

**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)**

<b>計劃名稱</b> 「尊重生命，逆境同行」- 聖公會聖匠中學（好心情@學校微型計劃）	<b>計劃編號</b> <b>2016/0747</b> (由「網上計劃管理系統」編配)
---	--

**基本資料**

學校／機構／個人名稱 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(請剔選, 可剔選一項或多項)
- (b) 學生: 160 (人數)\*及 中一至中三/12-20(級別/年齡)\*
- (c) 老師: 47 (人數)\*
- (d) 家長: 160 (人數)\*
- (e) 參與學校(不包括申請學校): 1 (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。  
(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。)
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。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 學校發展計劃：1.持續優化教與學，營造理想的學習環境；2.推動生涯規劃，建立正向價值觀；3.優化學校專業領導。

調查結果：根據本校2015/16年持分者問卷及APASO問卷結果顯示，中一級學生的人學統計資料，28.3%學生為缺課組轉介個案，背景是曾經輟學或由教育局轉介的復學生；全級約60.3%是新來港學童，初來香港的學童，入學後普遍自我形象較低，而且由於學制及文化的差異，部份新來港學童對學習缺乏自信。以上兩類學生佔全級的88.6%，依據其背影「負面情感」量值較全港為高。經過2016/17年度的跟進，情況稍有改善，可是，宏觀全港的學生自殺個案上升，社會負面氣氛持續，學生抗逆能力仍然薄弱，學生面對新環境的變遷、家庭及人際關係等問題常感到壓力，教師留意中一至中二級部份學生有負面的情緒傾向，個別學生曾有自毀意念或企圖行動(如割手)，情況實在令人擔憂。

- 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(14)。

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)，以及學生問卷、教師觀察等多種方法邀請抗逆力較低、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。

(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. 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。)

(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。)

1. 由校長帶領學校推行校本計劃，對應學生需要，於本校中一至中三級進行初級預防活動，並運用指定篩選工具(HKSIF 1.1)，透過學生問卷、教師觀察等多種方法找出有需要的學生進行次級介入。
2. 計劃將由學校與本機構共同協作推展，本機構會提供充足人力資源，了解學校校情和具備專業知識推行此計劃，讓有需要的學生能得到更適切及時的支援、教師或班主任能加強與社工的專業協作；讓學校能優化及早識別及介入機制。而且於本機構推行二級介入後將對學生成長、教師專業發展及學校發展有所裨益。
3. 學校現時主要由學校註校社工為學生提供個人輔導，暫時未有完整的機制及具科學實證的工具，識別學生在抗逆能力和精神健康方面的需要。因此，本機構將以成長的天空(UAP)為藍本，使用該計劃所提供的更新篩選工具(Screening Tool)及具實證的校本程序，於2017-2018 學年初於參與學校中推行使用。
4. 本機構早於1997年便已參與沙田區「成長的天空」先導計劃，實踐計劃的理念，提出改善方案，使計劃更趨完善。本機構現正為40所中學提供駐校服務，曾為37所中學推行「成長的天空」先導計劃，得到校方熱烈的支持。藉著將「成長的天空」先導計劃推展至不同的中學，使我們更掌握如何有效地推行此計劃，將當中的理念實踐，協助參與中學將抗逆文化紮根。
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。

活動內容：

	活動名稱	對象	參與人數	活動形式及設計內容
1	「好心情@學校」日營	中一至中二級學生	約50	這是次級預防活動。 全級歷奇、體驗式互動活動，透過團體活動，加強面對新學習環境及逆境困難的信心 預期成果：學生學習堅毅從而提升抗逆力和加強克服困難的信心
2	學生需要調查(HKSIF 1.1)	中一至中二級學生	約104	運用指定篩選工具(HKSIF 1.1) 找出有需要的學生進行次級介入。

