

**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@學校」微型計劃)	計劃編號 2016/0911 (修訂版)
-----------------------------------	-------------------------

**基本資料**

學校／機構／個人名稱： 香港小童群益會賽馬會粉嶺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 350人 中一至中三級  
(2) 次級介入活動 約 20人 中二級
- (c) 老師: 約 60人
- (d) 家長: 約 20人
- (e) 參與學校(不包括申請學校): 明愛粉嶺陳震夏中學
- (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。  
(請剔選適當空格, 可剔選一項或多項)
- 學校發展計劃: 參與學校在 2017-2018 周年工作計劃中, 本年度關注事項之一為深化天主教核心教育價值, 提升生命素質, 實踐心靈教育和關注學生的成長。其中心靈教育的目標之一是引導學生認識自己、欣賞自己; 在靈性發展的同時, 一起探索和建立

人生信念，激發他們對真理、美善的嚮往，提昇同學的靈性自覺與修養，實踐珍惜生命、尊重生命和熱愛生命。「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，此理念與本校計劃一致。

- ☑ 調查結果：根據本年度中一班主任、訓導及輔導老師的觀察，中一學生的學習能力、情緒管理、解難能力及家庭支援等普遍薄弱。因此，需要持續培養學生建立積極的人生觀，教導同學積極、正面地應付逆境帶來的壓力，並提升學生的同理心、自我認識、情緒控制及改善家庭關係。另一方面，需要加強班級經營，加強師生間的連繫感，以提升學生對學校的歸屬感，因為師生關係正是學生重要的保護因素之一，有助提昇他們的精神健康。本計劃正好是為學生們提供一個豐富學習經歷的平台，讓學生們表現自信，愛惜自己，擁抱生命，為未來接受成長挑戰作好裝備。

- ☑ 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) 及參考教師、學校社工和家長的推薦，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、  
及香港小童群益會自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. 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。
2. 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。
3. 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；
4. 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: 計劃時期: (10/ 2017) 至 (9/ 2018)

日期	計劃活動	具體內容及 預期學習成果	對象、人 數及挑選 準則	時數/日數	負責人員 (請列明資歷 及參與程度)
10月	學校聯繫及籌備	會議	有關老師	1節 x 1小時	計劃社工
10月-11月	學生需要調查	識別工具(建議修訂及參考教師和學校社工的推薦, 甄選參加。	中一或中二級	1節 x 0.5小時	計劃社工
11月	建立正面文化 - 逆境同行老師培訓工作坊 (抗逆力活動)	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; 3. 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 x 2小時	計劃社工、教育心理學家或臨床心理學家
11月	「正面思維」開心快樂心理健康講座	透過講座讓學生建立積極樂觀思維。 預期成果: 1. 協助學生辨識自己的情緒; 2. 提供建立正面情緒的方法/技巧。	中一至中三級	1節 x 2小時	計劃社工、精神健康方面資深講者
12月-7月	「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃	抗逆力活動	20名中二學生	共20節	
	1. 啟動禮	計劃簡介及確立共同目標承諾; 透過遊戲讓參加者互相認識及建立關係。		1節 x 1.5小時	計劃社工
	2. 成長小組	透過遊戲、體驗活動及分享討論等, 強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。		6節 x 70分鐘	計劃社工
	3. 個別關顧	以約4-5人的小組形式約見同學, 從中給予參加者正面鼓勵和肯定。		4節 x 0.5小時	計劃社工
	4. 義工服務 (預備及服務)	透過技能表演及服務, 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。		2節共3小時	計劃社工、1位支援社工
	5. 宿營訓練	透過團隊合作遊戲、體驗活動(如黑夜挑戰、攀石)及分享討論等, 強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。		16小時(兩日一夜, 以4節計算)	計劃社工、1位支援社工
	6. 戶外活動	透過體驗活動或參觀, 強化參		全日 (6小時)	計劃社工、1

