

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： 成長在心誠計劃 - 「喜樂同行 – 尊重生命、逆境同行」校本計劃 (好心情@學校) Joyful Life , Walk adversities – Growth @ FL	計劃編號 2018 / 0014
--	---------------------

基本資料

機構名稱：基督教香港信義會北區青少年綜合服務中心

協作機構：基督教香港信義會心誠中學

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：一級預防活動約 1,200 (人數)* 級別：中一至中六級*
二級預防活動約 20 (人數)* 級別：中一級
- (c) 老師：約75人
- (d) 家長：約20人
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：/
- (f) 其他(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。)
目標：
1. 提升學生情緒管理和抗逆力
2. 加強各種促進學生精神健康的保護因素
3. 提高支援學生成長有關人士(家長及老師)對學生精神健康需要的認識及掌握跟進的輔導技巧
- (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：本校意識到學生面對各方壓力日益嚴重，加上近年學童自殺個案有上升趨勢。
 文獻研究綜述：¹近年香港學童自殺案件不斷發生，學生的精神壓力已到臨界點，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)。我們透過深化此計劃提升學生的保護因素，令支援性的學校環境來改善學生的精神健康。
 學生表現評估：證據為本的篩選工具 (the Combined Resilience and Mental Distress Screening Tool: CRMDST)
工具由大學為「尊重生命、逆境同行」計劃‘Share Response for Life, Walk Together in Adversity Project’ (SRLWTAP) 研發。工具用於識別一些抗逆力較低及精神壓力較高的學生，然後邀請他們參與二級預防；本工具並非精神病的甄別工具，因此沒有任何標籤效應。
- 相關經驗：
- 本中心於2017-2018年度舉辦「尊重生命，逆境同行」- 心誠心晴計劃(好心情@學校微型計劃)，獲得非常正面的評價。
- (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. 根據2017-2018年度「尊重生命、逆境同行」計劃的經驗，計劃範疇會稍作修訂，包括四個主要範

¹ 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.

嘯：關愛聯繫、能力(解難能力)、信念(積極思維)及情緒管理，旨在加強危機保護因素及有效降低青少年的負面情緒。

2. 計劃將由本中心聘用的人員出席所有計劃活動。中心與基督教香港信義會心誠中學共同訂定、策劃並推行計劃活動。計劃社工會與學校保持溝通，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，以及辦學信念和使命；
3. 為使計劃的成效得以加強和延續，本中心會在計劃完成後，提交前測及後測的實證和數據，以便學校跟進；
4. 以共創成長路(PATH)為藍本，更新篩選工具 (Screening Tool)及具實證的校本程序；除了運用由大學為「尊重生命、逆境同行」計劃‘Share Response for Life, Walk Together in Adversity Project’ (SRLWTAP) 研發的工具(the Combined Resilience and Mental Distress Screening Tool: CRMDST)之外，還會透過老師及社工的觀察，並蒐集家長意見以辨識低抗逆力的學生；由於計劃包括初級預防及次級預防的工作，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；
5. 如發現潛危學生(如需要個別輔導的學生)，計劃社工會轉介校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進；
6. 本中心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。

(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。)

(例如：計劃採用戲劇教育的策略，並利用受歡迎的歌曲，以有趣和互動的方式喚起學生對閱讀的興趣。)

本計劃聚焦於中一學生的二級預防，一小部分資源亦會用於一級預防，其中一個目的是建立學校的感恩、快樂的文化，為老師、家長及學生提供一些訓練或活動。本計劃以學校為本，著重二級預防，同時融合了一些一級預防的項目。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：(01/2019)至(12/2019)

