

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	計劃編號
好心情@朱石麟中學	2016 / 0866 (修訂版)

**基本資料**

學校／機構／個人名稱：香港布廠商會朱石麟中學  
(協作機構：香港小童群益會賽馬會秀茂坪青少年綜合服務中心)

**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 180 人 中一至中三級  
(2) 次級介入活動 約 20 人 中二級
- (c) 老師：約55人
- (d) 家長：約100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。  
透過各式活動，達致：
1. 能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：本校向來關注學生的健康成長，在校長的領導下，按照學校願景制訂「全校參與」的發展路向，實踐培育同學的共同信念。學校把「加強跨科組合作，協助學生提升自信，認識自我，盡早訂定目標，規劃未來，定為學校三年發展計劃(17/18-19/20年度)的其中一個關注事項，當中更具體列出「協助學生提升自信、認識自己，增強抗逆能力」為工作目標

之一，全校各科組皆按這項「關注事項」策劃及編排全年的工作。

自從香港回歸中國以來，每學年有不少從中國內地到港的學童入讀本地學校。香港布廠商會朱石麟中學也不例外，每年均取錄不少來自中國內地或海外的新來港同學，2016/17年度，逾一百名新來港同學在本校就讀，當中以初中學生為主。他們從家鄉來到香港與家人團聚，不但要應付成長的壓力，還要面對因移居香港造成生活環境的轉變，當中包括社會及文化的差異、教育制度和學習環境的迥異、家庭環境的轉變、語言及口音的不同等。他們來港初期面對學習、社交、家庭及各方面的適應問題，常顯得徬徨無助。若他們在適應新環境和社交生活上遇到挫折，加上缺乏支持和鼓勵，較容易在個人生活態度上表現不積極，以及表現得缺乏自信。「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：於2017年初，本校曾參與由 推行的  
「TEEN情」青少年身心健康推廣計劃，除舉辦初中學生成長講座(主題：辨識青少年精神健康/壓力處理)外，更參與該計劃的問卷調查，藉此了解初中學生的心理健康狀況。綜合調查結果、本校老師的觀察，以及學生家長的意見，本校學生的精神健康狀況尚可，惟發現部份學生抗逆及解難能力較弱。

☑ 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。  
(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。)

1. 由校長帶領學校推行校本計劃，對應學生需要。
2. 計劃將由學校與社會服務機構(NGO)共同協作推展，NGO會提供充足人力資源。
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，可於2017-2018 學年初提供予參加學校及NGO使用。
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。過去及現時不少NGO社工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。NGO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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：(10/2017)至(09/2018)

月份	內容/活動/節目	形式及預期學習成果	對象	節數	負責人員
10/2017	學校聯繫及籌備	會議	有關老師	1 節× 3小時	計劃 社工 及督

					導
11/2017	學生需要調查 ( )	識別工具(建議修訂 : 參考教師和學校社 工的推薦, 甄選參 加	中二 級	1節x 3小時	計劃 社工
1-6/ 2018	「正面思維」開心快 樂心理健康講座(初中)	「正面思維」心理 健康講座, 讓學生建 立積極樂觀思維。	初中	1節x 1小時	計劃 社工 或資 深講 員
2-3 /2018	開心快樂家長心理健 康講座 (初中)	「正面思維」心理 健康講座, 讓家長認 識子女面對的情緒 及提升家長協助子 女建立自尊 (Self- esteem), 增強面對逆 境的能力。	初中 家長	1節x 1小時	計劃 社工 或 資深 講員
1-8/ 2018	「正面思維·享受生 活」逆境同行挑戰計 劃 (抗逆力活動)  1. (1節)啟動禮 2. (6節)成長小組 3. (4節)宿營訓練 4. (2節)親子活動 5. (2節)戶外活動 6. (2節)義工服務 7. (1節)嘉許禮 8. (2節)個別勉勵	1. 計劃簡介, 透過 遊戲讓參加者 互相認識及建 立關係  2. 以成長小組建 立學生之歸屬 感和連繫, 建 立朋輩支援網 絡  3. 宿營中之團隊 挑戰活動建立 學生自信、解難 及抗逆力  4. 透過親子行山 活動, 共同合 作完成任務, 提升正面親子 關係  5. 參觀「生命歷 程體驗館」可 讓學生反思生 命的價值, 珍 惜所有  6. 透過服務, 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  7. 制作短片, 展 視學生訓練成 果  8. 個別勉勵關心	中二 級20 人	20節	計劃 社工 及 1位 支援 社工

