

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 「尊重生命，逆境同行」我想我能 (「好心情@學校」微型計劃)	計劃編號 2016/0487 (修訂版)
---	-------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱：香港小童群益會 賽馬會青衣青少年綜合服務中心
(協作學校：皇仁舊生會中學)

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: (1) 初級預防活動 約360人 中一至中三級
(2) 次級介入活動 約20人 中一或中二級
(3) 次級介入活動 約20人 中一、中二及中三留級生
- (c) 老師: 約62人
- (d) 家長: (1) 中一家長 約120人
(2) 次級介入活動家長 約20人
(3) 次級介入活動留級生家長 約20人
- (e) 參與學校(不包括申請學校): _____
- (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。
1. 及早識別及支援抗逆力低之初中學生；
 2. 有別於現行各種「初級預防」(Primary Prevention)計劃，即對所有學生作一般性預防，本建議計劃以問卷篩選有需要的學生，並提供點對點到校「次級介入」(Secondary Intervention)支援活動；
 3. 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；
 4. 提升留級生重讀時的適應及讓學生發掘自己的興趣與潛能；
 5. 提高支援學生成長人士(家長及老師)對學生的抗逆力的認識及掌握跟進輔導技巧。
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
(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。
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)
- 學校發展計劃：**本校實施全人教育，培養學生獨立思考、分析及表達能力，協助他們建立正確及恢宏的道德觀、歷史觀和世界觀；提供優良的學習環境及全面而均衡的課程，訓練學生如何學習，讓他們愉快地學習，發展潛

能，建立自信。此計劃透過老師培訓活動，家長工作坊，次級介入活動等均切合校方的發展計劃，為各持分者提供相關的培訓或服務，有效提升學生的抗逆力，支援學生的身心成長。

- ☒ **調查結果：**據2015至2016年度的皇仁舊生會中學學校社會工作報告指出，學生抗逆能力較低，學生面對社會、學業、家庭及人際關係等問題常感到壓力。另外每年約5%的學生因學業未能達標而留班，這情況亦是部分學生的壓力來源。
- ☒ **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%）

青少年抑鬱是預測自殺意念和自殺行為的最重要的因素之一。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)。外國研究指，約十分之一的抑鬱症患者最後以自殺結束生命 (American Association of Suicidology 2014)。

次級預防旨在篩查出需要提高精神健康的人群，並對這些有需要的人士進行有針對性的干預，從而減少患病風險。相較於初級預防，次級預防具有高效益低成本的優越性。研究已經顯示，對青少年抑鬱的次級預防項目的效果比初級預防項目顯著(Horowitz & Garber 2006)。目前，全世界有很多針對青少年抑鬱的次級預防項目已被開展。例如，The Penn-Resiliency Program (PRP; Gillham et al., 1990) 篩查出高抑鬱傾向的學生，為他們作出干預，並改變他們對負面生活經歷的看法，以及這些事件所引發的情緒問題。該項目有效提高了青少年面對負面生活經歷的抗逆力及預防了抑鬱症狀。香港尚未開展此類項目。

以往研究顯示，自尊、自我效能感、社會支持、積極情緒、積極的壓力和情緒應對策略與低抑鬱水平有顯著的相關性 (Brown et al 1986； Gerber et al 2013； Muris 2002)。這些都是青少年抗逆力的來源和預防精神健康問題的保護因素，也可用來預測和預防青少年抑鬱情況。

- ☒ **學生表現評估：**透過識別工具，及參考教師和學校社工的推薦，邀請抗逆力較低、危機因素較高之學生參加「抗逆力培訓」計劃。
- ☒ **相關經驗：**本計劃將參考過去已驗証之中學(社會福利署)、小學(教育局)「成長的天空」之學生需要篩選問卷和活動程序。
- 成長的天空計劃(中學)，及後於2001至2004年間把計劃推展至小學，團隊成功制訂出「香港學生資料表格」的評估工具以識別青少年的發展需要，及發展出一套全面的成長輔導訓練計劃。現時，成長的天空計劃(小學)每年於超過200多間小學進行，並由超過20間社福機構提供支援。研究顯示計劃能提升學生的抗逆力、自尊、學習熱誠等保護因素。
另外，在我想我能計劃有關生涯規劃的部份，機構的隊工在過往舉辦不少生涯規劃相關的計劃，如「青少年創意計劃」、「夢想工程師」、「飛越夢工場」等等，計劃亦有效提升參加者的效能感及目標感。計劃亦會參照由台灣黃士鈞博士(2017)設計的生涯規劃教材，以有效讓留級生了解自己的能力與路向。
- ☒ **其他(請列明)：**學生輕生自殺問題蔓延；學生面對社會、家庭、學校及朋友等多重的逆境和挑戰，精神健康易受影響；教師工作沉重，疲於照顧不同背景學生的各種需要；學校缺乏足夠資源，難於邀請合適社福的機構提供專業服務支援。此外，現有的學生支援計劃以「初級預防」為主，甚少透過「次級介入」針對學生低抗逆力

