

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	計劃編號
「尊重生命，逆境同行」(「好心情@學校」微型計劃)	2016/0839 (由「網上計劃管理系統」編配)

基本資料

學校／機構／個人名稱：\_\_\_\_\_

(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： (1) 初級預防活動 160人 中一至中三級  
(2) 次級介入活動 20人 中一或中三級
- (c) 老師：約 45 人
- (d) 家長：約 160 人
- (e) 參與學校(不包括申請學校)： 0
- (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. 及早識別及支援抗逆力低之初中學生；因學校現時主要由學校註校社工為學生提供個人輔導，暫時未有完整的機制及具科學實證的工具，識別學生在抗逆能力和精神健康方面的需要；
  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，本計劃將以問卷、老師和社工之觀察及評估，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：  
推動正向文化，培養學生歸屬感，建構和諧/關愛校園為本校2017-2018學年的發展計劃中的關注事項之一。

- 調查結果：

根據 在2016年12月6日至2017年2月25日為學生做的「學生情意及社交表現評估」調查顯示，學生在情緒穩定性、負面情感、社群關係等各方面的平均得分大約都是2.5分(滿分為4分)，這反映學生的正能量不高，抗逆力並不強，學生容易受人際關係影響，造成負面的情緒。另外根據老師和家長的意見，學生較受文憑試的壓力影響，尤其是女生，當面對的壓力源愈大，他們的抑鬱情緒亦會隨之上升，有教師留意到個別學生曾有自殺意念或企圖行動，情況值得關注和跟進。

- 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: 根據轉介社工及輔導組跟進的個案顯示, 部份學生受情緒困擾或受學業壓力影響需作出跟進。

☑ 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。

及  
自1996年受 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. 由校長帶領學校推行校本計劃，對應學生需要提供支援。
2. 申請機構應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應出席所有計劃活動。該等人員應與學校輔導團隊及／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. 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。
4. 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。
5. 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。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；
6. 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。
7. 申請人會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）將會轉介至校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）即時跟進。
8. 申請人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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 11/2017至 10/2018

透過問卷、學校的主要人員包括校長、教師、駐校社工等與學生進行訪談多種數據收集方式辨識有需要的學生參加活動。

月份/年份	節數	內容/活動/節目
11/2017	1 節 1 小時	<b>活動名稱</b> ：學生需要調查 (HKSIF 1.1) <b>具體內容及預期學習成果</b> ：以問卷形式及訪談等形式，篩選有特別需要的學生，讓抗逆力較低學生可參與第二級介入活動，及早介入提供預防性活動 <b>對象、人數及挑選準則</b> ：中一至中三 <b>負責人員</b> ：半職註冊社工（活動統籌及推行）
11/2017-6/2018	1 節 1.5 小時	<b>活動名稱</b> ：教師培訓工作坊 <b>具體內容及預期學習成果</b> ：提升教師對學生精神健康評估的能力；加強促進學生精神健康的策略 <b>對象、人數及挑選準則</b> ：全校老師約 47 人 <b>負責人員</b> ：半職註冊社工（活動統籌及推行） <b>講者</b> ：持有輔導/社會工作學士或以上資歷，並具 10 年輔導工作經驗

