

**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 好心情@聖公會梁季彝中學	計劃編號 2016 / 0916 (修訂計劃書)
----------------------	-----------------------------

**基本資料**

學校／機構／個人名稱： 聖公會梁季彝中學  
(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 390 人 中一至中三級  
(2) 次級介入活動 約 20 人 中二或中三級
- (c) 老師：約 60 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。  
(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：本校本著基督精神，相信耶和華是我們的亮光 (The Lord is my light and my salvation. (Psalm) 27:1) 辦學，提供全人教育；以培養未來的社會棟樑。希望學生在基督的愛中學習與成長，以建立良好品格及靈命、能自尊自重、自立自信、關心社會，成為有盼望、有承擔的良好公民。『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：根據「2015-2016年度為本校中一至中六學生進行的香港中學生精神健康調查報告」，本校學生常遇到的煩惱，包括：文憑試的壓力、學業問題、前途問題、朋輩相處及家人相處問題。

- ☑ 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。→突破機構、香港中文大學醫學院公共衛生及基層醫療學院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。

#### 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，對應學生情緒及抗逆力的需要，亦支援家長了解子女需要及管教子女上的困難。尤其加強教師於理解學生需要及任教教師於校本計劃中的參與，故加設兩次參與計劃學生之科任老師焦點小組及培訓。
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)

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)
10/17	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
10/17	家長講座	題目：從愛中建立抗逆力 預期成果： 1. 讓家長認識子女面對的情緒 2. 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× 2 小時	計劃社工督導
10/7	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	中二及中三級學生	1 節× 3 小時	計劃社工

10/17	老師培訓(一)	老師培訓： 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 4. 共同守望、建立合作團隊	老師	1節× 1小時	計劃社工 及督導
11/17	學生講座	「正面思維」心理健康講座： 透過遊戲、體驗活動及分享討論等，讓學生建立積極樂觀思維。	中一至 中三學生	1節× 1小時	邀請資深 講員及 計劃社工
11/17- 8/18	逆境同行挑戰計劃：深化之小組及活動	逆境同行挑戰計劃： 主題； 「正面思維」及「享受生活」	20名 中二及中三彼 學生	20節	計劃社工
	1. 個別勉勵	個別勉勵關心學生的特性及回顧得著		2節× 1小時	計劃社工
	2. 啟動禮	1. 計劃簡介 2. 透過遊戲讓參加者互相認識及建立關係		1節 ×1.5 小時	計劃社工
	3. 成長小組	以成長小組建立學生之歸屬感和連繫，建立朋輩支援網絡		7節×1 小時	計劃社工
	4. 義工服務	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		2節× 2小時	計劃社工
	5. 成長挑戰宿營	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		4節 (共16 小時) (兩日 一夜)	計劃社工
	6. 親子活動	透過親子行山，共同合作完成任務，提升正面親子關係		2節×2 小時	計劃社工
	7. 戶外活動	而參觀「生命歷程體驗館」可讓學生反思生命的價值，珍惜所有及城市定向活動，更深化團隊合作精神		2節×2 小時	計劃社工
2/18- 9/18	校園推廣教育 - 短片分享/通訊	「正面思維」及「享受生活」短片製作/單張/電子媒介/教材...	老師及中一至 中三級	1份	邀請資深 導師及 計劃社工
6/18- 9/18	老師培訓(二)	老師培訓： 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	老師	1節×1 小時	計劃社工 及督導

		3. 增強教師處理學生情緒健康問題的信心和技巧 4. 共同總結計劃的得著及見證學生之成長			
7/18-8/18	逆境同行. 家長培訓工作坊	1. 提升家長個人心理質素, 建立正向積極的家庭 2. 共同總結計劃的得著及見證學生之成長	20 名小組參加者的家長	1 節×2 小時	計劃社工及督導
9/18	活動檢討及評估	會議及報告	有關老師	1 節×1 小時	計劃社工及督導

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。

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 65 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。如發現潛危學生 (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) \_\_\_\_\_

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. 「正面思維」學生講座 - 導師費 - 活動開支: 如教材、文具、印刷等	\$ 2,000 \$1020 \$980	邀請資深講員主持講座，以提升學生對培養子女抗逆力之認識
	3. 「逆境同行挑戰計劃」(抗逆力活動及輔導) (20人 / (20節)  ◇ 啟動禮 (1節) - 製作Banner - 活動開支, 如教材、文具.	\$29,200  \$500 \$500	◇ 以成長小組建立學生之歸屬感和連繫，建立朋輩支援網絡

	印刷等		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 成長小組 (7節) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 製作制服 \$6,000</li> <li>- 物資 (\$300×7節) \$2,100</li> </ul> </li> <li>◇ 義工服務 (2節) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 訓練物資\$1500×2節 \$3,000</li> </ul> </li> <li>◇ 成長挑戰宿營 (4節) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 營費 \$4,500</li> <li>- 車費 \$1,800</li> <li>- 教練及物資 \$3,000</li> </ul> </li> <li>◇ 親子活動 (2節) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 車費 \$1,800</li> <li>- 物資(行山) \$1,000</li> </ul> </li> <li>◇ 戶外活動 (2節) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「生命歷程體驗館」</li> <li>- 團體入場費 (\$110 × 20) \$2,200 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 車費 \$1800</li> <li>- 定向物資 \$1000</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 為老師及學生製作計劃制服，以提升組員間的連繫感和團隊精神(非作禮物用途)</li> <li>◇ 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</li> <li>◇ 親子行山活動邀請學生所有家庭成員(共約50人)參與，促進家庭關係</li> <li>● 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，活動，更深化團隊合作精神</li> </ul>
	4. 逆境同行家長工作坊 - 活動開支: 如教材、文具、印刷等..	\$1,000	
	5. 老師培訓 (2節x1小時)	\$1,000	
	6. 校園推廣教育活動 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 短片製作導師費： \$1,020 x 3 次 x 1小時 \$3,060</li> <li>- 個人短片製作費： \$200 x 20人 \$4,000</li> <li>- 活動通訊/教材 \$5,000</li> </ul>	\$12,060	<p>邀請富經驗專業導師教授短片製作，增加學生能力感</p> <p>每個學生，製作自己成長短片播放，鞏固正面改善經歷</p> <p>透過向全校發放活動資訊，分享積極正面、珍惜生命訊息、關愛校園訊息；自學抗逆力的方法及錦囊；及社會資源及求助熱線。</p>
iii) 一般 開支	1. 會計核數	\$5,000	
	2. 雜項 (如:交通費、影印文具)	\$2,428	
	申請撥款總額 (\$):	\$200,000.00	

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〉進行報價或投標，確保採購程序是以公開、公平及具競爭性的方式進行。

### 計劃的預期成果

(III)

(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

- American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depression-suicide2014.pdf>
- Brown GW., et al. Social support, self-esteem and depression. Psychological medicine, 1986, 16.04: 813-831.
- 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
- 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
- Gillham J., Reivich K., Jaycox L., et al. The Penn Resiliency Program. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.
- 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.
- 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.
- 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.