的情況，提升精神健康的認知和促進正向學校文化。

- (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。

1. 初級預防 (Primary Prevention) 與次級介入 (Secondary Intervention)

多年以來，不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級介入」，兩者必須並重，同時實施。及早進行「初級預防」可照顧較多學生，但支援較普遍，未能有效針對性學生的需要。國際文獻已指出「次級介入」成本效益遠高於治療式及補救式的工作，避免個人因問題產生後所造成可能永不磨滅的創傷。「次級介入」亦為預防自殺提供了新的方向，如提升學生抗逆力、促進正向認知、「正面思維」及「享受生活」，並建立正面文化。

2. 抗逆力 (Resilience)

過去本地應用以CBO (Competence, Belongingness, Optimism) 作為發展及培養抗逆力的框架，但經過多年實踐，現時所提出之計劃將更新有關概念為 CBB (Competence, Bonding, & Belief)，更加入提高抗逆力的元素，如“Self-esteem”，“Self-efficacy”，“Family support”，and “Positive affect”；同時亦利用「認知行為訓練」(CBT) 的手法提升學生抗逆力，以有效解決他們成長及精神健康的困擾。

- i. 個人能力與技巧 (Competence) - 通過「培訓/訓練」(Experiential Learning and Training)來裝備/提升個人能力來處理減低或克服逆境帶來的損害
- ii. 內在個人正面及積極的信念與力量 (Belief) - 利用「整理經驗」(Experience consolidation)在不同活動歷程中對個人之反省及檢視，以建立個人/未來的信念
- iii. 外在的支持及資源 (Bonding) - 透過「策略」(Strategically network building)以協助建立不同的支援系統，包括：家庭/家人、社區/社區人士、學校/老師、同學/朋輩等等

(II) 計劃可行性

- (a) 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. 由校長牽頭推動計劃，對應學生需要進行相對應的活動，並為參與並完成計劃的同學予以嘉許。同時亦積極邀請家長的參與，達至家校同行的效果。
2. 計劃將由香港小童群益會與學校共同協作推展，香港小童群益會提供充足人力資源。
3. 以成長的天空(UAP)為藍本，更新過往的篩選工具 (Screening Tool)及具實證的校本程序協助評估需要次級介入的學生組群。
4. 活動項目將參考 UAP 設計，以積極向上、富趣味性的形式呈現和開展。過去香港小童群益會有提供 UAP 服務計劃的經驗，包括中、小學的成長的天空及共創成長路。香港小童群益會為負責計劃的社工提供相關督導，確保服務質素及成效。
5. 由於計劃包括初級預防及次級介入的工作，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。
6. 計劃亦會參考過往機構推行生涯規劃的成功經歷，配合運用以年青人喜愛的卡牌遊戲作生涯教育，提昇學生的興趣及參與動機。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(10月／2017)至(9月／2018)

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)
10/2017	學校聯繫及籌備	會議	有關老師	1 節 X1 小時	計劃社工
10/2017–4/2018	「認清自我」及「拓展潛能」 -	我想我能挑戰計劃 (留班生支援活動)	20位中一至中三留班生	共15節	計劃社工、1位支援