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)
01/2019	學校聯繫及籌備會議	內容： 向老師介紹計劃內容、具體落實詳情及甄選方法。 預期學習成果： -掌握計劃內容；了解甄選準則(如：人際/家庭關係疏離、自信心較弱、想法較消極的學生為主要對象)。	-全校老師(75人) 中一班主任及相關老師(10人)	2節 每節15分鐘 共30分鐘	計劃 社工統籌、協調及推行計劃： 資歷： 需具備社工副學士或社工文憑學歷；有青少年工作或實習經驗之註冊社工
03/2019	老師培訓(一)	內容： - 讓老師掌握實踐正向教育理論 - 增強老師對品格強項的認識； 預期學習成果 - 推廣正向教育 - 發掘青少年的品格強項，增強學生滿足感及抗逆力	全校老師 75人	1節 2小時	資歷： 聘請大學講師或對此課題有專業認識的專業人士，有豐富培訓老師工作經驗； 計劃 社工(協助)
06/2019	老師培訓(二)	內容： - 培育和發揮學生的優點和強項方法，達致快樂的人生 - 面對逆境時健康正面的態度及方法，提升學生的情緒管理技巧 預期學習成果： - 建立正面及關愛校園氣氛； - 師生增加正向溝通，關顧學生精	全校老師 75人	1節 2小時	資歷： 聘請大學講師提供有關培訓，有豐富培訓老師工作經驗，對此課題有專業的認識 計劃 社工(協助)

		神健康等需要，全面作出適度支援。			
01/2019	學生需要調查 (HKSIF 1.1)	<p>內容:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 分享有關抗逆力概念及計劃內容 - 簡介如何填寫問卷 <p>預期學習成果:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 讓學生認識抗逆力概念 - 透過調查結果掌握學生心理、情緒需要，於其中篩選20位有較大成長需要的學生參與二級預防的活動 	<p>中一級全級學生 (約 200 人)</p> <p>挑選準則： 根據駐校社工於 17/18 學年，中一學生是六個年級之中個案最多之一級，而教師觀察，發現初中學生的抗逆能力較弱，故此中一級精神支援需要較大</p>	<p>各組 1 節</p> <p>每節 30 分鐘</p> <p>6 組 x1 節 = 6 節</p>	<p>問卷調查</p> <p>負責人員: 計劃社工或各班主任協助推行此問卷調查</p>
01/2019 - 06/2019	「成長在心誠」班房活動	<p>內容:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並學習抗逆力元素 - 鼓勵學生求助及認識社區資源。 <p>預期學習成果:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 掌握正面處理壓力及解難技巧，提升抗逆力。 - 了解個人及社區資源，以在必要時尋求協助。 	<p>中一級全級 (約 200 人)</p> <p>挑選準則： 中一級學生面對各方面的轉變較多，要適應新環境、學習模式等，壓力亦較大。</p>	<p>每 班 2 節，每節 70 分鐘</p> <p>6 班 x2 節</p> <p>共12節</p>	<p>資歷: 聘請資深的青少年工作經驗的註冊社工提供有關培訓及對正向心理學有基本認識;</p> <p>計劃社工及班主任 (協助)</p>
03/2019	「成長教練」家長講座	<p>內容:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 了解子女的品格優點; - 洞悉子女的情緒問題; - 協助子女發展正面思維模式。 <p>預期學習成果:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 認識子女需要、生活處境; - 了解不同的情緒狀態; - 培養家長正向管教。 	<p>二級預防的學生家長及有需要的家長</p> <p>20 人</p>	<p>1 節</p> <p>2 小時</p>	<p>聘請業內知名的講師/專業人士提供有關培訓</p> <p>資歷: 有豐富培訓家長工作經驗及對此課題有專業認識</p> <p>計劃社工 (協助)</p>
01/2019 - 06/2019	「成長在心誠」午間活動	<p>內容:</p> <p>藉減壓運動體驗如躲避盤或地壺、軟式飛標、健康壓力測試、打氣咭、點唱、攤位等，向全校推廣正向生活和壓力處理，並以壓力小測試及求助知識的問答有獎遊戲，增強在校園的求助及關愛文化。</p> <p>預期學習成果:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 推廣運動有益身心正面訊息。 	<p>全校師生</p>	<p>5 次</p> <p>每節 45 分鐘)</p>	<p>資歷: 導師負責運動體驗，需具有關運動項目之一級教練資格 (包括躲避盤及地壺);</p> <p>計劃社工及班主任於學校帶領學生進行體驗活動。運動體驗導師根</p>

