

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
(修訂版)

計劃名稱 「尊重生命，逆境同行」---仁愛堂田家炳中學 (好心情@學校微型計劃)	計劃編號 2016/0627 (由「網上計劃管理系統」編配)
---	--

基本資料

學校／機構／個人名稱：仁愛堂田家炳中學 (協助機構：循道衛理亞斯理社會服務處)

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) 第一層預防活動約370人 中一至中三級
(2) 第二層介入活動約30人 中一至中四級
- (c) 老師：60 (人數)*
- (d) 家長：20 (人數)*
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：0 (數目及類型)*
- (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。)

從成長過程來看，一個人在青少年時期於生理、心理、社會地位及人際關係都發生急劇變化。面對種種變化，青少年往往感到難以適應。故此，學校的工作不再限於知識的傳授，培育工作亦同樣重要，對青少年成長擔當著舉足輕重的角色。

- (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: 本校學生的精神健康狀態為學校重視的一環，因為自新高中課程開始後，無論初中或高中學生，因受情緒困擾而需要協助支援的輔導個案有上升趨勢：

個案數目	初中	高中
年度		
2014-2015	5	5
2015-2016	7	6
2016-2017 (至 26/4/2017 止)	10	9

另外，自 2013/14 年度開始，學校亦推行「心晴大使」計劃，目的是透過培訓中四級以上的「心晴大使」，讓他們肩負起在校園推廣健康情緒的使命。通過認識自己的情緒，將情緒健康的知識以及關懷他人情緒的技巧，運用於日常生活，從而感染和幫助朋輩建立健康情緒，並消除對情緒病患者的標籤及歧視。可惜由於計劃缺乏支援及理論基礎，故此計劃最終於 2016/17 停辦。

基於以上的數據及背景，本校希望能促進學生的身心健康發展，並以一套周全的計劃配合。而本校的 2016/18 三年發展計劃中，學校其中一項預期效果是「教師能夠掌握學生的新常態，並且協助制定核心價值要求；培育部門能夠調整學生成長需要的元素，優化培育模式及策略，並且制定培育課程藍圖。」為協助學生身心健康成長，學校需加重對學生精神的關注及支援，並提升老師及家長對精神健康的認知及跟進輔導技巧。

調查結果: 從不同的會議中亦能反映到校長、老師、學生、家長也認同提升及培養學生的抗逆力是必須的。

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。相對於初級預防，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 和「情意及社交表現評估套」ARASO) 及班主任按學生的在學校的表現，邀請抗逆力較低、危機因素較高之學生參加「抗逆力培訓—夢想飛行」計劃。

相關經驗: 自2005/06年度開始，本校參與由 [] 撥款所推行的「共創成長路」--- [] 青少年培育計劃。學期初(九月中旬)，學校派發APASO問卷給中一及中二學生填寫。透過問卷，學校向部分自尊感較弱的同學提供一連串的活動以培育他們的自尊感與溝通能力，促進全人發展。

其他(請列明): 學生輕生自殺問題蔓延；學生面對社會、家庭、學生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，疲於照顧不同背景的學生的各種需要；學校缺乏足夠資源，難於邀請合適的社福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. 在量性研究方面，學校會使用由 [] 教授所研發的識別工具---學生需要調查(HKSIF1.1) ，及由教育局提供的「情意及社交表現評估套」APASO，以識別學生抗逆力及精神健康為目的。透過使用這份問卷，將更準確辨識具潛危的學生。在質性研究方面，學校會邀請班主任及駐校社工，透過觀察學生在學校的表現或與學生面談後，推薦自尊感、社交能力及自我情緒控制較弱的學生參加是次計劃。

2. 與具經驗的NGO---循道衛理亞斯理社會服務處合作，能提供更適切的活動及課程予老師、家長及學生。本校將與協作機構共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的人員會出席所有計劃活動。該等人員將與學校輔導團隊及/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。

3. 學校及NGO有策略地及有規模地為家長及老師提供講座，較以往的「共創成長路」更全面，涉及的層面更廣。

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 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/提升舍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. 由校長帶領學校推行校本計劃，透過校外資源的引進及內部討論交流，讓教師團隊掌握學生的新常態並對應學生需要，讓學生能夠於不同的成長階段制定各方面的長期/短期目標作自我完善，積極面對成長上的挑戰與困惑。
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. 活動項目將以積極向上、富趣味性的形式呈現和開展，例如：城市定向活動、義工服務日、訓練營等。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，推展計劃時可減低參加學生的標籤效應，有助有需要的學生接受及參與計劃。
6. 本校將安排合適的專業人士處理學生的臨床需要及／或提供深入的專業支援予有精神健康或情緒需要的學生。潛危學生（如需要個別輔導的學生）將轉介校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）即時跟進。
7. 本校選擇服務供應商時，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。
8. 本校會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。

(ii) 主要推行詳情

第一層預防介入活動：

計劃時期：(11 / 2017) 至 (10 / 2018)

本計劃將使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生參加活動。

	內容	時數 / 節數	目標對象	導師資歷要求	預期學習成果
1.	學校聯繫及籌備	/	/	/	/
2.	學生需要調查 (HKSIF 1.1)	/	/	/	/
3.	老師培訓工作坊 認識情緒病及如何及早識別有精神健康問題的學生，並提升促進學生精神健康的策略	2 小時 / 1 節	全校老師	註冊社工、教育心理學家或相關學者	透過問卷，80% 老師認同講座能達到目標
4.	「正面思維」開心快樂心理健康講座 讓同學認識情緒病、精神健康的重要性及如何提升學生的抗逆力及精神健康	1.5 小時 / 1 節	中一至中三級學生	註冊社工、教育心理學家或相關學者	透過問卷，80% 學生認同講座能達到目標

