

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」-顯出我色彩(「好心情@學校」微型計劃)	計劃編號 2016/0728 (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： \_\_\_\_\_ (學校編號： 190420))

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 150 人(中一級) 次  
級介入活動約 20 人(中一級)
- (c) 老師: 全體 64 人
- (d) 家長: 初中級家長約 50 人
- (e) 參與學校(不包括申請學校): \_\_\_\_\_ (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。)
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. 提升訓輔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) \_\_\_\_\_

1. 透過研究及倡導提升同學對精神健康的關注

2. 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

(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: 就本年度學校的發展計劃，可分為二個關注項目，分別為提升學生的學習能力和幫助學生進行全面發展。而令到學生可以在在成長階段中有多方面的經歷，使他們可以利用在活動中取得的經驗應用在其生活中，勇於面對各種的挑戰。學校透過不同形式的活動，幫助學生建立自信、正面價值觀、樂觀情感和抗逆能力。

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%）。

學校於前年和上年的十一月進行了關於上網情況的問卷調查，結果發現超過一半同學花了太多時間上網，甚至已因上網而生活出問題，要學習控制。逾七成同學上網與同學/朋友聯繫聊天、看電影電視聽音樂，而搜尋與功課有關的資料則接近七成，比去年同期調查下跌 5%，與此同時，搜尋與功課無關的資料則上升 3%。逾四成同學上網看別人發表的看法，比去年上升約 3%；玩網上遊戲的亦逾四成，比去年上升

1.8%；逾四成同學下載音樂電影電視或遊戲，約 25%同學漫無目的地瀏覽，百分比均與去年相若；只有約 17%同學發表自己的看法，比去年微升約 1.5%。同學上學日平均每天上網的時數平均約 1.98 小時，比去年平均 2.09 小時略為下調，但比前年 1.25 小時仍見上升，最多的是 10 小時。假日每天上網的時數平均約 3.97 小時，比去年同期略為下調，比前年平均 3 小時仍有所上升，最多竟達 18 小時。總結而言，學生用了太多時間上網，影響生活和學習，甚至危害健康。故此學校希望透過成長計劃幫助學生回顧自己的生活態度，學會分配時間進行各方面的活動，並從活動中建立自信、正面價值觀、樂觀感和抗拒力，發展健康身心靈。

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)\_\_\_\_\_

(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. 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 Prevention)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介入工作，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。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。
4. 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。
5. 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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(11月份/2017年份)至(10月份/2018年份)

月份／年份	內容／活動／節目	節數 (1小時/節)	受惠對象／參與者
8/2017	學校籌組會議	1	負責老師/學校社工/活動社工
11/2017	老師簡介會	1	中一級班主任
11/2017	學生需要調查(HKSIF 1.1)	4	中一級 (透過調查及班主任/社工之觀察以識別低抗逆力的學生)
12/2017- 5/2018	『顯出我色彩』計劃 營會/小組/校園或社區關愛行動(會按學生之能力及興趣選擇藝術或歷奇體驗活動) 營會：透過掌握展藝活動技巧，從表達自己面對情緒事件，到表達內心之情感 小組：學習提昇精神健康之方法 關愛行動：以選定之展藝形式向其他社群分享訊息，提昇正面自我價值	營會：16 小組：12 關愛 行動：4	20 學生
3/2018	『逆境同行』家長講座 (提昇家長對自己及子女之精神健康意識)	2	家長
1/2018	老師培訓工作坊(一) 內容：Mental Health Literacy (讓教師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，並回應他們在心理、情緒和發展方面的	2	全校老師
1/2018	老師培訓工作坊(二) 內容：『精神健康急救』入門課程	3	中一班主任
7-10/2018	活動檢討及評估	--	負責老師/學校社工/活動社工

(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 20 位老師參與培訓工作坊，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  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 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	社工薪金 \$23224 x 0.5 x 12 個月 x 1.05(MPF)	146,312	協調、統籌及執行計劃
ii) 服務	1. 學生需要調查 (HKSIF.1.1)	1,000	問卷及分析
	2. 『顯出我色彩』宿營	14,000	營費 \$6,200 ( \$248X25 人) 交通費 \$1,600 導師費 \$4,800 (\$300 x 16hrs) 活動物資 \$1,400
	3. 『顯出我色彩』小組	14,000	導師費 \$12,480 (\$1,040 x 12hrs) 活動物資 \$1,520
	4. 『顯出我色彩』關愛行動	4,000	活動物資 \$4,000
	5. 『逆境同行』家長講座	3,000	講員費 \$1,560 (\$1,040 x 1.5hr) 活動物資 \$1,440
	6. 老師培訓工作坊一	5,000	講員費 \$2,080 (\$1,040 x 2hrs) 活動物資 \$2,920
	7. 老師培訓工作坊二	5,000	講員費 \$2,080 (\$1,040 x 2hrs) 活動物資 \$2,920
iii) 一般開支	雜項 (文房印刷)	2,688	
	審核報告費用	5,000	
	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) \_\_\_\_\_

- (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) \_\_\_\_\_

《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				