

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」--- T.N.K.計劃(Together and Keep in up) (「好心情@學校」微型計劃)	計劃編號 2016/0557 (修訂版)
---	--------------------------------

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: 初級預防活動 - 約 570 人 (中一至中三級)
次級介入活動 - 約 20 人 (中二級)
- (c) 老師: 約 45 人
- (d) 家庭: 約 100 人
- (e) 參與學校 (不包括申請學校): 保良局唐乃勤初中書院(資助) (數目及類型)*
- (f) 其他(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。
本校為全港首間津貼初中書院, 學生在本校完成初中課程後, 升讀保良局莊啟程預科書院繼續高中課程。因著獨特的背景及校本的特色, 本校一直以來均十分著重學生品德的培育及全人的發展。自 2012 年起, 本校推行「Smart Teens @唐中- 初中學生成長小組及全校服務學習計劃」, 除了為有成長需要的同學舉辦成長小組外, 亦透過校本設計的全校服務學習計劃, 讓同學們體驗助人自助的樂趣, 擁有更豐盛的成長體驗。我們期望在「優質教育基金」的支持下, 在來年舉辦「尊重生命, 逆境同行」(「好心情@學校」微型計劃), 透過「初級預防」及「次級介入」計劃, 能更有效支援本校學生不同的成長需要。

「尊重生命, 逆境同行」(「好心情@學校」微型計劃)具以下各項目標:

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, 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: 本校三年發展計劃包括「為了學生的一切」- 繼續深化學生的德育發展, 推動生命教育及正向心理學, 培養正面的價值觀。

☑ 調查結果：本校於 2015 年進行「情意及社交表現評估套件 – 對學校的態度」問卷調查，數據顯示本校學生的負面情緒較常模為高。初中學生由於正值青春期的變遷，需要適應身心的變化，加上學業上的要求，容易產生負面情緒，需要更適切的支援。

☑ 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。

☑ 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。

突破機構與香港小童群益會自 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。)

本計劃為期 12 個月，過程請參考下表：

- (ii) 主要推行詳情

計劃時期：12/2017 – 11/2018

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)
12/2017	學生需要調查 (HKSIF 1.1)	<p>具體內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 由計劃導師聯同各班班主任老師，於課堂中，派發有關問卷調查，以不干預的方式，由學生自由作答 ➢ 問卷調查主要是了解學生的身心狀態 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 識別有較大需要之中二級學生參加此計劃(註1) 	全級中二級生 約 176 人	1 節	<p>*計劃導師(註二) 社會工作學系學位社工</p> <p>主要由計劃導師主持有關問卷調查部份，各班班主任老師協助班中秩序 有關問卷調查結果亦會與校方作分享(註三)</p>
4/2018	老師培訓	<p>具體內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 透過活動形式，讓老師可以認識處理壓力的技巧 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 老師可以於活動中舒緩工作的壓力，學習相關舒緩壓力的技巧 	全體教職員 約 45 人	1 節	<p>*計劃導師/另聘相關導師(註二) 計劃導師： 社會工作學系學位社工 另聘相關導師： 持有相關技能認可的資歷</p> <p>由有關導師/相關導師負責主持</p>
12/2017 至 4/2018	「正面思維」開心快樂學生心理健康講座	<p>具體內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 透過互動的講座，讓學生可以對「正面思維」的概念有更多的認識，了解快樂的元素。 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 學生對「正面思維」的概念有更多的認識 	中一至中三級 約 570 人	1 節	<p>計劃導師/另聘相關導師 計劃導師： 社會工作學系學位社工 另聘相關導師： 持有相關技能認可的資歷</p>

		<p>➢ 學生了解快樂的元素</p>			由有關導師負責主持
2/2017 至 3/2018	「正面思維」開心快樂家長心理健康講座	<p>具體內容：</p> <p>➢ 透過互動的講座，讓家長可以對「正面思維」的概念有更多的認識，並學習相關的管教策略，協助支援學生情緒</p> <p>預期學習成果：</p> <p>➢ 家長對「正面思維」的概念有更多的認識</p> <p>➢ 家長對相關的管教策略有更多的了解</p>	中一級至中三級家長 約 30 至 60 人	1 節	<p>*計劃導師/另聘相關導師(註二)</p> <p>計劃導師： 社會工作學系學位社工</p> <p>另聘相關導師： (註四) 持有相關技能認可的資歷</p> <p>由有關導師/相關導師負責主持</p>
2/2018 至 10/2018	「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動)	<p>具體內容：</p> <p>➢ 透過連串的正向為主題的活動，讓學生認識「正面思維」及「享受生活」的技巧，裝備/提升學生個人能力，來處理減低或克服逆境帶來的損害</p> <p>(包括</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (1)節啟動禮 2. (14)節成長小組：解難能力、情緒管理、社交技巧及訂立目標及進度分享面談等 3. (2 節)日營訓練：團隊合作及經驗整合等 4. (1 節)親子義工 / 生命教育活動 5. (2 節)節日分享活動 <p>預期學習成果：</p> <p>➢ 學生認識「正面思維」及「享受生活」的技巧</p> <p>➢ 學生個人能力，來處理減低或克服逆境帶來的損害能力得以提升</p>	中一級學生約 20 人 先以問卷調查了解全級中二級生約 176 人，再從中辨識有較大需要的學生，約 20 人。此外，亦會邀請學校老師及社工於校內轉介有需要的學生參與。	20 節	*計劃導師(註二) 社會工作學系學位社工
12/2017 至 10/2018	「正面思維」及「享受生活」資訊展板	<p>具體內容：</p> <p>➢ 透過展板製作，讓學生可以掌握更多有關「正面思維」及「享受生活」資訊，建立正面文化</p> <p>➢ 由導師帶領學生，一同製作相關主題的展板，並輔以互動的遊戲活動，讓校內所有學生也可以一同參與</p> <p>預期學習成果：</p> <p>➢ 參與製作展板的學生，掌握相關主題的資訊</p> <p>➢ 校內參與互動的遊戲活動</p>	參與「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃的約 20 位學生 (主要透過學生需要調查(HKSIF 1.1)辨識到較大需要的學生。此外，亦會邀請學校老師及社工於校內轉介有需要的學生參與。	5 節	<p>*計劃導師(註二) 社會工作學系學位社工 由計劃導師負責主持</p>
		<p>➢ 校內參與互動的遊戲活動</p>	全校學生約 570 人。		