		- 營造健康關愛校園氣氛。			據各運動的活動特性, 簡介活動安全守則及留意事項, 確保學生於校內安全環境及指定場地下進行體驗活動。
01/2019 - 02/2019	「心誠 色彩」 加油站	內容: - 透過學校追蹤遊戲, 滲入不同的主題 (如: 壓力、情緒、解難等), 鞏固上學年曾參與此計劃之二級預防組員正面思維, 並提升自信心, 維繫良好社交網絡; 預期學習成果: - 協助學生發掘個人強項與潛能, 建立正面自我價值; - 強化個人自信心及抗逆力, 培養學生正面思維及享受生活。	上學年曾參與此計劃之二級預防的學生 (分四組)	1 節 1.5 小時	計劃 社工統籌、推行及帶領活動 3 名註冊 社工協助推行及帶動活動(具青少年服務經驗)
02/2019 - 04/2019	心誠同行」挑戰計劃: - 成長小組 (1)	以藝術創意體驗方式進行 內容/ 形式: - 小組於校內指定場地以體驗模式進行, 讓學生自由地藝術創作, 運用正面積極態度表達情緒及解決困難 預期學習成果: - 提升個人情緒管教能力 - 反思面對壓力態度, 建立正面思維 - 建立團隊互信支援網絡	中一級需要學生(約 10 人) 與成長小組 (2) 的對象不同 挑選準則: - 各中一級班主任透過學生需要調查作參考及日常觀察, 並按學生的特性如性格文靜或有興趣藝術創作的編入此組別。	6 節 每節 1.5 小時 共 9 小時	小組由兩位社工負責, 1位是計劃社工, 另1位社工需要負責藝術體驗; 導師資歷: 具藝術/教育/心理碩士或相關資歷, 具多年負責青少年藝術體驗之經驗人士。
02/2019 - 04/2019	「心誠同行」挑戰計劃: - 成長小組 (2)	以射擊體驗方式進行 內容/ 形式: - 小組於校內指定場地以體驗模式進行, 讓學生運用正面積極態度克服困難* 預期學習成果: - 提升個人能力及解難能力 - 反思面對困難之態度, 建立個人正面及積極信念- 建立團隊合作及互信朋輩關係	中一級需要學生(約 10 人) 與成長小組 (1) 的對象不同 挑選準則: - 各中一級班主任透過學生需要調查作參考及日常觀察, 並按學生的	6 節 每節 1.5 小時 共 9 小時	小組由兩位社工負責, 1 位是計劃社工, 另 1 位社工需要負責射擊體驗 *導師資歷: 具射擊教練資格負責設計及帶領活動