3	健康好心情教育講座	中二至中三級學生	約18x6班=108	這是初級預防活動。 以入班的講座形式向同學作普及教育： - 探索個人回應壓力的方法 - 分享個人快樂經驗，建立正向思考態度 - 認識身體與情緒反應之連繫 預期成果：學生增強抗逆力和正向思考態度
4	地板冰壺訓練小組	中一至中二級學生	約10-12	這是次級介入活動。 透過地板冰壺運動的訓練，培育青少年的自信心、意志力、團隊精神，並提升其體能質素，強化他們正面處理情緒的意識 預期成果：學生學習堅毅從而提升抗逆力及自信心
5	參觀生命歷程體驗館	中一至中二級學生	約18x3班=54	這是次級介入活動。 在互動歷程中，引發參加者思索何謂「年青」、何謂「年老」，從中領略時間的寶貴，學習珍惜身邊人和事。活動後會由導師簡述活動意義及總結要點。 預期成果：學生學習正面思維及珍惜生命
6	留影：校園有你真好	中二至中三級學生	約 20x3 班 =60 人	這是初級預防活動。 以入班的工作坊形式進行，透過不同形式的同學拍攝組合，同學可選於班內其中角落，與人或物件拍攝，這些人、地、物會是他們的成長印記，配合簡要文字紀錄，彼此分享校園趣味，作品會在校園中展覽分享，加強與人連繫感。 預期成果：學生增加對校園和師生的連繫感
7	自我探索小組+生命故事分享 (探訪社企、製作蛋糕)	中二級	約6-12	這是次級介入活動。 在小組中，幫助同學自我認識、表達及接納自己，學習調適情緒，加強朋輩支援網。小組中增加伸延之戶外活動，豐富生活體驗，添加生活趣味之餘，透過社企探訪，分享傷殘青年的生命故事 預期成果：學生認識自我及接納個人獨特之處，妥善表達及調節情緒

8	正面文化話劇小組	中一至中三級學生	約10-12	這是初級介入活動。 預期成果：透過正面戲劇小組讓學生親身體驗學習正面處理情緒的方法，及透過彼此分享，認識自己，表達及接納自己，學習調適情緒，加強朋輩支持網
9	正面文化綜合晚會	正面文化話劇小組學生及其他中一至中三級學生	約160	預期成果：透過正面戲劇表演讓學生學習正面處理情緒的方法，及透過擔任綜合晚會的工作人員讓學生學習投入學習環境、彼此分享，認識自己，表達及接納自己，學習調適情緒，加強朋輩支持網
10	「正念管教」家長講座	家長	約160	協助家長認識自己的情緒，建立正面情緒和態度，在教養孩子時臨在當下，而不是捲入挫敗、內咎、焦慮的情緒化反應中，並學習促進學生精神健康的策略及方法。例如：「正面思維」家長講座或「與子女一起走過高山低谷」家長講座等。 預期成果：家長初步掌握促進子女精神健康的策略
11	「抗逆同行」教師工作坊	全體老師	約47	讓老師透過工作坊學習促進學生精神健康的策略及方法，並學習識別具有抑鬱症狀及潛在自殘傾向(例如:割手)的學生，學習跟進處理的策略。 預期成果：教師初步掌握促進學生精神健康的策略
12	活動檢討及評估	有關負責人員		檢討及評估活動

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(10月份/2017年份)至(9月份/2018年份)

月份/年份	內容/活動/節目	節數	受惠對象/參與者
2017年10月至2018年5月	「好心情@學校」日營	2節 (每節4小時)	中一至中二級學生
2017年10月至11月	學生需要調查 (HKSIF 1.1)	2節 (每節1小時)	中一至中二級學生
2017年10月至2018年5月	健康好心情教育講座	6節 (每節1小時)	中二至中三學生