6/2017 至 10/2018	正面文化 分享會 post exam	具體內容： ➢ 透過分享會，加深學生對「正面思維」及「享受生活」概念。 預期學習成果： ➢ 學生對「正面思維」及「享受生活」概念有更多的認識及掌握	全校學生約 570 人。	1 節	計劃導師(註二) 社會工作學系學位 由計劃導師負責主持
10/2018 至 11/2018	活動檢討 及評估	具體內容： ➢ 主要由負責計劃的導師及校內之負責人透過聯席會議，一同檢視活動的成效	負責計劃的隊長、計劃導師及校內之負責人	1 節	計劃導師(註二) 社會工作學系學位 由計劃導師負責主持

備註：

- 若於問卷調查中，發現潛危的學生(如需要個別輔導的學生)，計劃導師會通知學校負責人，依從學校之轉介機制，將有關學生轉介(如：校內輔導人員、學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)作即時的跟進。
- 申請人選擇服務供應商時，須遵照優質教育基金 <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。
- 為使計劃的成效得以加強和延續，計劃完成後，有關前測及後測的實證和數據，會提交予校方作參考，以便學校作跟進。
- 申請人須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

(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 45 位教師參與培訓工作坊，協助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
 開發者
 其他 (請列明) _____
 協作者
 服務受眾

(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 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 (由機構聘請)	半職社工 薪金 \$28,824 x 1/2 x 12 個月 x1.05(MPF)	\$181,592	活動需協調校內不同之大型活動、家長講座及老師培訓活動，因此需聘請有服務青少年且具相關經驗之社工作統籌及帶領。
ii) 服務	1. 老師培訓 (1 節)約 1.5 小時 導師費	\$1,560	會聘請導師協助帶領，若未能聘請，則會與校方商議，由負責計劃的導師帶領，而有關導師費則會撥作活動物資費用。
iii) 一般 開支	1. 會計核數	\$5,000	機構會聘請獨立會計核數，確保有關撥款按規定作使用。
	2. 老師培訓活動物資 (如活動印刷鼓勵咭、購買活動需要的工具等)	\$240	需識別有較大需要的學生參與是次計劃 有關活動需使用輔助工具作推展，因此需購買相關活動物資。
	3. 學生需要調查活動物資及印刷 (如活動問卷調查印刷、「正向」資	\$1,000	為提升學生參與的動機，會印製「正向」資訊咭，送予參與

	訊咭、所需文具等)		的學生，讓其對計劃有更多的認識。
4.	學生心理健康講座活動物資 (如活動文具小禮物、貼紙等)	\$1,000	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) 的掌握。 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)。 舉辦為期半年之抗逆力學校文化的關懷行動 活動物資為鼓勵學生參與是次活動及讓學生認識相關主題。
5.	家長心理健康講座活動物資 (如活動小禮物、印刷家長學習咭等)	\$1,000	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巧。 明白家庭關係及支持對子女培育抗逆力的重要及策略(抗逆輪) 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)。 計劃為參與活動家長特製學習咭，讓家長於活動後，可重溫所學到的知識及策略。
6.	逆境同行挑戰計劃活動物資 啟動禮 (如汽球、活動所需文具等) 成長小組 (如活動所需文具、貼紙、製作遊戲道具等) 日營訓練 (如活動所需文具、製作遊戲道具等) 親子義工 / 生命教育活動 (如活動所需文具、製作遊戲道具、即影即有相片等) 節日活動 (如活動所需文具、製作遊戲道具等)	共\$7,700 \$300 \$1,500 \$4,000 \$900 \$1,000	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)的掌握。 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)。 計劃內會設計不同的體驗式遊戲，需購買或製作不同的遊戲道具，以提升參加者的參與動機
7.	「正面思維」及「享受生活」 資訊展板 (如製作易拉架、活動所需文具等)	\$600	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。 計劃內會由小組組員設計不同的展板，需購買不同的素材及製作易拉架。
8.	正面文化分享會活動物資 (如活動所需道具、文具等)	\$200	建立學校關愛文化；展現學校、家長、學生間的連繫；及提出欣賞及感恩的價值。 計劃內會設計不同的體驗式遊戲，需購買或製作不同的遊戲道具，以提升參加者的參與動機

	9. 雜項 (如活動所需的膠袋、繩子、工作人員車費等)	\$108	主要為配合計劃內遊戲道具所需。
	申請撥款總額(\$):	\$200,000	

(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）
- (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)

** 有關「資產運用計劃」現階段不適用於本計劃。

** 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 1/12/2017 - 31/5/2018	30/6/2018	中期財政報告 1/12/2017 - 31/5/2018	30/6/2018
計劃總結報告 1/12/2017 - 30/11/2018	28/2/2019	財政總結報告 1/6/2018 - 30/11/2018	28/2/2019