12/2017	1 節 2 小時	<p><b>活動名稱：</b>感恩晚會</p> <p><b>具體內容及預期學習成果：</b>推廣正向思維及宣揚感恩文化</p> <p><b>對象、人數及挑選準則：</b>中一或新來港同學及其家長</p> <p><b>負責人員：</b>半職註冊社工（活動統籌及推行）</p>
11-12/2017	1 節 1.5 小時	<p><b>活動名稱：</b>「正面思維」開心快樂心理健康講座</p> <p><b>具體內容及預期學習成果：</b>向同學作普及教育，內容包括邀請再生勇士或嘉賓講者分享勵志故事、中一適應錦囊、探索個人回應壓力的方法，建立正向思考態度及認識情緒與身體反應之連繫，以提升學生之抗逆力及促進正向認知</p> <p><b>對象、人數及挑選準則：</b>全校學生</p> <p><b>負責人員：</b>半職註冊社工（活動統籌及推行）及嘉賓講者</p>
11/2017-6/2018	/	<p><b>活動名稱：</b>「來自星星的你」獎勵計劃</p> <p><b>具體內容及預期學習成果：</b>透過獎勵計劃，增強學生對自己強項和能力的正面觀感及信心，鞏固學生正面態度及行為，如：禮貌、守時、校服儀容、上課表現，以及功課表現等。</p> <p><b>對象、人數及挑選準則：</b>全校學生。由老師觀察學生的表現，若學生符合標準，儲齊一定數量的印仔，則可換領心儀的獎品。一年共分為五期，每期大約兩個月。</p> <p><b>負責人員：</b>半職註冊社工（活動統籌及推行）</p>
12/2017-7/2018	20 節	<p><b>活動名稱：</b>「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動)</p> <p><b>具體內容及預期學習成果：</b>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。參加者學習 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)，內容包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>啟動禮(1 節)</u>：互相認識，了解計劃內容</li> <li>• <u>成長小組(6 節)</u>：提升解難能力、學習情緒管理、社交技巧、減壓及鬆弛技巧、訂立目標等</li> <li>• <u>深入訪談(4 節)</u>：協助學生反思及檢視生活，以建立正面價值觀</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>義工服務(2 節)</u>: 透過服務社會上的弱勢社群, 了解服務對象面對逆境的方法, 以提升學生的正面思維及抗逆力, 以加強精神健康</li> <li>• <u>宿營訓練(4 節)</u>: 於營地進行體驗活動及歷奇活動, 透過團體互動, 認識及接納自己, 提升解難能力, 加強情緒管理及提升抗逆力</li> <li>• <u>戶外活動(2 節)</u>: 將會安排如體驗活動 / 參觀 / 原野烹飪 / 甜品製作或手工禮物送給家人或朋友, 以加強學生的外在支援網絡, 提升學生抗逆力及連繫感</li> <li>• <u>嘉許禮(1 節)</u>: 總結經驗, 分享成果及所學, 為未來訂下目標</li> </ul> <p><b>對象、人數及挑選準則:</b> 以問卷形式篩選中一及中三學生, 再加以老師及社工觀察, 挑選 20 位學生參加</p> <p><b>負責人員:</b> 半職註冊社工 (活動統籌及推行)</p>
11/2017-5/2018	1 節 3 小時 (分級進行)	<p><b>活動名稱:</b> 中一至中三級團隊活動</p> <p><b>具體內容及預期學習成果:</b> 提升各級別學生的溝通及相處, 以及解難的能力, 並透過團隊活動增進師生關係</p> <p><b>對象、人數及挑選準則:</b> 中一至中三學生</p> <p><b>負責人員:</b> 半職註冊社工 (活動統籌及推行)</p>
3/2018	1 節 4 小時	<p><b>活動名稱:</b> 建立正面文化-家長培訓工作坊 (抗逆力活動)</p> <p><b>具體內容及預期學習成果:</b> 透過親子活動, 例如小旅行或食物烹飪活動等, 從中促進親子關係, 讓家長學習如何與子女有效溝通及相處</p> <p><b>對象、人數及挑選準則:</b> 中一至中三學生及其家長</p> <p><b>負責人員:</b> 半職註冊社工 (活動統籌及推行)</p>
4-5/2018	3 節, 每節約 1.5 小時 (分班進行)	<p><b>活動名稱:</b> 「正向課程」中一至中三級</p> <p><b>具體內容及預期學習成果:</b> 增強學生的自我認識及社交技巧, 讓他們促進解決問題及學習處理壓力的能力, 學習正面處理情緒</p> <p><b>對象、人數及挑選準則:</b> 中一至中三學生</p> <p><b>負責人員:</b> 中一及中三級由各班主任負責, 中二級由半職註冊社工 (活動統籌及推行) 及機構其他註冊社工</p>
11/2017-8/2018	/	<p><b>活動名稱:</b> 「正向文化」活動通訊</p>