2018年2月至2018年5月	地板冰壺訓練小組	6節 (每節1.5小時)	中一至中二級學生 聚焦小組
2018年2月至2018年5月	參觀生命歷程體驗館	6節 (每節3小時)	中一至中二級學生
2018年2月至2018年5月	留影：校園有你真好	6節 (每節1小時)	中二至中三級學生
2017年9月至2018年5月	自我探索小組+生命故事分享 (探訪社企、製作蛋糕)	6節 (每節1.5小時)	中一至中二級學生 聚焦小組
2017年11月至2018年5月	正面文化戲劇小組	10節 (每節1.5小時)	中一至中三級學生
2017年11月至2018年5月	正面文化綜合晚會	1節 (每節1.5小時)	中一至中三級學生
2017年9月至10月	「正念管教」家長講座	2節 (每節1小時)	中一至中三級家長
2017年9月至2018年5月	「抗逆同行」教師工作坊	2節 (每節1hr)	全體老師
2018年7月	活動檢討及評估	1節 (每節1小時)	有關負責人員

(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):

全校教師約47位均會參與「抗逆同行」教師工作坊，學習促進學生精神健康的策略及方法，並學習識別具有抑鬱症狀及潛在自殘傾向(例如:割手)的學生，學習跟進處理的策略。

(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 (共12個月) \$ 23,224 x 0.5 x 12月 x 1.05 (強積金)	\$ 146,311	聘請半職社工，負責統籌及監察整項計劃進展，並向參加者舉辦生命教育活動。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，故將聘用最少兩年工作經驗的社工推行有關計劃。
ii) 服務	1. 「好心情@學校」日營 - 營費及膳食：\$7,500 - 旅遊車費：\$4,000 - 活動物資及文具/體育用品：\$3,036	\$14,536	
	2. 學生需要調查 (HKSIF 1.1)	\$3,000	
	3. 健康好心情教育講座	\$700	
	4. 地板冰壺訓練小組 - 導師費：\$3,600 - 活動物資及文具/體育用品：\$2,100	\$5,700	
	5. 參觀生命歷程體驗館 - 門票：\$3,500 - 旅遊車費：\$2,000 - 活動物資：\$400	\$5,900	
	6. 留影：校園有你真好	\$1,100	
	7. 自我探索小組+生命故事分享	\$4,572	
	8. 正面文化戲劇小組 - 導師費：\$8,000 - 活動物資及獎品：\$500	\$8,500	
	9. 正面文化綜合晚會	\$100	
	10. 「正念管教」家長講座 (2小時)	\$2,000	聘請講員，負責向參加者舉辦家長講座活動。
	11. 「抗逆同行」教師工作坊 (2小時)	\$2,000	聘請講員，負責向參加者舉辦教師工作坊活動。
	12. 活動檢討及評估	\$500	
iii) 一般開支	1. 核數費	\$5,000	
	2. 雜項	\$81	
申請撥款總額 (\$):		\$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：訪問學生/老師/家長，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、學校老師及家長，量度他們抗逆力、正面思維及珍惜生命的態度的改變。
- 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、正面思維及珍惜生命的態度。
- 其他(請列明) \_\_\_\_\_

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 學與教資源
- 教材套
- DVD
- 其他(請列明) \_\_\_\_\_

### (IV) 其他資料

(i) 「遞交報告日期時間表」

進度報告：1/10/2017-31/3/2018 遞交日期：30/4/2018

總結報告：1/10/2017-30/9/2018 遞交日期：31/12/2018

進度報告：1/10/2017-31/3/2018 遞交日期：30/4/2018

財政報告：1/4/2017-30/9/2018 遞交日期為 31/12/2018

(ii) 機構明白及執行以下內容：

1. 機構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應出席所有計劃活動。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，以及辦學信念和使命。
2. 機構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. 機構選擇服務供應商時，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。
4. 機構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。

- (iii) 主要負責計劃人員資料  
學歷：社會工作學士學位畢業  
年資：最少 5 年社會工作經驗  
資格：註冊社工
- (iv) 協助導師資料
1. 講員  
學歷：社會工作學士學位或以上畢業  
年資：最少 10 年社會工作經驗  
資格：註冊社工
  2. 地板冰壺訓練導師  
學歷：擁有地板冰壺一級導師訓練證書
  3. 戲劇導師  
學歷：創意媒體 / 戲劇 / 藝術證書或以上畢業  
年資：最少 5 年相關工作經驗

#### 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.