

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 「生命勵行」(「好心情@ _____」微型計劃)	計劃編號 2016/0989 (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 (請剔選, 可剔選一項或多項)
- (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): 不適用
- (f) 其他(請列明): 不適用

*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。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

學校發展計劃：

- (1) 本活動配合沙蘇本年度關注事項二「陶鑄學生心靈，培養正向人生」——「健康生活，愉快成長」。
- (2) 全人教育：沙蘇致力提供全人教育，重視通過活動培養學生良好的品格及正確的價值觀，促進學生的健康成長，培養學生關愛精神、團隊精神及服務社會的品德。
- (3) 建立關愛校園：沙蘇致力加強學生輔導，安排關愛活動，讓學生感覺校園愉快樂和諧。
- (4) 培養學生積極思考及自信心：本校鼓勵學生積極思考，勇於表達，因此安排學生在晨會、級早會、週會等場合表達意見，如分享、報告、演講等或推行活動如辯論及話劇表演等。

調查結果：教師/學生/家長意見調查顯示，部份學生抗逆能力/精神健康容易達到較高的水平，學生不只面對校內的競爭及功課壓力，且同時需要應付校外的補課要求。教師留意到，部份學生參加一些要求不少的補習課程，有的教學內容比學校更嚴格，例如：精英補習班。學生反應，感覺有如放學後需要再到另一學校上課，回家再要完成日校功課！在BAND 1學校學習，無論家人、自己也會對自己有所期望，亦無意中給予無形的壓力。老師及輔導所見，有部份學生有不同程度抑鬱傾向，個別學生曾有自殺意念或企圖行動。輔導人員、家長及教師三方面，均責無旁貸，需要為學生的情緒作出關懷及預防工作。

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。可透過量化及質化的方式評估學校的需要。例如以「前測」及「後測」的方式收集可量化的評估數據。亦可透過與學校的主要人員, 如: 校長、輔導團隊、教師及家長等進行訪談, 藉以上量化及質化數據識別學校需要。
- ☑ 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. 計劃將由本處與 共同協作推展，本處會提供充足人力資源。
2. 在 校長帶領學校推行校本計劃下，老師、學生、家長三個層面進行初級預防活動；對應學生需要，以輔導工作配合，展開次級介入活動。
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，該工具將於2017-2018 學年初完成及供本處使用。此外，亦要透過其他辨別渠道了解學生需要，例如訓輔老師的觀察、學生以往參與校本活動的表現等等。
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。本處過往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。本處亦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。機構負責人員除與校方共同訂定計劃外，亦要出席所有活動，與相關人員保持良好溝通，確保計劃能達到目標。
6. 潛危學生將轉介校內輔導人員即時跟進。

(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	節數	形式
2017年8月	學校聯繫及籌備會	-	會議
2017年10月	(一) 老師培訓講座 基本篇(60人) 1. 介紹計劃內容及理念、老師、輔導角色 2. 抗逆力、初級預防(情緒、壓力行為表現) 3. 如何識別高精神健康風險之學生 4. 遇有高精神健康風險之學生的基本處理方法	1 (1小時)	工作坊
2017年10月	(二) 老師培訓工作坊 深入篇(10-12人) 1. 深入講解預防、處理情緒問題，高精神健康風險之學生的輔導及支援家庭技巧。 2. 危機介入的方法 3. 與學生建立及維持互信關係方法	1 (2小時)	工作坊
2017年9月至10月	(三) 學生問卷(HKSIF1.1) 前(PRE-TEST)	1 (1小時)	問卷
2017年10-11月	(四) 『生命勵行』啟動禮 1. 師生、社工互相認識及介紹計劃詳細內容 2. 關係建立 3. 按活動計劃立目標及澄清想法	1 (1小時)	活動