		加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。		或 2節 x 3小時	位支援社工
	7. 嘉許活動	讓參加者總結參與計劃的得著，強化參加者面對逆境的信心。		1節 x 2小時	計劃社工
3月-4月	開心快樂家長心理健康講座暨親子旅行活動	透過活動，學生將學到的技能表演及教授予父母，以凝造互相分享、彼此認同的家庭氣氛，從而促進親子關係。	中一至中三級學生及家長	全日 (6小時) 或 2節 x 3小時	計劃社工、1位支援社工、家庭教育方面資深講者
12月-6月	「正面思維」及「享受生活」活動通訊	單張/ 電子媒介	全校	1份	計劃社工
6月	正面文化綜合活動之才藝/成果展示區	透過活動，學生將學到的技能表演及展示，以凝造互相分享、彼此認同的校園氣氛，從而建立關愛校園。	中一至中三級	1節 x 3小時	計劃社工、專業技能導師
7月-9月	活動檢討、評估及跟進	會議及報告	有關老師	1節 x 1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 60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 \$23,224 x 1/2 x 12個月 x 1.05 (MPF)	<b>\$146,312</b>	須持認可社會工作文憑、高級文憑或副學士或以上學歷之註冊社工
ii) 服務	1. 學生需要調查 )	<b>\$1,000</b>	協助老師認識培育抗逆力的重要及策略，建立學校關愛文化。學習CBT處理壓力模式 – 觀念重整 (cognitive restructuring)、解難能力 (Coping skills) 鬆弛技巧 (Relaxation exercise)。
	2. 建立正面文化 - 逆境同行老師培訓工作坊 (抗逆力活動) (1節 x 2小時)	<b>\$5,000</b>	
	導師費	<b>\$2,080</b>	
	其餘活動開支，如教材、文具、	<b>\$2,920</b>	

	印刷等		
	3. 「正面思維」開心快樂心理健康講座 (1節 x 2小時)	\$4,000	透過活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並學習抗逆力的元素 (CBO/CBB) 掌握。
	導師費	\$2,080	
	獎勵禮物	\$1,120	
	其餘活動開支，如教材、文具、印刷等	\$800	
	4. 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 (20節)	\$19,500	透過小組集會、營會活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並深度學習抗逆力的元素 (CBO/CBB) 掌握。
	啟動禮 (1節 x 1.5小時)	\$400	學習 CBT 處理壓力模式 – 觀念重整 (cognitive restructuring)、解難能力 (Coping skills) 鬆弛技巧 (Relaxation exercise)。
	成長小組 (6節 x 70分鐘)	\$1,200	
	個別關顧 (4節 x 0.5小時)	\$400	
	義工服務 (2節共3小時)	\$2,000	
	宿營訓練 (16小時，兩日一夜)		
	交通	\$1,600	
	營費	\$3,960	
	其餘活動開支，如教材、文具、印刷、租用場地、食材等	\$4,440	
	戶外活動 (全日/ 2節 x 3小時)	\$4,500	
	嘉許活動 (1節 x 2小時)	\$1,000	
	5. 開心快樂家長心理健康講座暨親子旅行活動(中一至中三) (全日/ 2節 x 3小時)	\$12,000	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。明白家庭關係及支持對子女培育抗逆力的重要及策略。
	導師費	\$3,120	家長學習CBT處理壓力模式 – 觀念重整 (cognitive restructuring)、解難能力 Coping skills) 及鬆弛技巧 (Relaxation exercise)。
	交通	\$3,600	
	獎勵禮物	\$3,000	
	其餘活動開支，如教材、文具、印刷、食材等	\$2,280	
	6. 正面文化綜合活動之才藝/成果展示區 (1節 x 3小時)	\$5,000	建立學校關愛文化；展現學校、老師、學生間的連繫；及提出欣賞及感恩的價值。
	導師費	\$3,120	
	其餘活動開支，如教材、文具、印刷等	\$1,880	
iii) 一般開支	1. 會計核數	\$5,000	
	2. 雜項 (如交通費、影印、文具等)	\$188	
	3. 「正面思維」及「享受生活」活動通訊 (如印刷費、紀念品等)	\$2,000	
	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) 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) 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

本人/本校/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.