		學生的特性及回顧得著			
1-9/2018	「正面思維·享受生活」活動通訊及減壓資源套	小冊子套裝 透過向初中學生及老師發放活動資訊，分享積極正面、珍惜生命訊息；自學抗逆力的方法及錦囊；及社區資源及求助熱線	老師及初中學生	1份	計劃 社工
6-9/2018	老師培訓	建議題目：學生情緒問題的預防及處理 預期成果： 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 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x1小時	計劃 社工、教育心理學家、臨床心理學家或資深講員
9/2018	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55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 \$23224 × 1/2 × 12月 × 1.05(mpf)	\$146,312	此半職社工主要負責統籌及跟進整項計劃的行政及財政工作，並直接推行計劃內的各項活動
ii)服務	1. 學生需要調查 ( )	\$1,000	
	2. 學生心理健康講座 (1節)	\$2,000	邀請資深講員主

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 導師費 \$1,020</li> <li>➤ 活動開支: 如教材.文具.印刷等 \$980</li> </ul>		<p>持講座，讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並學習及掌握抗逆力的元素</p>
<p>3. 家長心理健康講座 (1 節)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 導師費 \$1,020</li> <li>➤ 活動開支: 如教材.文具.印刷等 \$980</li> </ul>	\$2,000	<p>邀請資深講員主持講座，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。</p>
<p>4. 老師培訓講座</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 導師費 \$1,020</li> </ul>	\$1,020	<p>邀請資深講員主持講座，協助提升教師對學生情緒健康問題的關注及協助技巧</p>
<p>5. 逆境同行挑戰計劃 (20 節)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ (1 節) 啟動禮 <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 製作Banner \$500</li> <li>✧ 活動開支: 如教材.文具.印刷等 \$500</li> </ul> </li> <li>➤ (6 節) 成長小組 <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 製作制服(老師及同學 \$6,000</li> <li>✧ 小組活動物資\$300×6 節=\$1,800</li> </ul> </li> <li>➤ (4 節) 宿營訓練 <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 營費 \$6,000</li> <li>✧ 車費 \$1,800</li> <li>✧ 教練及物資 \$2,400</li> </ul> </li> <li>➤ (2 節) 親子活動 <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 車費 \$1,800</li> <li>✧ 行山物資 \$1,000</li> </ul> </li> <li>➤ (2 節) 戶外活動 <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 參觀「生命歷程體驗館」團體入場費\$110 × 20 = \$2,200</li> <li>✧ 車費 \$1,800</li> <li>✧ 城市定向物資 \$500</li> </ul> </li> <li>➤ (2 節) 義工服務 <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 訓練及服務物資 \$1500×2 節= \$3,000</li> </ul> </li> <li>➤ (1 節) 嘉許禮 <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 物資如文具.印刷等 \$200</li> <li>✧ 個人短片製作\$200 x</li> </ul> </li> </ul>	\$33,900	<p>以成長小組建立學生之歸屬感和連繫，建立朋輩支援網絡</p> <p>製作計劃制服給老師及同學，以提升組員間的連繫感和團隊精神(非作禮物用途)</p> <p>成長挑戰宿營中之團隊挑戰活動建立學生自信、解難及抗逆力</p> <p>親子家庭活動邀請學生所有家庭成員(共約50人)共同參與行山活動，促進家庭關係</p> <p>參觀「生命歷程體驗館」可讓學生反思生命的價值，珍惜所有，同日加插城市定向，更深化團隊合作精神</p> <p>每個學生，製作自己成長短片播放，鞏固正面改善經</p>

	20= \$4,000 ➤ (2節)個別勉勵 ✧ 物資如心意卡,文具,印刷等 \$400		歷
	6. 「正面思維·享受生活」活動通訊及減壓資源套 ➤ 文件套 ➤ 活動通訊及減壓資源印刷 ➤ 減壓物資	\$ 7,000	透過向初中學生及老師發放活動資訊,分享積極正面、珍惜生命訊息;自學抗逆力的方法及錦囊;以及社區資源及求助熱線。
Iii)一般開支	7. 雜項(如:交通費、影印文具)	\$1,768	
	8. 會計核數	\$5,000	
	9. 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)計劃成效、相關數據及評估報告於將交學校作參考及跟進。
- (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) \_\_\_\_\_

### (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
---------------------------------	------------	--------------------------------	------------

## 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.