

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 「自愛自信-逆風同行」校園健康計劃(「好心情@學校」 微型計劃)	計劃編號 2016/0899 (修訂版) (由「網上計劃管理系統」編配)
--	---

基本資料

學校/機構/個人名稱： _____

受惠對象

- (a) 界別：幼稚園 小學 中學 特殊教育(請別選，可別選一項或多項)
- (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
- (c) 老師：約 59 人
- (d) 家長：約 25 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。
(請別選適當空格，可別選一項或多項)
- 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：2012-2015 是學校「豐收的三年」，學校團隊各方面多年的努力獲得多個外界認可，包括：行政長官卓越教學獎「訓育及輔導」的嘉許狀、「關愛校園」獎勵計劃中「卓越關愛校園」之「最關顧有特別需要學生」主題大獎及「最積極推動生命教育」主題大獎。此外，2013 再次成功通過由_____舉辦的「優質評核管理認證計劃」的驗證，及於 2013 獲_____邀請成為「專業發展學校」，負責支援多間夥伴學校。於2015年 12 月份的「學校三年發展計劃」集思會，我們為學校未來三年(2015-2018學年)歸納了以下四個主要的關注事項：
1. 照顧學生多樣性：作為「一條龍」學校，學生學習多樣性長期也是我們需要關注的項目，故未來三年我們特將「照顧學生多樣性」訂為首個關注項目。
 2. 促進學習的評估：我們期望透過促進學習的評估，根據數據分析提供適當及具體的回饋，藉以照顧不同能力的同學，讓每人都能找到一定的學習滿足感，增強學習的積極性。
 3. 強化_____人質素：我們於上一週期成功建立一個有使命感的團隊，有效實踐辦學團體將教育、宣教、服務三結合的理念，推動學校的生命教育工作。未來我們會繼續鞏固「_____人」的質素和經驗整合，制定「_____人」的質素框架，讓科組更清晰地掌握各級學生需要培養的品格。
 4. 十五周年：2015-2016 便是學校發展踏入 15 周年的重要里程碑，藉著 15 周年校慶，期望_____學生的特質及使命得以延續。亦讓各持份者對學校辦學團體「_____人」有更多的認識及認同。與此同時，優化過往學校能展示「_____人」特質的計劃/活動。
- 調查結果：根據本校 2015/16 年度「情意及社交表現評估套件(第二版)」(APASO)的報告顯示，於「自我概念」量表中，中三級男學生於「情緒穩定性」副量表的平均值均較全港常模為低。此外，從本學年開學至今，於學校社工跟進的個案中，有 21 位學生(5 位是 F1-F3 學生，16 位是 F4-F6 學生)因為學業壓力、朋輩相處問題及家人關係緊張而面對不同程度的情緒困擾。當中有 6 位學生有抑鬱傾向，並有 4 位分別需要心理學家及公立醫院精神科護士，另有 2 位有「界」手等自殘的行為，情況令人擔心。由此可見，學生抗逆能力低及精神健康需要關注。
- 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。計劃亦會參考校內負責老師/駐校社工及其他相關專業人士或協調平台內之意見，識別個別有需要之學生參加計劃。
- ☑ 相關經驗：本計劃將參考過去已驗證之中學()、小學()「成長的天空」之學生需要篩選問卷和活動程序。

及：
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「與人分享」、「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。

1. 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
2. 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
3. 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，對應學生需要與相關人士，如：副校長、訓輔主任及協助機構單位主任訂定介入目標及策略。透過機構與校方共同建立之協作平台，負責人員將平台意見作策劃及推行計劃活動之參考，並出席有關活動及相關跨專業協作會議，確保計劃達成目標。
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。
6. 計劃中如識別到潛危學生，將透過校內協作平台轉介予駐校社工/訓輔組或其他專業人士跟進。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 10/2017 (月份／年份)至 9/2018 (月份／年份)

