

**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」-- 好心情@ (好心情@學校 微型計劃) Share Respect for Life, Walk Together in Adversity	計劃編號 2016/0851(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： \_\_\_\_\_ (駐校社工所屬機構)  
( \_\_\_\_\_ )

**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) 初級預防活動約 50 人 中一至中三級  
(2) 次級介入活動約 20 人 中一或中二級
- (c) 老師: 約 45 人
- (d) 家長: 約 40 人
- (e) 參與學校(不包括申請學校):
- (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；
  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：學校關注提升學與教的效能，照顧學生成長的需要，包括培養學生的責任感，提升自信心，優化生涯規劃。
- 調查結果：根據本校上年度的自評小組報告顯示，全校學生於人際關係範疇上的分數均下降，表示學生的交際能力、尊重他人、與人分享、互相的關愛及支持氣氛較薄弱，而整體學生的焦慮情況亦相對嚴重，影響了學生的身心健康，而教師亦留意到初中的學生有抑鬱傾向，個別學生曾有自毀，甚至自殺的企圖，情況令人關注及需要正視。
- 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: \_\_\_\_\_ 為一多元化服務機構，服務香港已超過97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。
- ☑ 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\_\_\_\_\_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。
- ☑ 而本單位擁有四年於中學推行「成長的天空」計劃之經驗，以及超過十年於小學推行「成長的天空」計劃(小學)之經驗，此外，亦於過去十年與駐校合辦「共創成長路」計劃，這些寶貴經驗相信可為此計劃之推行作為藍本。
- ☑ 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. 本機構一直為學校提供駐校社工服務，與學校合作超過十多年，有良好的合作關係，對學生需要亦十分認識及了解。
2. 計劃將由學校與本會共同協作推展，單位會提供充足的人力資源。
3. 本單位由2009年開始推行「快樂人生」運動，目的是推動「快樂」的正能量。透過多元化的活動，如嘉年華會、「快樂之星」、「快樂Teen使」小組、「快樂小Teen使」小組、家庭及親子體驗活動、出版刊物及製作宣傳品等，讓參加者感受「快樂」的力量，學習在簡單的行動中取得快樂的效果。
4. 同時亦期望協助社區人士及服務對象改變生活的態度和建立正面的價值觀，於過去一年的主題更以「珍愛生命」為重點，希望透過「快樂」的力量加強「抗逆力」，讓社區人士能珍惜生命，從而建立「快樂家庭」、「快樂校園」及「快樂社區」。
5. 而協作學校一直支持本單位於校內推行「快樂人生」運動，共同建構「快樂校園」。
6. 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。
7. 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。本會的社工擁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計劃，均具備具體執行計劃的基本能力及技巧。本會亦會為負責計劃的社工提供相關培訓，確保服務質素及成效；
8. 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。
9. 本機構會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亦會出席所有計劃活動。該等人員亦會與學校輔導團隊及學校社工保持溝通，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。
10. 本機構在推行計劃中遇有潛危學生（如需要個別輔導的學生）會轉介學校社工（為本機構同工亦會參與計劃當中）即時跟進。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 2017年11月至 2018年10月

月份	內容/活動/節目	節數	形式
8/2017	學校聯繫及籌備		會議
11/2017	老師培訓 加強教師培訓，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、情緒和發展方面的需要	1節	講座/活動

10-11/2017	學生需要調查(HKSIF 1.1) 並透過學校老師及學校社工的觀察,辨識低抗逆力的學生,提名合適學生參加計劃		問卷
11/2017-2/2018	「正面思維」快樂人生講座(中一至中三) 講座按學校生需要分級或分班進行,以能配合學生不同的成長需要	1節	講座
2/2018	「正面思維」快樂人生家長講座(初中家長)	1節	講座
12/2017-8/2018	「正面思維」及「享受生活」-逆境同行挑戰計劃(抗逆力活動)(經過識別的20人) • 啟動禮 • 成長小組:解難能力、情緒管理、社交技巧及訂立目標等 • 深入訪談:以正面鼓勵、肯定為主線 • 義工服務:預備及服務 • 宿營訓練:團隊合作、夜行、攀石及經驗整合等 • 親子活動:如燒烤、製作蛋糕或手作送給親人等 • 戶外活動:如體驗活動或參觀等	1節 6節 4節 2節 4節 1節 2節	小組/ 營會/ 義工服務 / 戶外 活動
3/2018	建立正面文化 - 逆境同行家長培訓工作坊(抗逆力活動)	1節	講座/活動
10/2017-6/2018	「正面思維」及「享受生活」活動通訊		單張/ 電子媒介
7/2018	快樂校園嘉許禮	1節	活動
7-10/2018	活動檢討及評估		會議