5.	開心快樂家長心理健康講座 (中一至中三) 內容：認識情緒病、情緒病病徵、如何協助子女處理情緒病及提升子女抗逆力及精神健康	2小時 /1節	初中家長	註冊社工、教育心理學家或相關學者	透過問卷，80%家長認同講座能達到目標
----	---	------------	------	------------------	---------------------

第二層甄別學生介入活動:

計劃時期 : (11/2017) 至 (7/2018)

目標學生 : 30位中一至中四級被甄別的學生

資歷要求 : 註冊社工或相關技能訓練的認可導師

	內容	時數/節數	預期學習成果
6.	迎新日 - 透過遊戲，讓參加同學互相認識，建立聯繫感 - 工作人員介紹計劃內容，令參加者增加對計劃的認識	3小時/ 1節	- 透過問卷，80%參加者認同活動能有助他們認識組員 - 透過問卷，80%參加者認同活動能增加對活動的了解
7.	城市定向訓練日 - 透過城市定向活動，建立參加者團隊合作精神，培養對小組的歸屬感 - 參加者能學習欣賞自己及別人，建立能力感	6小時/ 2節	- 透過問卷，80%參加者認同活動能有助他們建立團隊合作精神 - 透過問卷，80%參加者認同活動能有助他們欣賞自己及別人，建立能力感
8.	技能訓練班 - 組員學習不同的技能，例如魔術、藝術等，一方面協助他們發掘個人興趣，另一方面亦希望同學能從中建立成功感	1小時/ 共4節	- 透過問卷，80%參加者表示享受參與訓練班的過程 - 透過問卷，80%參加者表示能從中建立成功感
9.	好心情飯聚 - 讓每組的組員能透過午膳時間一同交流彼此的近況，增加聯繫感	1小時/ 1節	- 透過問卷，80%參加者表示享受午膳的過程
10.	好心情訓練營 - 在2日1夜的訓練營中，同學都會接受不同的活動挑	15小時/ 4節	- 透過問卷，80%參加者表示享受參與訓練營的過程

	戰，從中加強組員間的聯繫感，並建立自信心		<ul style="list-style-type: none"> - 透過問卷，80%參加者表示認同活動能有助提昇自信心 - 透過問卷，80%參加者表示認同活動能有助與組員建立更緊密的關係
11.	籌備+愛心義工之旅 <ul style="list-style-type: none"> - 在義工活動過程中，參加者可向小學生展示在技能班學習的成果，以建立成功感 - 參加者亦可教導小學生不同的技能，建立能力感之餘，亦讓小學生能感受大姐姐/大哥哥的關懷 - 活動聚焦於提升學生抗逆力及精神健康 	籌備2小時/1節 推行4小時/2節	<ul style="list-style-type: none"> - 透過問卷，80%參加者表示享受參與義工活動的過程 - 透過問卷，80%參加者表示能從活動中建立成功感 - 透過問卷，80%小學生表示能從活動中感受大姐姐/大哥哥的關懷
12.	體驗活動 <ul style="list-style-type: none"> - 透過參觀社區，或戶外活動，建立參加者正面價值觀 	10小時/共3節	<ul style="list-style-type: none"> - 透過問卷，80%參加者表示活動能有助他們建立正面價值觀
13.	分享會 <ul style="list-style-type: none"> - 分享會將會邀請參加者家長、老師、朋友出席。過程中，參加者都會利用不同方式去展示在計劃的成果，令嘉賓能對參加者有更多的認識 - 建立參加者的能力感 	籌備3小時/共3節	<ul style="list-style-type: none"> - 透過問卷，80%嘉賓對學生的表現感滿意 - 透過問卷，80%參加者對自己的表現感滿意
14.	活動檢討及評估	/	/

(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):

全校約有60位教師參與培訓講座，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

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 \$ 22,560 X ½ X 12月 X1.05 (強積金)	\$142,128	按照2016年4月生效的非政府機構一般職位之薪級表計算
ii) 服務	1. 調查費用 (HKSIF 1.1)	\$1,000	
	2. 老師培訓 2小時	\$2,000	
	3. 「正面思維」開心快樂學生心理健康講座及課程 (中一至中三) 2小時	\$2,000	
	4. 開心快樂家長心理健康講座 (中一至中三)	\$2,000	
	5. 「正面思維」及「享受生活」逆境同行挑戰計劃		
	迎新日	\$1,000	
	城市定向訓練日	\$3,000	
	技能訓練班	\$10,000	
	好心情飯聚物資	\$1,000	
	好心情訓練營	\$15,000	
	籌備+愛心義工之旅	\$2,000	
	體驗活動	\$7,000	
	6. 籌備+分享會	\$5,000	
iii) 一般開支	審計費	\$5,000	
	雜項 (如: 交通費、影印、文具)	\$1,872	
	申請撥款總額 (\$):	\$200,000.00	

(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、投入程度及表現。
- 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) _____

遞交報告日期時間表

總結報告：1/11/2017-31/10/2018, 遞交日期為31/1/2019；

財政報告：1/11/2017-31/10/2018, 遞交日期為 31/1/2019