

**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<br>「尊重生命，逆境同行」@ 八三齊心齊共享<br>(「好心情@學校」微型計劃) | 計劃編號<br>2016/0520 (修訂版) |
|--|-------------------------|

**基本資料**

學校／機構／個人名稱：香港小童群益會 賽馬會長亭青少年綜合服務中心  
(協作學校：保良局羅傑承(1983)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 350 人 中一至中三級  
(2) 次級介入活動 約 20 人 中一或中二級
- (c) 老師：約 50 人
- (d) 家長：約 80 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：本校以「愛、敬、勤、誠」為校訓，培育學生「德、智、體、群、美」五育並重。除了充實知識，更要培養學生優良的品格、高雅的情操和正確的人生觀。因為學生個人抗逆及解難能力不足應對環境的要求，學校三年發展計劃 (2015 - 2018) 中，以建構關愛型學校為明確目標，學校透過不同部門的協作及計劃，以鞏固學生與老師、家長與老師、老師與老師的關愛關係，從而使學校建構健康正面的形象。「尊重生命，逆境同行」計劃的目的為提升學生抗逆能力和精神健康，促進「正向認知」、「正面思維」及「享受生活」，以建立正面校園文化，此理念與本校發展計劃一致。
- ☑ 調查結果：根據 2015/2016 學年駐校社工周年報告，去年學生須接受個別輔導的個案主要集中在情緒/精神健康問題 (48%)，因此情緒和精神健康問題在近幾年成為本校主要個案的關注需要。
- ☑ 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 (建議修訂 HKSIF)，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證之中學 (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、  
自 1996 年受社會福利署委託研發「次級預防」項目 - 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。

- ☑ 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) 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. 由校長帶領學校推行校本計劃，對應學生需要加強正向思想及加強不同學生的參與減低對參加學生的標籤效應。
2. 計劃將由香港小童群益會與學校共同協作推展，香港小童群益會會提供充足人力資源支援計劃進行。
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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: (10/2017)至(09/2018)

| 日期                     | 計劃活動  | 具體內容及<br>預期學習成果  | 對象、人<br>數及挑選<br>準則                     | 時數/日數   | 負責人員<br>(請列明資<br>歷及參與<br>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                | 學生需要調查  | 識別工具(建議修訂 )，及參考教師和學校社工的推薦，甄選參加。  | 中一至中二級                                 | 1節X0.5小時  | 計劃社工                         |
| 10/2017<br>- 1/2018    | 「正面思維」<br>開心快樂心理<br>健康講座(中一<br>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  | 計劃社工                         |
| 10/2017                | 開心快樂家長<br>心理健康講座<br>(中一至中三)                               | 透過講座讓家長了解青少年心理健康，讓家長掌握與青少年溝通的正面方法  | 中一至中三學生家長                              | 1節x1小時  | 計劃社工                         |
| 10/2017-<br>6/2018     | 建立正面文化-<br>老師培訓   | 講座或體驗活動<br>讓老師了解正向心理學及體驗<br>正向活動可帶來的正面果效   | 全校老師                                   | 1節x2小時  | 計劃社工                         |
| 12/2017-<br>4/2018     | 「正面思維」<br>及「享受生活」<br>-<br>逆境同行挑戰<br>計劃 (抗逆力<br>活動) (20 人) | 透過體驗活動及小組，增強學生的正面及成功經驗，從而加強學生面對逆境的能力。<br>計劃社工亦會進行小組面談，檢視參與小組同學的活動經驗，鞏固其正面經驗，加強其自信心及解決困難的方法 | 中一至中二學生需要調查被選的學生及<br>(操行表現較差或較被動的中三學生) | 6節x1小時<br>(上學期)<br>6節x1小時<br>(下學期)<br>3節宿營活動<br><br>小組面談 2<br>節x1小時 | 計劃社工<br>及輔導組<br>老師           |
| 12/2017<br>-<br>4/2018 | 建立正面文化<br>- 逆境同行工<br>作坊<br>(抗逆力活動)<br>(70 人)              | 透過體驗活動增強學生的正面及成功經驗，從而加強學生面對逆境及解難的能力。   | 中一至中三學生<br>(成績較差或較被動的學生)               | 2節x2小時  | 計劃社工<br>及輔導組<br>老師           |
| 2/2018                 | 「正面思維」<br>及「享受生活  | 在家長日派發相關手冊，透過老師、家長或專業人士的正面   | 全校家長                                   | /   | 計劃社工                         |

|        |             |                           |                         |        |            |
|--------|-------------|---------------------------|-------------------------|--------|------------|
|        | 活」家長分享冊     | 逆境的文章分享，讓家長體會正向管教的經驗      |                         |        | 及輔導組老師     |
| 6/2018 | 正面文化活動體驗分享會 | 讓參加者總結計劃的得著，強化參加者面對逆境的信心。 | 20名小組參加者分享及中一至中三學生參與分享會 | 1節x2小時 | 計劃社工及輔導組老師 |
| 7/2018 | 活動檢討及評估     | 會議及報告                     | 有關老師                    | 1節x1小時 | 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 50 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。

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<br>\$23,224 x 1/2 x 12 個月<br>x1.05(MPF) | \$146,312   |                          |
| ii) 服務  | 1. 學生需要調查 (HKSIF 1.1)                           | \$ 1,000  | 識別相關有需要同學                |
|         | 2. 「正面思維」- 開心快樂心理健康講座(中一至中三)                    | \$ 2,000<br>講者收費：<br>\$ 1,000<br>其他活動開支：<br>\$ 1,000(攤位物資、印刷、文具等) | 透過活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式 |

|              |  |  |  |
|--------------|--|--|--|
|              | 3. 開心快樂家長心理健康講座)(中一至中三)                                      | \$ 1,000<br>講者收費：<br>\$ 900<br>其他活動開<br>支：\$ 100<br>(印刷、文具等)                     | 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。                        |
|              | 4. 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動及輔導)(20 人)                  | \$ 22,000<br>營會：\$10,000<br>體驗活動：<br>\$5,000X2=<br>\$10,000<br>小組活動物資<br>\$2,000 | 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，並了解自我強項及提升自我解難能力及鬆弛技巧。 |
|              | 5. 建立正面文化 - 逆境同行體驗活動(70 人)                                   | \$ 14,000<br>體驗活動：<br>\$6000X2=<br>\$12,000<br>交通費及其他<br>支出<br>\$2,000           | 透過不同的體驗活動，令學生認識自我及建立正面的思維模式，加強解難能力的元素。                 |
|              | 6. 建立正面文化 - 逆境同行老師培訓工作坊 (正向文化或抗逆力活動)                         | \$ 5,000<br>導師費<br>\$1,020X2<br>小時=2040<br>活動物資<br>\$2960                        | 由專業導師授予讓老師了解正向心理學及體驗正向活動可帶來的正面果效                       |
| iii) 一般開支    | 1. 審計費<br>2. 印刷/宣傳 (家長分享冊)<br>3. 雜項 (如:交通費、影印文具、禮物): 正面文化分享會 | 1. \$5,000<br>2. \$1,000<br>3. \$2,688   |  |
| 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)正面文化活動體驗分享會，「正面思維」及「享受生活」家長分享冊

#### (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<br>1/10/2017 - 31/3/2018 | 30/4/2018  | 中期財政報告<br>1/10/2017 - 31/3/2018 | 30/4/2018  |
| 計劃總結報告<br>1/10/2017 - 30/9/2018 | 31/12/2018 | 財政總結報告<br>1/4/2018 - 30/9/2018  | 31/12/2018 |