(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。

(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 1/2 x 12 個月 x 1.05(MPF) x 1.0294	\$146,307	負責統籌計劃及與學校聯繫,設計及推行計劃各項活動
ii) 服務	1. 老師培訓 (1 節, 4 小時)	<b>\$10000</b>	關顧老師的需要,提升老師的正能量,並鼓勵老師於校內共同建構快樂校園 主題: 從心欣賞 以優勢取向(Strength based)的理念,從個人經驗出發,反思欣賞對個人成長的影響,並從正面角度理解及處理學生問題及需要,建立欣賞的校園文化
	專業導師津貼 (\$1040x4hrs)	\$4160	
	活動物資	\$2000	
	活動場租(\$500x4hrs)	\$2000	
	旅遊車	\$1840	
2. 學生需要調查	<b>\$1000</b>		
	印刷	\$500	
	活動物資	\$500	

<p>3. 「正面思維」快樂人生講座(中一至中三) (7節, 7小時) 文房印刷 活動物資</p>	<p><b>\$2000</b></p> <p>\$200 \$1800</p>	<p>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</p>
<p>4. 「正面思維」快樂人生家長講座(初中家長)(1節) (1節, 1.5小時) 專業導師津貼 活動物資 文房印刷</p>	<p><b>\$4000</b></p> <p>\$1500 \$2000 \$500</p>	<p>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)。</p>
<p>5. 逆境同行挑戰計劃(20節) 啟動禮(1節)(活動簡介及啟動儀式) 活動物資 文房印刷 成長小組(6節) 活動物資 文房印刷 深入訪談(以正面鼓勵、肯定為主線)(4節)活動物資 義工服務(2節) 活動物資 探訪物資 宿營訓練(4節) 營費@\$160x25人 租用場地 活動物資 文房印刷 旅遊車 親子活動(1節) 活動物資 文房印刷 戶外活動(2節) 租用場地 活動物資 旅遊車</p>	<p><b>\$22000</b></p> <p><b>\$1000</b></p> <p>\$800 \$200</p> <p><b>\$2500</b> \$2000 \$500</p> <p><b>\$500</b></p> <p><b>\$2000</b> \$1200 \$800</p> <p><b>\$8000</b> \$4000 \$1000 \$1000 \$500 \$1500</p> <p><b>\$4000</b> \$3000 \$1000</p> <p><b>\$4000</b> \$1000 \$2000 \$1000</p>	<p>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)。 <i>成長小組重點:</i> 1. 建立關係及自我認識 2. 學習正面的思維模式 3. 提升抗逆力 <i>義工服務籌備及社區服務</i></p> <p><i>宿營訓練重點:</i> 1. 體驗團隊合作及互相支持 2. 自我挑戰</p> <p><i>親子活動重點:</i> 營造親子天倫情話的機會</p> <p><i>戶外活動重點:</i> 1. 建立關係 2. 自我挑戰</p>
<p>6. 建立正面文化-逆境同行家長培訓工作坊(1節) 專業導師津貼 活動物資</p>	<p><b>\$4000</b></p> <p>\$1500 \$2500</p>	<p>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, 同時提升家長的正能量。</p>
<p>7. 「正面思維」及「享受生活」活動通訊文房印刷</p>	<p><b>\$1000</b></p>	<p>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。</p>

	8. 快樂校園嘉許禮 (1節) 活動物資 文房印刷	\$2000 \$1500 \$500	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。
Iii)一般開支	1. 會計核數	\$5000	
	2. 雜項	\$2693	
申請撥款總額(\$):		\$200,000	

- 本機構選擇服務供應商時，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。
- 本機構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。

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

### 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 01/05/2018 – 31/10/2018	31/01/2019

### 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				