

**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」(「好心情@ 」微型計劃)	計劃編號 <b>2016/0832 (修訂版)</b> (由「網上計劃管理系統」編配)
-------------------------------------	---

**基本資料**

學校／機構／個人名稱： \_\_\_\_\_ [下簡稱：本處] (協作  
機構： \_\_\_\_\_ [下簡稱： \_\_\_\_\_])

**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 400 人 中一至中三級  
(2) 次級介入活動 約 20 人 中一至中三級
- (c) 老師：約 70 人
- (d) 家長：約 60 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。  
(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：梁中十分重視建立關愛校園文化，培育學生身心靈的健康發展，要達至此目標，家校合作尤為重要，期望藉參與此計劃，加強各持份者的聯繫，為學生建立一個強大的支援網絡，協助學生健康愉快地成長。從「學生情意及社交表現評估」數據反映，梁中學生於壓力管理〔數值:8.84〕及人際關係〔數值:8.83〕均稍低於全港數值，需多加關注及支援，而尋找協助〔數值:7.68〕則高於全港數值，亦表示有所訴求。梁中期望藉這計劃可就這三方面有所改善。

調查結果：

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)，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。可透過量化及質化的方式評估學校的需要。例如以「前測」及「後測」的方式收集可量化的評估數據。亦可透過與學校的主要人員，如：校長、輔導團隊、教師及家長等進行訪談，藉以上量化及質化數據識別學校需要。

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。

會自1996年受 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. 計劃將由本處與 共同協作推展，本處會提供充足人力資源。
- 2. 在梁中校長帶領學校推行校本計劃下，老師、學生、家長三個層面進行初級預防活動；對應學生需要，以輔導工作配合，展開次級介入活動。
- 3. 以成長的天空(UAP)為藍本，更新篩選工具(screening tool)及具實證的校本程

序，該工具將於2017-2018 學年初完成及供本處使用。此外，亦要透過其他辨別渠道了解學生需要，例如訓輔老師的觀察、學生以往參與校本活動的表現等。

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。本處過往有提供相關服務計劃的經驗，包括中、小學的成長的天空及共創成長路，前線社工均具備具體執行計劃的基本能力及技巧。本處亦將為負責計劃的社工提供相關培訓，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。機構負責人員除與校方共同訂定計劃外，亦要出席所有活動，與相關人員保持良好溝通，確保計劃能達到目標。
6. 潛危學生將轉介校內輔導人員即時跟進。

(ii) 主要推行詳情計劃時期:10/2017至9/2018

月份	內容/活動/節目	節數	形式
8月	學校聯繫及籌備	NA	會議
8月-10月中	老師培訓 (3小時) 1. 介紹計劃內容及理念 (抗逆力、初級預防、次級介入) 2. 兒童及青少年之性格建立的重要因素分享 (資料來源:葉錦成教授對青少年精神健康之分析) 3. 如何識別高精神健康風險之學生 4. 了解老師在整個計劃內之角色及參與	1	工作坊
9月	學生需要調查 (HKSIF 1.1) (1小時)	1	中一至中三
10月-1月	「正面思維」開心快樂心理健康講座(中一至中三)(每次2小時,共6小時) 1. 每級進行一次講座; 2. 以「認識自我獨特之處」及「自我價值」為題; 講座以互動形式進行,鼓勵同學參與	3	級講座/活動 〔中一學生的需要會為主要內容〕
10月-1月	開心快樂家長心理健康講座(中一至中三)(2小時) 1. 認識兒童及青少年之性格建立的重要因素分享; 2. 如何了解子女的情緒變化、精神壓力風險;強化正面溝通及關懷重要及方法	1	講座/活動
11月-4月	「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動) (20人) -(1節)啟動禮(2小時) 1. 認識這計劃 2. 認識導師、同學、破冰投入... 3. 建立團隊精神 -(2節)戶外活動:「活著 FEFA:樂活其中」(8小時) 1. 強化同儕的互動及建立共同經歷; 2. 與同學一起,體驗新奇有趣的活動,建立共同、難忘、有趣的經歷;	17	小組/營會/工作坊

