -部分支出將由參加者承擔，每人收費 \$60，共 12 人，金額為\$720
3b	「身」嘗 試	2,100	2,100	-支出細項預算: i.租用場地及裝備費用 \$1,500 ii.交通: \$600
	生活歷奇小組			
3c	歷奇 Fun Day	1,400	1,400	-支出細項預算:i.交通費(公共交通工具):\$400 ii.租用場地及裝備費用 \$1,000
3d	歷奇 挑戰營	5,600 (-720)	4,880	*1.活動部分支出由學生承擔，每人收費 \$60，共 12 人，金額為\$720 2.支出細項預算: i.營費及相關開支:\$3,400 ii.交通: \$1,400 iii.活動物資: \$800 (影印/營會物資/文具及文儀用品...)
3e	青蔥 義工服務	1,300	1,300	-支出細項預算:i.活動物資:\$800 ii.探訪物資:\$500
		小計:	12,400	
4.	校園新生活工作坊:			
4a	生活 新體驗	400	400	-支出細項預算:i.活動物資:\$400 (影印/文具/文儀用品...)
4b	迎難而上	400	400	-支出細項預算:i.活動物資:\$400 (影印/鼓勵咭/文具/文儀用品...)
4c	高中 新展望	1,200	1,200	-支出細項預算:i 模擬遊戲 (soci-game) 物資:\$700 ii.活動物資:\$500(影印/文具/文儀用品...)
4d	On Your Way	400	400	-支出細項預算:i.活動物資:\$400(影印/鼓勵咭/文具/文儀用品...)
4e	DSE 輕鬆 減壓 工作坊	1,300	1,300	-支出細項預算:i.舒壓活動物資:\$1,000 ii.活動物資:\$300(影印/文具...)
		小計:	3,700	
5	有你同行「家」加油站：			
5a	家長加油 站	400	400	-支出細項預算:i.活動物資:\$400(影印/文具/鼓勵咭/文儀用品...)
5b	教師工作 坊	399	399	-支出細項預算:i.活動物資:\$399(影印/文具/鼓勵咭/文儀用品...)
		小計:	799	
iii) 一般 開支	6	核數費	5,000	5,000
申請撥款總額 (\$):		\$209,840	\$200,000	

(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/學長/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: 對被識別出來參加次級預防的學生，量度他們抗逆力的改變。期望 70% 參加者抗逆力提升。
- 學生表現在評估中的轉變
- 其他(請列明) 活動後評估問卷: 期望 70% 參加者於活動後同意活動能達到預期目標及滿意活動的內容。

(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) _____

1. 本處會與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的人員會出席所有計劃活動。該等人員應與學校輔導團隊及／或學校社工及／或教育心理學家保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合協作學校的需要。在計劃完成後，會向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校日後作出跟進。
2. 本處會安排合適的專業人士處理學生的臨床需要及／或提供深入的專業支援予有精神健康或情緒需要的學生。潛危學生（如需要個別輔導的學生）應轉介校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）即時跟進。
3. 本處選擇服務供應商時，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。
4. 本處會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。

「遞交報告日期時間表」

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
進度報告 (1/12/2018-31/5/2019)	30/6/2019	中期財政報告 (1/12/2018-31/5/2019)	30/6/2019
總結報告 (1/12/2018-30/11/2019)	28/2/2020	財政報告 (1/6/2019-30/11/2019)	28/2/2020