			特性如性格活躍或有興趣射擊體驗的編入此組別。		
03/2019	「心誠同行」挑戰計劃： -營前簡介會及宿營訓練	內容： - 透過營會及宿營體驗生面對逆境能力，提升個人自信；並以團隊溝通和合作完成不同的歷奇挑戰活動； 預期學習成果： - 讓學生學習面對困難，在逆境中如何運用個人或團隊的特質解決困難，從而增加解難能力，並提升自信，建立積極態度面對逆境； - 在群體生活中探索個人特質。 -讓學生獲得正面經歷，學習良好的溝通和朋輩互助。	中一級需要學生 (約 20 人)	4 節： 營前簡介 1 節 宿營 3 節 簡介會 1 小時 宿營每節 4 小時 共 13 小時	計劃社工負責整項活動之統籌、跟進及協調； 宿營訓練： -計劃社工負責主領，需分 2 組進行小組活動及分享討論(計劃社工負責 1 組，另一組由-註冊社工負責)及 2 節體驗活動由一名具「高/低結構歷奇或繩網」資格之導師帶領
05/2019 - 06/2019	「心誠同行」挑戰計劃： 綜合晚會籌備及綜合晚會	內容： - 讓參加「二級預防」的學生於事前分組預備晚會，並邀請兩位重要人士出席是次的晚會 - 透過籌備過程和與受邀的對象輕鬆的互動，增強學生與身邊人的聯繫和支援，並嘉許學生正面表現及轉變。 預期學習成果： - 發揮學生的潛能，增強自信心 - 推廣健康人生，提升個人心靈質素及正能量	20 位「二級預防」學生、40 位朋輩/家長及老師、學校社工、輔導組老師及中一級班主任	籌備 3 節，4.5 小時 晚會 1 節，1.5 小時	計劃社工負責 挑選重要人士的準則：必須為參加「二級預防」的學生信任和容易接觸，亦對該生有正面影響。
07/2019 - 11/2019	1. 計劃總結、成效評估及檢討 2. 重聚日	內容： - 檢視整個計劃成效，是否達到預期目標/果效； - 參與計劃之學生轉變及跟進。 預期學習成果： - 完成檢視整個計劃成效； - 分析參與計劃之學生轉變及跟進。	校長及相關老師，1 節 20 位「二級預防」學生，1 節	2 節 每節 1 小時	計劃社工負責

(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):

1. 全校有75位老師參與老師培訓，協助及早識別需要學生，並作出轉介或參與此計劃；
2. 安排老師簡介會，全校老師能了解計劃目標及推行安排，協調課堂及配合活動安排，鼓勵有需要學生及家長參與計劃；
3. 觀察「二級預防」的學生於活動及課堂之表現，在綜合晚會中，透過分享過程中的學習和得著，肯定及嘉許學生正面表現及轉變；老師協助處理學校行政安排及聯繫工作，以致服務能順利推行。

(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	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	半職社工薪金 \$12,004 (包括強積金) x 12個月	\$144,048	聘請社工副學士或社工文憑學歷; 有青少年工作或實習經驗之註冊社工負責統籌及推行計劃之活動。
ii) 服務	老師培訓 (一) 講員費: \$1,040 x 2小時 = \$2,080 程序物資: \$200	\$2,280	聘請大學講師或對此課題有專業認識的專業人士提供有關培訓, 有豐富培訓老師工作經驗。
	老師培訓 (二) 講員費: \$1,040 x 2小時 = \$2,080 程序物資: \$200	\$2,280	聘請大學講師提供有關培訓; 有豐富培訓老師工作經驗; 對此課題有專業的認識。
	「成長在心誠」班房活動 導師費: \$580 x 12 節 x 1名社工 = \$6,960 程序物資: \$450	\$7,410	- 聘請資深的註冊社工提供有關培訓; 有豐富青少年-工作經驗; 對此課題有專業的認識
	「成長教練」家長講座 講員費: \$1,040 x 2小時 x 1次 = \$2,080 (包括程序物資)	\$2,080	-邀請專業講師, 協助家長認識子女的需要、生活處境及提升抗逆力的方法。
	「成長在心誠」午間活動 (共 5 次) 1 次由計劃社工負責; 4 次由外聘導師負責 導師費: \$500 x 4 次 x 2 名 = \$4,000	\$4,000	聘請導師負責運動體驗, 具有關運動項目之一級教練資格 (包括躲避盤及地壺)。
	「心誠色彩」加油站 導師費: \$500 x 1.5 小時 x 3 名 = \$2,250 程序物資: \$600	\$2,850	-透過學校追蹤遊戲, 滲入不同的主題 (如: 壓力、情緒、解難等), 鞏固上學年曾參與此計劃之二級預防的組員正面思維, 亦可以維繫良好社交網絡; -導師為註冊社工, 有青少年工作經驗;
「心誠同行」挑戰計劃: - 成長小組 (1) 專業藝術導師費用(4 節): \$700/1 小時(每節 1.5 小時) \$700 x 1.5 小時 x 4 節 = \$4,200 藝術體驗之程序物資: \$75 x 10 人 x 4 節 = \$3,000	\$7,200	導師需要持有以下資歷: - 具藝術/教育/心理碩士或相關資歷, 具多年負責青少年藝術體驗之經驗人士; - 於小組經歷個人成長, 反思個人經歷, 加強個人面對困難之「抗逆力」。 - 第1及第6節會有彼此認識及總結學習經驗, 故不會進行藝術體驗。	
「心誠同行」挑戰計劃: - 成長小組 (2)	\$6,000	導師需要持有以下資歷: -具多年青少年服務經驗, 並於不同學校帶領學生參與射擊體驗, 負責	