	<p>3. 泡泡足球體驗及巨型桌球挑戰賽為活動內容(5 節)「共野一營」CAMP CAMP 地(30 小時)</p> <p>1. 強化同學面對逆境的能力</p> <p>2. 建立正面面對困難的能力</p> <p>內容:</p> <p>與弱勢社群(傷殘人士)一起露營,在營內一起經歷日常生活的起居飲食及參與不同的活動,互相學習交流、互相扶持,貢獻自己。</p> <p>-(1 節)「共創生命歷程」親子老師躲避盤體驗日(4 小時)</p> <p>1. 建立學生、家長、老師的共同經歷</p> <p>2. 學生、家長、老師互相欣賞、互相扶持、互相合作、互相依靠</p> <p>內容:</p> <p>1. 學生、老師、家長一起學習躲避盤(共同經歷新的學習)</p> <p>分組進行躲避盤對賽(學生組、家長組、老師組、混合組)</p> <p>-(1 節)「共創生命歷程」家長工作坊(2 小時)</p> <p>1. 檢視學生的學習進度</p> <p>2. 分享與子女溝通的經驗及改善方法</p> <p>-(1 節)「共創生命歷程」老師工作坊(2 小時)</p> <p>1. 檢視學生的學習進度</p> <p>2. 分享如何以欣賞鼓勵的正向模式與學生相處溝通</p> <p>-(6 節)「成長小組」(每節 2 小時,共 12 小時)</p> <p>1. 自我認識</p> <p>2. 社交技巧</p> <p>3. 情緒管理</p> <p>4. 解難能力</p> <p>5. 學習訂立目標</p> <p>6. 總結活動經驗,並把得著轉化於日常生活上運用</p> <p>7. 透過人物專訪及個人反思,製作「正向生命錦囊」</p> <p>8. 整理活動過程中的得著,並和其他人分享</p>		
10 月-6 月	<p>「正面思維」及「享受生活」活動通訊</p> <p>- 記錄活動花絮</p> <p>- 學生、家長、老師分享</p> <p>- 人物專訪</p> <p>正向生命錦囊</p>	NA	單張/電子媒介
7 月	<p>正面文化綜合晚會 / 嘉許禮(2 小時)</p> <p>學生、家長、老師總結全年參與的服務經驗</p> <p>- 精華片段</p> <p>- 學生、家長、老師代表分享</p> <p>- 學生表演</p> <p>- 共創心意咭</p>	1	活動
7-9 月	活動檢討及評估	NA	會議

(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):

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)		理據
	項目	款額 (\$)	
i) 員工開支	半職社工 薪金 \$ 22,560 X 1/2 X 12月 X 1.05(強積金)X1.0294	\$146,307	
ii) 服務	1. 老師培訓 (講員費@1040X3小時、物資\$500、雜項\$380) 2. 學生需要調查 3. 「正面思維」- 開心快樂心理健康講座(中一至中三、分三級舉行) (每級講員費 @1040 X1.5 小時、雜項\$440)X3級 4. 開心快樂家長心理健康講座(中一至中三) (講員費@1040X2小時、物資\$1500、雜項\$420) 5. 「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) 啟動禮\$1000(物資\$700、雜項\$300) 戶外活動\$4,000(場租及物資\$3000、舟車\$1000) 共野一營\$8,000 (導師費\$2000、營費\$2000、物資\$2500、舟車\$1500) 親子老師體驗日\$2,000(導師費\$1000、物資\$1000) 家長工作坊\$2,000 (導師費\$1000、物資\$1000) 老師工作坊\$2,000 (導師費\$1000、物資\$1000) 成長小組\$3000 (導師費\$1500、物資\$1500) 6. 「正面思維」及「享受生活」活動通訊 7. 正面文化綜合晚會 (場租及音響\$3000、導師費\$1000、物資\$3000、雜項\$1000)	1. \$4,000 2. \$1,000 3. \$6,000 4. \$4,000 5. \$22,000 6. \$1,000 7. \$8,000	1.加強老師「心理健康」的了解 2.加強家長認識子女的需要及壓力 3.讓學生認識自己需要、學習處理壓力

iii) 一般開支	8. 會計核數	8. \$5,000	
	9. 雜項 (如:交通費、影印...)	9. \$2,693	
申請撥款總額 (\$):		\$200,000.00	

備註：選擇服務供應商時，申請機構將遵照優質教育基金〈人事管理及採購指引〉有關之要求及其他相關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。  
申請機構將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) 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) \_\_\_\_\_

(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) \_\_\_\_\_

#### 遞交報告時間表

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 01/10/2017 – 31/3/2018	30/4/2018	中期財政報告 01/10/2017 – 31/3/2018	30/4/2018
計劃總結報告 01/10/2017 – 30/9/2018	31/12/2018	財政總結報告 01/4/2018 – 30/9/2018	31/12/2018

#### 資產運用計劃

類別	項目/說明	數量	總值	建議的調配計劃
現階段不適用				