

**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**

<b>計劃名稱</b> 「色彩人生-生命教育計劃」(「好心情@學校」微型計劃)  “Rainbow Life Education” (‘Joyful@School’ Campaign)	<b>計劃編號</b>  <b>2016/0904 (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: \_\_\_\_\_ )

**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300人 中一至中三級  
(2) 次級介入活動 約20人 中一級至中二級
- (c) 老師: 約50人
- (d) 家長: 約30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，追求生命的意義，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。

學校發展計劃：本校的彩虹生命教育計劃。

對象	彩虹七色	象徵意義	價值觀	工作方向
中一級	紅	熱情	愛己嚴己	訓練自律 提高自尊
中二級	橙	溫暖	愛人寬人	團隊合作 和諧共處
中三級	黃	光明	想家愛家	家校合作 有效溝通
中四級	綠	和平	愛國為國	身份認同 關心國家
中五級	青	信任	愛港護港	重視法治 服務學習
中六級	藍	穩定	愛世界 保地球	公民責任 環境保育
校友/家長	紫	高貴	愛校援校	緊密合作 義工服務

調查結果：本校教師/學生/家長意見調查顯示，學生抗逆能力較低及精神健康面對較多困難，學生面對學業及朋輩相處等問題常感到壓力，家庭不和的情況時有發生，教師及社工都留意到初中部份學生有抑鬱傾向或受著情緒病困擾，個別學生甚至出現自殘的行為或曾有自殺意念或企圖行動，情況令本校教師及家長都深感擔憂。從本校的「香港中學生情意及社交範疇表現指標」(APASO)問卷調查結果顯示，中一級學生的負面情感效應值為「大」，成就感效應值為「微」，另外，在整體滿足感一項，中一及中二級的結果均為「微」，情況令人關注，故本計劃將以中一及中二級學生為主要對象。

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, 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( )、小學( )「成長的天空」之學生需要篩選問卷和活動程序、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。

- 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
- 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
- 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. 生命教育 (Life Education)

同時, 本計劃強調最根本的預防, 也是在於加強個人內在生命教育, 從建立正確生死觀念以及生命意義與價值觀著手, 以及提升生存的資源與對應策略, 推動「認識生命、珍惜生命、欣賞生命、尊重生命」的氛圍, 讓學生能更正面和感恩地面對生命的每一天。

## (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，對應學生需要而推動一系列的關愛生命的相關活動，以提高同學們的抗逆能力及愛護生命。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活動之參考、並出席相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. 連結社區體驗及義工服務，並加入生命教育元素，從生命故事分享中，思考人生的意義，嘗試欣賞和尊重生命，感恩生命中的一切，並從中體會挫折對生命的得著，細味當中的過程和學習，學習將失敗或遺憾轉化成推動個人奮進或追求彩虹人生的原動力。
6. 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。
7. 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/訓輔組老師或其他專業人士跟進。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: (10月/2017年)至(9月/2018年)

月份	內容/活動/節目	形式
9月	學校聯繫及籌備	會議
10-11月	教師培訓	講座
10月	學生需要調查(問卷調查)、口頭收集班主任觀察、駐校社工評估、協作平台會議以辨識低抗逆力的學生	中一至中二
10月-1月	「正面思維」快樂人生學生講座(中一至中三級)	級講座
12月-4月	家長講座(中一至中三級)	講座
11月-3月	「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃(抗逆力活動共20節)(20人) -啟動禮(1節) -成長小組(6節) -戶外訓練日(4節) -訓練營(4節) -社區體驗及義工服務(4節) -嘉許禮(1節)	工作坊/訓練營/義工服務
6月	彩虹人生嘉年華會	大型攤位活動及節目表演