	射擊導師費用(4 節): \$500/1 小時(每節 1.5 小時) \$500 x 1.5 小時 x4 節 = \$3,000 射擊體驗之程序物資: \$75 人 x 10 人 x 4 節 = \$3,000		設計及帶領活動。 -具 HKAPSC 香港實用射擊總會屬會教練資格。 -第 1 及第 6 節會有彼此認識及總結學習經驗, 故不會進行射擊體驗)
	「心誠同行」挑戰計劃: 營前簡介會及宿營訓練 4 節 (包括營前簡介會) 宿營費用: \$270 x 22 人 = \$5,940 (20 名學生 + 2 老師/社工) 來回交通費 = \$2,000 歷奇導師費: \$400 x 6 小時 x 1 名 = \$2,400 社工導師費: \$500 x 12 小時 x 1 名 = \$6,000 活動物資 = \$500	\$16,840	宿營訓練: 計劃社工負責主領; 需分 2 組進行小組活動及分享討論(計劃社工負責 1 組, 另一組由註冊社工負責)及 2 節體驗活動需由 1 名具「高/低結構歷奇或繩網」資格之導師帶領。
	「心誠同行」挑戰計劃: 綜合晚會籌備及綜合晚會 活動物資 (包括「感恩人生」展板三塊 \$700 及手工物資 \$1,000)	\$1,700	-讓參加「二級預防」的學生於事前分組預備晚會, 並邀請兩位重要人士出席是次的晚會, 透過籌備過程和與受邀的對象輕鬆的互動, 增強學生與身邊人的聯繫和支援, 並嘉許學生正面表現及轉變。
iii) 一般開支	雜項 (如: 交通費、影印文具、行政費)	\$612	
	重聚日活動物資 \$700	\$700	
	核數報告	\$2,000	
申請撥款總額 (\$):		\$200,000	

申請人選擇服務供應商時, 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, 可剔選一項或多項)

- 觀察: 社工推行活動時觀察學生參與之表現, 若學生個別情況需要作出跟進及輔導, 再透過面談了解及評估學生情況以作出適切跟進。
- 重點小組訪問: _____
- 活動前和活動後問卷調查: 於支援服務活動前後收集學生前後測問卷, 以評估「快樂指數」及「抗逆力」成效。
- 學生表現在評估中的轉變: 80%參加者的正向思維、情緒控制和認識自己的強項均有正面轉變; 80%參加者對活動內容表示滿意。家長及老師評估: 80%參加者表示對「正向心理學」的認識增加; 80%參加者認為計劃能加強對學生成長支援。
- 其他(請列明) _____

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

(請別選適當空格, 可剔選一項或多項)

- 教材套
- DVD

- 其他(請列明)：活動匯報分享，總結學生之活動經驗及心聲，讓學生、家長、老師了解計劃的進程及活動成效，肯定學生正面表現及轉變。另外，整合活動內容、學生學習成果及成效檢討存檔，建立活動成效報告，以作日後繼續推行相關活動之參考。

(IV) 報告遞交時間表

本機構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 01/01/2019 -30/06/2019	31/07/2019	中期財政報告 01/01/2019 -30/06/2019	31/07/2019
計劃總結報告 01/01/2019 -31/12/2019	31/03/2020	財政總結報告 01/07/2019 - 31/12/2019	31/03/2020