

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，畫出人生成功光譜」(「好心情@學校」 微型計劃)	計劃編號 2016/0508 (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： _____
(協作學校： _____)

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: 初級預防活動約 300 人(中一至中三級)
次級預防活動約 20 人(中二級)
- (c) 老師: 全體 60 人
- (d) 家長: 初中級家長 40 人
- (e) 參與學校(不包括申請學校): _____ (數目及類型)* 其
- (f) 他(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. 透過及早識別及青少年為本展藝工作，提升在成長中有較大需要之學生的抗逆力與正向情緒。
 2. 透過能力建設來提升家長及老師處理學生情緒的能力。
 3. 透過研究、倡導及宣傳提升學生對精神健康的關注。
- (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
- 提升與抗逆力及正向情緒相關的保護因素(Protective factors)：
1. 個人層面：能力感(Competence), 自尊感(Self-esteem), 正向情緒(Positive affect)
 2. 人與人層面：社交能力(Bonding), 親社會規範(Prosocial Involvement)
- 促進學校管理／領導，以及老師的專業發展／健康
1. 提升訓練老師處理學生突發情緒的能力。
 2. 提升老師識別學生情緒問題的能力。
 3. 透過建立校園精神健康政策來提升老師對學生精神健康之關注及處理。
- 其他(請列明) _____
4. 透過研究及倡導提升同學對精神健康的關注。

5. 透過家長講座提升家長對子女精神健康的關注及處理情緒的能力。
6. 協助學生建立個人的生存目標及意義。
7. 提升學生抗逆力，增強正向生命能量。
8. 啟迪學生生活用正面的價值和積極的態度，與家人、師長及友儕建立良好的關係，活出「好心情」的人生。

(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：

本校在 2016/17 – 2018/19 年度的學校發展計劃以強化學生成為積極學習者為關注事項及目標，亦希望學生在成長過程中成為一個積極、樂觀的人。

提升學生抗逆力，增強正向生命能量正配合本校自 2015 年起推行六年品格教育計劃的學校發展計劃，培育學生愛己、愛親、愛鄰、誠實及正直的品格，共建和諧校園。

調查結果：

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%）。

本校於 2017 年的「情意及社交表現評估(第二版) (APASO-II)」顯示，學生在「自我」範疇「身心健康」大項「因學業而感焦慮」子項表現略高於全港常模，而在「壓力管理」大項中，以「消遣」子項排解壓力所表現低於全港常模，在「自我-他人」範疇「人際關係」大項「支援」子項表現低於全港常模。結果表示學生面對學業等問題常感到較大的焦慮及壓力，而自我抗逆能力不高。

本校委託 _____ 於 2016 年 11 月為本校中一至中六學生進行青少年精神健康問卷調查。結果顯示，精神健康亟需關注及援手。問卷識別出 25 位情緒落或有抑鬱傾向而有較高自殺傾向學生，當中有 6 位處於有企圖行動的極高危狀況。

文獻研究綜述：

抗逆力：抗逆力一詞的出現標誌着範式的轉移，由識別個人的風險因素(即病理學的觀點)演變至識別個人的力量。有抗能力的人能夠抵抗壓力、表現較堅強。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。

正向心理學：是對所有正面情緒、正面的性格特質及正面制度的研究總稱。此領域不單尋求對人類快樂及最佳狀態的了解，還鼓勵研究活出殷盛人生(human flourishing)的方法(Norrish & Brodrick, 2009)。有研究發現快樂不單只是一種感覺，它還帶來很多益處，快樂的人會健康些、比其他人成功及更多地與人聯繫(Seligman & Steen, Park, Peterson, 2005)。Seligman(2011)整理了五個能提升正向心理的範疇，包括正面情緒(Positive Emotion)、參與(Engagement)、關係(Relationships)、意義(Meaning)及成就(Achievement)。正向心理學與抗逆力均提倡提升正面力量，強化各項保護因素。

青少年為本展藝工作：透過青少年有興趣的藝術手法來協助青少年成長。Menzer(2015)發現參與藝術活動(如歌唱、舞蹈、話劇及手工)能提升青少年的正面社交及情緒行為，如同理心、分享及情緒控制。此外，藝術能使人釋懷、表達及放鬆(to let go, to express, and to release)，同時亦可令人對自己有更深之洞察(gain insight)，可善用來提升學生的精神健康。初級預防(Primary Prevention)與次級預防(Secondary Prevention)：多年以來，不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級預防」，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「次級預防」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。「次級預防」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。