	我想我能挑戰計劃				社工
	1. 初次面談	了解參加者背景	20位中一至中三留班生	1節X1小時	計劃社工、1位支援社工
	2. 計劃簡介會	讓參加者及家長了解計劃的目標	20位中一至中三留班生及家長	1節X0.5小時	計劃社工、1位支援社工
	3. 成長小組	透過活動讓參加者培養積極樂觀、正向思維的態度、並為自己訂立長遠目標	20位中一至中三留班生	2節X1小時	計劃社工、1位支援社工
	4. 生涯規劃小組	透過生涯規劃卡應用、性向測試、執行能力訓練等，讓參加者認清自我，發展自己多元才能	20位中一至中三留班生	3節X1小時	計劃社工、1位支援社工
	5. 多元興趣班	參與不同的興趣班，如拉花班，化妝班，攝影班，皮革班，發掘自己的興趣與才能	20位中一至中三留班生	4節X1.5小時	計劃社工、4位導師
	6. 參觀活動	透過職訓局課程的參觀及講座，了解多元出路	20位中一至中三留班生	2節X2.5小時	計劃社工、1位支援社工
	7. 目標進度檢示小組面談	以小組形式約見同學，檢視自己在計劃初期訂立的目標，從中給予參加者正面鼓勵和肯定	20位中一至中三留班生	2節X0.5時	計劃社工、1位支援社工
10/2017	學生需要調查	識別工具，及參考教師和學校社工的推薦，甄選參加。	中二級	1節X0.5小時	計劃社工
10/2017 – 1/2018	「正面思維」開心快樂心理健康講座(中一至中三)	透過體驗活動、分享討論等，讓學生建立積極樂觀思維。	中一至中三學生	1節x1小時	心晴賽馬會喜動校園計劃社工
12/2017 – 6/2018	「正面思維」及「享受生活」-逆境同行挑戰計劃(抗逆力活動)	逆境同行挑戰計劃(抗逆力小組)	20名中二學生	共16節	計劃社工、1位支援社工
	1. 啟動禮	1. 計劃簡介 2. 透過遊戲讓參加者互相認識及建立關係	20名中二學生	1節x1.5小時	計劃社工、1位支援社工
	2. 成長小組	透過技能訓練、體驗活動及分享討論等，強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。	20名中二學生	6節x1小時	計劃社工、1位支援社工
	3. 個別勉勵	以約4-5人的小組形式約見同學，從中給予參加者正面鼓勵和肯定	20名中二學生	4節x0.5小時	計劃社工
	4. 義工服務 (預備及服務)	透過技能表演及服務，建立參加者自信、分享克服挑戰之經驗，從而建立正面的社區聯繫	20名中二學生	2節共3小時	計劃社工、1位支援社工

	5. 親子活動	透過活動，學生將學到的技能表演及教授予父母，以凝造互相分享、彼此認同的家庭氣氛，從而促進親子關係。	20名中二學生及其家長	1節共3小時	計劃社工、1位支援社工
	6. 戶外活動	透過體驗活動或參觀，強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。	20名中二學生	2節x3小時	計劃社工、1位支援社工
3/2018	建立正面文化 - 逆境同行家長工作坊	建議題目包括： 1. 認識子女的成長需要 2. 學習鼓勵和欣賞子女 3. 提升家長個人心理質素 4. 建立正向積極的家庭	20名小組參加者之家長	1節x1.5小時	計劃社工、1位支援社工
4/2018	宿營訓練	透過團隊合作遊戲、體驗活動(如黑夜挑戰、高結構歷奇)及分享討論等，強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。	20名中一至中三留班生、20名中二學生	16小時(兩日一夜，以4節計算)	計劃社工、3位支援社工
10/2017 – 8/2018	「正面思維」及「享受生活」活動通訊	單張/電子媒介	全校	1份	計劃社工
7/2018	正面文化嘉許禮	讓參加者總結計劃的得著，強化參加者面對逆境的信心。	20名小組參加者及家長	1節x2小時	計劃社工、1位支援社工
7/2018	活動檢討、評估及跟進	會議及報告	有關老師	1節x1小時	計劃社工
8/2018``	「正面思維」開心快樂家長心理健康講座(中一家長)	講座 預期成效 1. 讓家長了解升中子女的轉變 2. 提昇家長對子女精神健康狀況的辨識 增強家長對升中子女的支援能力	中一家長	1節X1小時	計劃社工
9/2018	教師培訓	論座 預期成效 1. 提升教師對學生情緒健康問題的關注 2. 協助教師辨識學生的情緒健康狀況 3. 增強教師處理學生情緒健康問題的信心和技巧	全校老師	1節X2小時	浸信會愛群青少年精神健康服務計劃主任、計劃社工

備註：申請人負責計劃參加者的安全，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。

(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):