2017年10月至11月	(五)『從心理到生命』初中學生講座 1. 解構成長中的喜、樂、憂、愁 2. 認識成長中的心理及行為的特性 3. 回應中一生成長需要	1 (1.5小時)	講座
2017年10月至11月	(六)『從心理到生命』家長講座 1. 從兒童到青少年過渡期的行為及情緒變化 2. 影響青少年成長的正、負面因素 3. 家社對成長的影響力及重要性	1 (1.5小時)	講座
2017年10月至2018年6月	(七)『從心理到生命』家長工作坊 1. 識別不同情緒及行為反應的特徵 2. 應對青少年的技巧	2 (3小時)	工作坊
2017年10月-2018年6月	(八)『生命勵行』生命歷程體驗之旅 1. 從大自然接觸，學習接觸內心及感受平靜的力量 2. 從『慢』當中，學懂放鬆的方法	4 (12小時)	活動
2017年10月-2018年2月	(九)『生命勵行』生命歷程體驗營 1. 歷奇體驗活動，體會自己的能力及限制	4 (16小時)	宿營
2018年2月-2018年5月	(十)『生命勵行』面向社會探訪 1. 探訪不同階層、處境人士，從而重新整理、審視個人的困難	2 (10小時)	探訪
2018年2月-2018年5月	(十一)『生命勵行』體驗分享小組 1. 回顧整項計劃個人組驗 2. 整理個人回憶冊 3. 成果分享晚會練習準備	3 (3小時)	小組
2018年6月至7月	(十二) 成果分享晚會 1. 於校內向師生分享經驗	1 (1小時)	晚會
2018年8月	(十三) 學生問卷(HKSIF1.1) 後(POST-TEST)	1 (1小時)	問卷
2018年9月	(十四) 計劃檢討會	--	會議

(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 12 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\$22,560(pt11) x 1/2 x 12 個月 x 1.05(MPF) x 1.0294 (薪酬調整)		\$146307	(1)老師工作,期望能加強老師由辨識至認識學生心理需要及行為問題;由老師帶動關愛文化以口頭及實質行動,對學生作出成績以外的鼓勵及關心。 (2)家庭配合對子女成長有著重要因素,透過講座及工作坊,強化家長正面的管教信念,貼近青少年心理需要,適切地支援子女成長。 (3)第二層次學生,將在活動過程及結尾,用第一身經驗帶動同學反思逆境。期望參加同學減少被『標籤』、被『甄選』的負面心態。
ii) 服 務	(一)老師培訓 講座	講員費@\$1040 X 1 小時 = \$ 1040 物資 \$ 2000、雜費 \$ 960	(一)\$4000	
	(二)老師培訓 工作坊 (10-12 人)	講員費@1040 X 2 小時 = \$ 2080 、 物資 \$ 500、雜費\$ 420	(二)\$3000	
	(三)學生問卷 (HKSIF1.1)	問卷 \$ 1000	(三)\$1000	
	(四)『生命勵 行』啟動禮	(1)物資 \$ 1400 (2)雜項 \$ 600	(四)\$2000	
	(五)『從心理 到生命』初中 學生講座(中 一至中三,三 級分別進行)	(1) 講者費 \$1040 x 1.5 小 時 = \$ 1560 (2) 物資 \$ 1440 (3) 雜費 \$ 1000	(五)\$4000	
	(六)『從心理 到生命』家長 講座	(1) 講者費 \$1040 x 1.5 小 時 = \$ 1560 (2) 物資 \$ 1440 (3) 雜費 \$ 1000	(六)\$4000	
	(七)『從心理 到生命』家長 工作坊	(1) 講者費 \$1040 x 3 小時 = \$3120 (2) 物資 \$ 500 (3) 雜費 \$ 380	(七)\$4000	
	(八)『生命勵 行』生命歷程 體驗之旅	(1)舟車(4次 X \$700= \$ 2800) (2)物資(4次 X \$200= \$ 800) (3)雜項\$ 400	(八)\$4000	

	(九)『生命勵行』生命歷程體驗營	(1)舟車 \$1000 (2)物資 \$500 (3)宿費\$80 X 25 人 X2 日=\$4000 (4)教練費 \$4000 (5)雜費 \$500	(九)\$10000	
	(十)『生命勵行』面向社會探訪	(1)物資 (\$220 X 20 份)=\$4400 (2)舟車 = \$1600	(十)\$6000	
	(十一)『生命勵行』小組經驗分享會	(1) 物資 \$1500 (2) 雜項 \$500	(十一)\$2000	
	(十二) 成果分享晚會	(1) 物資 \$700 (2) 雜項 \$800	(十二)\$1500	
	(十三)學生問卷(HKSIF1.1)後測	問卷 \$1000	(十三)\$1000	
	(十四)討論檢討會	--	(十四)\$ --	
		(一至十四項)合計：\$46500		
v) 一般開支	• 會計核數		\$5000	
	• 雜項 (出差舟車、影印、文具等)		\$2193	
申請撥款總額 (\$):			200,000.00	

備註：選擇服務供應商時，申請機構將遵照優質教育基金〈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，確保採購程序是以公開、公平及具競爭性的方式進行。

申請機構將負責計劃參與者的安全，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。

(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) _____

- (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) _____

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 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

資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃
現階段不適用				