月份	內容/活動/節目	形式	節數	受惠人數
10月	學校聯繫及籌備	會議		相關老師
10月	老師簡介	講座		相關老師
10月	學生需要調查 ()	中一或中二		學生120人
10月-6月	「自愛自信-逆風同行」校園健康活動 (中一至中三)	級講座/活動	3節	學生360人
11月	「自愛自信-逆風同行」老師工作坊	講座/工作坊	1節	老師59人
2月	「自愛自信-逆風同行」家長工作坊	講座/工作坊	1節	家長25人
12月-4月	「自愛自信-逆風翱翔」計劃~小組	小組	6節	小組成員~20人
	「自愛自信-逆風翱翔」計劃~訓練營	2日1夜訓練營	4節	校園人數~600人
	「自愛自信-逆風翱翔」計劃~活動日	參觀/走訪	2節	
	「自愛自信-逆風翱翔」計劃~校園分享日	籌備及服務	4節	
10月-6月	「自愛自信-逆風同行」活動單張	單張/電子媒介		校園人數~600人
7-9月	活動檢討及評估	會議		相關老師

(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 59 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。

(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)	\$142,128	<ul style="list-style-type: none"> ● 由機構聘請及督導員工 ● 由員工主理有關計劃之執行
ii) 服務	學生需要調查 (HKSIF 1.1)	\$1000	透過識別工具，邀請合適之學生參加計劃
	「自愛自信-逆風同行」校園健康活動(中一至中三) 每級各一次，每次一節約 1.5 小時，每次\$3000 (包括講員及物資費等，講員費用不多於\$1040/每小時)	\$9000	透過講座/活動，讓初中學生認識正面思維及抗逆元素(CBO/CBB) 如：自尊自愛、自我效能等內容認識。特別就中一級之學生在升中適應狀況上，作適度內容調節而加強有關支援。
	「自愛自信-逆風同行」老師工作坊 工作坊一節約 1.5 小時，預算 \$4000(包括講員及物資費等，講員費用不多於\$1040/每小時)	\$4000	透過講座/工作坊，讓老師/家長認識青少年之成長心理需要、壓力及處理、溝通及支援技巧。 家長/老師與青少年的同行關係，實有助提升青少年的抗逆元素(CBO/CBB) 及能力之掌握。
	「自愛自信-逆風同行」家長工作坊 工作坊一節約 1.5 小時，預算 \$4000(包括講員及物資費等，講員費用不多於\$1040/每小時)	\$4000	
	「自愛自信-逆風翱翔」計劃~ 小組 小組 6 節，每節約 1.5 小時，內容包括自我認識/抗逆主題活動/互助關愛文化建立/服務技巧訓練等。 每節預算\$1000，包括文房/物資/義工或交通津貼	\$6000	透過小組集會、營會、活動及校園分享，讓小組成員更深入認識個人成長需要及正面思維模式，並更深化學習抗逆元素(CBO/CBB) 之掌握。並就小組成員所學，向校園學生展示正向思維模式及互助關愛校園文化。

	「自愛自信-逆風翱翔」計劃~ 訓練營 訓練營 4 節，每節約 3.5 小時， 內容包括團隊協作/歷奇及解 難活動/自信心訓練/能力展現 及交流等。 預算包括營費約\$5500/ 歷奇服 務費約\$2000/\$車費約\$2000/物 資約\$500	\$10000	本系列對象為透過 及校內跨專業協 作平台內所挑選出之中二 學生為主要參加對象
	「自愛自信-逆風翱翔」計劃~ 活動日 活動日 2 節，每節約 3.5 小時， 內容包括社區走訪/機構協作 及社區服務等。 預算包括協作費約\$1000/探訪 物資約\$3000/車費約\$2000	\$6000	
	「自愛自信-逆風翱翔」計劃~ 校園分享日 分享日 4 節，每節約 3.5 小時， 內容包括校園展覽/分享會及 攤位等。 預算包括攤位製作費約 \$4000/物資約\$2000	\$6000	
	「自愛自信-逆風同行」活動單 張 單張製作 800-1200 份	\$2000	
iii) 一般開支	雜項 (如:交通費、影印文具)	\$4872	
	會計核數	\$5000	
申請撥款總額 (\$):		\$200,000.00	

註：計劃內以上活動預算之使用期為1-10-2017至30-9-2018

(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: 70%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) _____

註 1：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

註 2：本機構會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。

註 3：選擇服務供應商時，本機構會按優質教育基金<人事管理及採購指引>有關之要求及其他相關指引，進行報價或投標程序，確保採購程序是以公開、公平及具競爭性的方式進行。

資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃
<i>(現階段不適用)</i>				