全校約 62 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。校方亦委派有兩位老師協助協調活動進行。此外，計劃同工亦會定期與參與學生的所屬班主任聯絡，定時匯報學生在計劃的進展讓相關老師知悉，鼓勵老師對同學的參與予以肯定。潛危學生(如需要個別輔導的學生)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。

(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) 項目	款額(\$)	理據
i)員工開支	半職社工 薪金 \$23,224 x 1/2 x 12 個月 x1.05(MPF)	\$146,312	
ii) 服務	1. 學生需要調查	\$1000	透過活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並學習抗逆力的元素(CBO/CBB)的掌握。 學習 CBT 處理壓力模式 - 觀念重整、解難能力及鬆弛技巧。
	2. 教師培訓	\$500	
	3. 學生心理健康講座 (1 節 x 1 小時) 活動物資:	\$500	透過活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並學習抗逆力的元素(CBO/CBB)的掌握。 學習 CBT 處理壓力模式 - 觀念重整、解難能力及鬆弛技巧。
	4. 家長心理健康講座 (1 節 x 1 小時) 活動物資:	\$500	協助家長認識子女的需要、生活處境、壓力處理及與子女溝通的技巧。 明白家庭關係及支持對子女培育抗逆力的重要及策略(抗逆輪) 家長學習 CBT 處理壓力模式 - 觀念重整、解難能力及鬆弛技巧。
	5. 我想我能挑戰計劃 (15 節) 初次面談, 了解背景 (1 節 x 1 小時) 計劃簡介會(參加者及家長) (1 節 x 0.5 小時) 成長小組: 活動物資 (2 節 x 1 小時) 生涯規劃小組: 活動物資, 生涯規劃卡牌 (3 節 x 1 小時) 多元興趣班 (4 節 x 1.5 小時) 參觀活動: 物資、交通費(如職訓局課程參觀及講座) (2 節 x 2.5 小時) 目標進度檢示小組面談 (2 節 x 0.5 小時)	\$250 \$250 \$1000 \$2000 \$7500 \$2000 \$500	透過活動讓學生在開學初期已建立支援網絡，適應留班後的狀況。同時提供生涯規劃方面的訓練，讓學生認清自我，實踐興趣，增強能力感，發掘多元的出路。
	6. 逆境同行挑戰計劃 (16 節) 啟動禮 (1 節 x 1.5 小時) 成長小組: (6 節 x 1 小時) 活動物資: 個別勉勵(以正面鼓勵、肯定為主線) (4 節 x 0.5 小時) 義工服務: (2 節 共 3 小時) 服務物資、交通費: 親子活動 (1 節 共 3 小時) 戶外活動 (2 節 x 3 小時)	\$500 \$2000 \$500 \$1000 \$2000 \$4000	透過小組集會、營會活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並深度學習抗逆力的元素 (CBO/CBB)的掌握。 學習 CBT 處理壓力模式 - 觀念重整、解難能力及鬆弛技巧。
	7. 逆境同行.我想我能訓練宿營 (4 節共 16 小時) 營費 (\$200X50 人)	\$10000	

	高結構歷奇活動	\$2250	
	舟車費	\$2000	
	定向物資	\$1000	
	黑夜挑戰活動物資	\$750	
	8. 家長培訓工作坊: 活物物資(主要是參加小組家長) (1 節 x 1.5 小時)	\$500	
iii)一般開支	1. 會計核數	\$5000	
	2. 雜項	\$1188	
	3. 其它開支: 印刷, 包括:「正面思維」及「享受生活」活動通訊、正面文化綜合晚會活動物資	\$5000	
	申請撥款總額(\$):	\$200,000	

備註：申請人選擇服務供應商時，會遵照優質教育基金<人事管理及採購指引>進行報價或投票，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: 對被篩選出來參加次級介入的學生，量度他們抗逆力的改變。
- 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) _____

※ 為使計劃的成效得以加強和延續，申請人應在計劃完成後，提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。

(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) 「正面思維」及「享受生活」活動通訊, 活動成果片段

(IV) 資產運用計劃

本計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產，故現階段不適用。

(V) 遞交報告時間表

本人/本校/本機構承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

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 1/10/2017 - 31/3/2018	30/4/2018	中期財政報告 1/10/2017 - 31/3/2018	30/4/2018
計劃總結報告 1/10/2017 - 30/9/2018	31/12/2018	財政總結報告 1/4/2018 - 30/9/2018	31/12/2018