學生表現評估:透過識別工具(建議修訂 HKSIF)及班主任老師之辨識及評估,邀請抗逆力較低、危機因素較高之學生參與次級預防之支援活動

相關經驗: 為一多元化服務機構,服務香港已超過 95 年,現時共有八十多個服務單位,事工服務伸展到各階層。本會青少年服務包括綜合服務隊、學校社工服務、外展工作及青年就業等服務等,現時為 32 間中學提供駐校服務。本會過往亦曾成功向 貴基金申請以協助青少年成長及小社會模式推行的生命騎士(中學版)、生命小騎士(小學版)計劃、Fly 得起生涯規劃計劃 Teen 使闖世界禁毒教育計劃及「陽光學堂」輟學危機學生非正規學習輔導服務,因此本會有信心如獲 貴基金撥款,定必成功推行本服務,以讓青少年得益。另外本會學校社會工作辦事處曾在各駐校中學推行「成長的天空」及「共創成長路——青少年培育計劃」,此兩計劃均有應用「初級預防」和「次級預防」的概念。

其他(請列明)學校自 2014 年起參與 (,由 贊助、教育局等支持下舉辦),訓練學生輔導員向同儕宣揚認識精神健康;此外,本校在中一及中二級推行校本的生命教育課,啟迪學生生活用正面的價值和積極的態度,與家人、師長及同儕建立良好的關係。

(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. 本計劃以班課、講座、大型活動、研究、倡導及宣傳作「初級預防」(Primary Prevention),即對所有學生作一般性預防,提升心理健康。
2. 此外,本計劃以問卷篩選有需要的學生,並提供點對點到校「次級預防」(Secondary Intervention)活動來支援較有需要之學生,以彌補「初級預防」的不足
3. 因應青少年敢想、敢創及愛表達的特性,本計劃以「青少年為本展藝工作」為藍本,透過青少年有興趣的藝術手法來協助青少年成長。
4. 本計劃以「能力建設」(Capacity building)為本,透過講座、訓練、研究及精神健康政策倡導等工作,來提升學校及家長對學生的精神健康之關注,強化他們處理學生負面情緒及提升正向情緒的能力。

(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. 透過初級預防以推展次級預防工作,將有助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。
2. 活動項目將以「展藝工作」加強參與學生之自我效能感,獲取正面經驗,並於群體中展現及表達自己的才能,以助加強學生與社群的結連,強化其支援網絡。
3. 計劃將加強學校支援系統,裝備老師識別有情緒支援需要之學生及基本精神健康急救之知識;另於家長方面,提昇對子女的情緒辨識及支援。
4. 由校長帶領學校推行校本計劃,對應學生身心健康的發展需要,改善學生的焦慮感及壓力較大,而自我抗逆能力不高的狀況。以成長的天空(UAP)為藍本,參考及借用已更新之篩選工具(Screening Tool)及校本之轉介系統,以識別抗逆力及保護因素較低之學生。申請機構將與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的人員將出席所有計劃活動,並與學校輔導團隊及/或學校社工及/或教育心理學家保持溝通,以確保計劃能達到目標,並切合協作學校的需要,以及辦學信念和使命。
5. 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。

(c)請詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。

申請撥款: \$200,000

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	社工薪金 \$23,224 x 0.5 x 12 個月 x 1.05(MPF)	薪金 \$146,312	協調、統籌及執行計劃
ii) 服務	1/ 學生需要調查 (HKSIF.1.1) 2/ 『展藝同行』日營 2.1 遊繩/山毅 2.2 水上歷奇 3/ 『展藝同行』小組 花式跳繩 4/ 『展藝同行』關愛行動 扭氣球 5/ 『逆境同行』家長講座 6/ 老師培訓工作坊一 7/ 老師培訓工作坊二	\$1,000 \$12,000 \$5,950 \$6050 \$13,000 \$7,000 \$3,000 \$5,000 \$5,000	問卷及分析 導師 \$3600 (\$300 x 6hrs x 2 人) 營費\$750 (\$30 x 25 人) 交通費 (\$1600) 導師 \$3600 (6hrs) 營費 \$1008 (\$42 x 24 人) 活動物資 \$1442 導師費 \$3600 (\$300 x 12hrs) 活動物資 \$9400 導師費 \$1800 (\$300 x 6hrs) 物資費 \$5200 講員費 \$1560 (\$1040 x 1.5hr) 物資\$1440 講員費 \$1560 (\$1040 x 1.5hr) 物資\$3,440 講員費 \$1560 (\$1040 x 1.5hr) 物資\$3,440
iii) 一般開支	1/審核報告費用 2/雜項	\$5,000 \$2,688	
申請撥款總額 (\$):		\$200,000	

選擇服務供應商時，本機構將遵照優質教育基金〈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。

(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: 訪問教師及學生，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:對被邀請參加次級預防之學生進行前後測問卷調查，以量度各項相關保護因素及正向情緒的提升。
- 學生表現在評估中的轉變: 各項活動結束後均進行意見問卷調查，評估活動能否達標及學生的得着。
- 其他(請列明)

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) _____

《備註》

本計劃會遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關安全指引，在活動前採取相應的安全措施，以確保參加者之安全

(IV) 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 01/11/2017 – 30/04/2018	31/05/2018	中期財政報告 01/11/2017 – 30/04/2018	31/05/2018
計劃總結報告 01/11/2017 – 31/10/2018	31/01/2019	財政總結報告 01/5/2018 – 31/10/2018	31/01/2019

(V) 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				