		<p><b>具體內容及預期學習成果：</b>以電子刊物刊登於學校網頁內，分享積極正面、珍惜生命、感恩及關愛校園訊息；並附學習抗逆力及提升精神健康的方法及錦囊，以及社會資源及求助熱線。</p> <p><b>對象、人數及挑選準則：</b>全校（包括學生、老師、職工）</p> <p><b>負責人員：</b>半職註冊社工（活動統籌及推行）</p>
9-10/2018	/	活動檢討及評估

本處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。

(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，促進教師對學生情緒及精神健康的覺察及了解，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。老師會負責推行中一及中三級「正向課程」，邀請有需要同學參與逆境同行挑戰計劃，並在其他活動中協助安排課堂及輔助活動進行。本機構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。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

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

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 \$ 23,224 X 1/2 X 12月 X 1.05(強積金)	146,311	聘請半職社工，負責統籌、推行及監察整項計劃進展。由於有關社工須具備良好的活動策劃及組織能力，並能夠辨識潛危學生，以便轉介予校方跟進，故將聘用富相關工作經驗的社工推行有關計劃。
ii) 服務	1. 學生需要調查 (HKSIF 1.1)	1. \$250	
	2. 老師培訓	2. \$2,500	資深社工負責，1 節 2 小時，講員費共\$2,000，活動物資\$500
	3. 感恩晚會	3. \$2,500	製作宣傳橫額、活動過程 DVD、相片紙及其他雜項

(c)	4.	「正面思維」開心快樂心理健康講座(全校學生)	4.	\$1,000	邀請再生勇士或星級嘉賓分享，費用\$1,000	
	5.	「來自星星的你」獎勵計劃	5.	\$5,000	購買文具等與學習相關之物品獎勵學生，鞏固學生正面態度及行為	
	6.	「正面思維」及「享受生活」-逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動)	6.	\$20,000	啟動禮(1節)：\$1,000 (物資及文具\$500，Banner\$500) 成長小組及深入訪談(10節)：\$3000 (小組物資、桌遊及文具\$3000) 義工服務(2節)：\$2,000 (訓練物資及探訪所需之用品\$1,000，車費\$1,000) 宿營訓練(4節)：\$10,000 (營費\$7,000，車費\$1,500，物資及租用歷奇設施\$1,000，\$500) 戶外活動(2節)：\$3,000 (歷奇物資或參觀入場費\$1,500，車費\$1,500) 嘉許禮(1節)：\$1,000 (物資及文具\$1000)	
	7.	中一至中三級團隊活動	7.	\$11,000	於學校舉行，如弓箭 War Game、Laser War Game、泡泡足球等新興團隊活動	
	8.	建立正面文化-家長培訓工作坊 (抗逆力活動)	8.	\$2,500	\$2,500 用作親子活動，如小旅行或食物烹飪活動等費用。	
	9.	「正向課程」中一至中三級	9.	\$2,000	印製工作紙\$1,500 及購買文具\$500	
	10.	「正向文化」活動通訊	10.	\$250	透過電子媒介定期向家長發放正向文化通訊。	
			Total	\$47,000		
	iii) 一般開支	1.	會計核數	1.	\$5,000	
		2.	雜項 (如:交通費、影印文具)	2.	\$1,689	
申請撥款總額 (\$):			\$200,000.00			

**採購指引：**申請人選擇服務供應商時，將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。

由於計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產，資產運用計劃於現階段不適用。

### (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) \_\_\_\_\_

**(IV) 遞交報告日期時間表**

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
進度報告 (1/11/2017-30/4/2018)	31/5/2018	中期財政報告 (1/11/2017-30/4/2018)	31/5/2018
總結報告 (1/11/2017-31/10/2018)	31/1/2019	財政報告 (1/5/2018-31/10/2018)	31/1/2019