7月	活動檢討及評估(問卷調查/訪談/文字反思)	數據分析及展板
----	-----------------------	---------

(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，其中有約8位教師會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 \$ 22,560 (pt 11) X 1/2 X 12月 X 1.05(強積金)	\$142,128	- 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	1. 學生需要調查 (HKSIF 1.1)	\$3,000	<u>透過識別工具、老師 社工觀察及協作平 台會議，邀請合適之 學生參加計劃</u>
	2. 「正面思維」彩虹健康人生講 座(中一至中三) 三級共同參與一次講座(約 1.25小時)，主題為如何面對轉 變及逆境，約1.5小時，共 \$5000(包括講員及物資費等，講 員費用不多於\$1040/每小時)	\$5,000	<u>透過講座，讓初中學 生認識正面思維及 抗逆元素(CBO /CBB)，特別透過嘉 賓分享，鼓勵中一學 生在適應升中時可 具備的正面心態，學 習面對轉變。</u>
	3. 教師培訓 培訓一節約1小時，預算 \$5000(包括講員及物資費等，講 員費用不多於\$1040/每小時)	\$5,000	<u>透過培訓/講座，讓老 師及家長認識青少 年之心理、情緒及發 展的需要，以及如何</u>
	4. 家長講座 講座一節約1小時，預算 \$4000	\$4,000	<u>識別有心理/精神健 康需要的學生。讓教 師及家長能夠正面 回應青年人的需 要。以擴展青年人的 支援網絡。</u>

	<p>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) 此系列會為20名有需要的學生進行20節活動，包括:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 啟動禮1節約1小時，預算\$500(包括活動物資費)</li> <li>➢ 訓練營4節(約16小時)，內容包括團隊協作、解難活動、自信心訓練及交流等。預算\$10,700(包括營費\$ 6000、車費\$1700、場地租用\$2000及物資費\$1000)</li> <li>➢ 成長小組6節(約9小時)，預算\$1,000(包括活動物資)</li> <li>➢ 戶外訓練日4節(約12小時)，內容包括歷奇活動及山藝訓練，預算\$7,000(包括導師\$4000、器材\$1500、活動物資\$500及車費\$1000)</li> <li>➢ 社區體驗及義工服務4節(約7小時)，內容包括義工培訓及落區探訪，預算\$2,000(包括探訪物資\$1500及車費\$500)</li> <li>➢ 嘉許禮1節(約1小時)，預算\$800(包括活動物資等)</li> </ul>	\$22,000	<p><u>透過小組集會、營會、戶外訓練，讓小組成員更深入認識個人成長需要及正面思維模式，深入學抗逆元素 (CBO/CBB)。</u></p> <p><u>另外，透過社區體驗及義工服務，讓學生對生命有更多的體會，並從服務他人當中提升他們的自我效能及自尊感，提升抗逆力。</u></p> <p><u>本系列對象為透過HKSIF1.1及校內協作平台內挑選出之中一學生為主要參加對象。</u></p>
	<p>彩虹人生嘉年華會 3節約3小時，預算\$9000(包括精神健康展版製作\$2000、攤位物資\$4000、心意咭\$500及活動物資\$2500)</p>	\$9,000	<p><u>透過籌備嘉年華，增加學生的能力感，並在校內推廣關注精神健康的訊息。</u></p>
iii) 一般開支	<p>1. 雜項(如:交通費、影印文具、審計費用)</p>	\$9,872	
申請撥款總額 (\$):		\$200,000.00	

註: 計劃內以上活動預算之使用期為1/10/2017-30/9/2018

所有活動會由註冊社工及合資格歷奇導師協助執行

### (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: 利用簡單量表及評鑑方法，包括參與程度、評估計劃的成效，參與學生抗逆力的改變。
- 學生表現在評估中的轉變: 透過教師及導師在課堂或活動中的觀察，評估學生在日常學習生活中的態度有正面轉變，而70%或以上的參與學生的抗逆力得到提升。
- 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		財務管理	
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	中期財務報告 1/10/2017-31/3/2018	30/4/2018
計劃總結報告 1/10/2017-30/9/2018	31/12/2018	計劃總結報告 1/4/2018-30/9/2018	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>				