

**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 逆境同行之分享愛快樂計劃 - 與「好心情@學校」計劃有關	計劃編號 2016/0882 (修訂版)
--	-------------------------

**基本資料**

學校／機構／個人名稱：東華三院賽馬會大角咀綜合服務中心(協作機構：九龍三育中學)

**受惠對象**

- (a) 界別：幼稚園 小學 中學 特殊教育
- (b) 學生：(1) 初級預防活動 約 198 人 中一至中三級  
(2) 次級介入活動 約 20 人 中一及中二級
- (c) 老師：50 (人數)
- (d) 家長：20 (人數)
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：0

**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。
1. 及早識別及抵抗力之初中學生；
  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。
- 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。
- 學校發展計劃：本校以生命教育為主線，發展學生的健康自我概念，重新感受及反省人與人之間的關係，積極面對生活上的挑戰及有效地解決問題，讓彼此建立一個互相尊重、支持及連繫的空間。
- 調查結果：

本單位採用實證為本的原則，透過量化和質化的方式評估學校的需要，我們會以「前測」及「後測」的方式收集學生評估數據以作制度活動的內容，從而配合學生的需要。另外，本計劃亦與學校團隊緊密合作(包括校長、學校輔導團隊、教師、教育心理學家、學校社工及家長進行訪談，從而更貼合學生的發展需要。根據學校2015-2016「學

- 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)。次級預防旨在篩選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)篩選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 \_\_\_\_\_)，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、 \_\_\_\_\_ 機構、 \_\_\_\_\_ 大學醫學院公共衛生及基層醫療學院及香港 \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_ 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



- (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教式的工作，避免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/為區人士；學校/老師、同學/朋輩等等

**3.促進團隊緊密的聯繫及合作性** 本單位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。同時，本計劃負責社工亦與學校輔導團隊及學校社工作良好的溝通，以確保達到計劃內的目標，切合協作學校的需要及辦學信念和使命，同時促進學生的成長。

## (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。) 本計劃將配合學生發展需要，提高青少年的正向思維，以分享愛快樂計劃作為一系列，提供多元化的活動，讓學生可以提高個人的正面思維及樂觀感，輔助學生健康面對成長的挑戰。本計劃另一特點是協辦機構僱用社工服務，減少學校人事及督導系統工作，該名社工每星期 1 天駐校，為學校提供不同活動，並由具五年或以上工作經驗的助理社會工作主任專責與學校協調督導推行有關活動，與學校的學生輔導老師共同商討活動，定期檢討，本中心亦會因應參加者的需要和活動性質，安排額外有帶領活動經驗的工作員協助推行各項活動，以確保活動內容、時間及目標能配合學生及老師的需要。

同時，本單位使用多種蒐集方式以辨識低抗逆力的學生。方法一透過運用評估問卷辨識低抗逆力的學生；方法二根據老師、學校社工的觀察，評估學生在學校的情況；方法三根據家長的觀察，評估學生在家中的情況；方法四根據工作員與學生的訪談，從而促進與學生的了解。

本中心作為本區一所綜合服務中心，中心跟學校距離相近，除了一般青年服務外，也有社區扶貧服務，又有駐校社工服務。加上本中心已成功申請禁毒基金的健康校園計劃，培養青少年的健康生活模式，為學校提供一站式服務，支援學生的成長需要。

1. 由校長帶領學校推行校本計劃，使學生在積極和諧的關愛基督教文化環境中，發展健康的自我概念，潛移默化地修德立品，發揚學校的「關愛文化」及「服務精神」。
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；
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。

## (ii) 主要推行詳情

計劃時期:(2017年 11月)至(2018年10月)

月份／年份	內容／活動／節目	形式	受惠對象／參與者	節數	預期學習成果
2017年 10月- 11月	學校聯繫及籌備	會議		2節	-與學校訂定、策劃推行活動計劃
2017年 12月	老師培訓	講座/活動	校長及全校教師	1節	-加強與老師溝通、聯繫
2017年 10月	學生需要調查 ( )		中一及中二級全級 116人	1節	- 透過學生調查了解學生的需要，活動以入班形式進行。
2017年 11月	提升快樂講座	講座/活動	全校中一至中三級學生 主題： 中一：我是快樂人 中二：快樂片段 中三：快樂文化建立 約 198 人 (中一至中三全級) 為不同級別學生而舉辦的精神健康講座，內容會有不同。符合中一學生需要的主題會包括在內。	1次	-能夠促進校園同學的正向思維，推廣快樂文化
2017年 11月	快樂記者義工訓練 內容：  透過義工訓練活動，讓學生認識個人情緒健康，並於校園內成為快樂記者，推廣快樂文化。  計劃中的義工活動有清晰具體的預期學習成果，並聚焦於提升學生的抗逆力及精神健康。	小組形式	中一及中二級 約10人  挑選準則： 1) 運用評估問卷辨識低抗逆力的學生，以鼓勵參與 2) 根據班主任老師、學校社工的觀察，以推薦學生參與 3) 學生自行推薦參與	2節	-讓學生能夠認識個人的情緒健康（學習舒緩情緒的方法）。



<p>2017年 11月 -2018 年4月</p>	<p>正向心理藝術小組 內容： 讓學生透過創意藝術探索及表達內心的情感及感受，重拾正面思維。</p>	<p>小組形式</p>	<p>中一及中二調查結果有需要的學生，估計約15-20人</p> <p>挑選準則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 運用評估問卷辨識低抗逆力的學生，以鼓勵參與</li> <li>2) 根據班主任老師、學校社工的觀察，以推薦學生參與</li> <li>3) 學生自行推薦參與</li> </ol>	<p>6節</p>	<p>-讓學生能夠從創意藝術方法，加強對自我的認識，學習如何與別人溝通及表達自己。</p>
<p>2017年 11月 -2018 年10月</p>	<p>體驗分享愛快樂馬拉松 內容： 透過結合不同種類的媒介，例如：美食、手作等提高學生對個人情緒的敏感度、自我的認識及提升快樂的情緒。最後展現成果於校內作情緒健康展覽</p>	<p>校園午間或課後活動</p>	<p>中一及中二級全級 116人</p> <p>家長 20人</p> <p>本計劃會邀請家長參加，於活動中參與家長可以與學生一起體驗分享快樂馬拉松，從而促進雙方的溝通</p>	<p>12節</p>	<p>-學生能夠從活動中學習制作美食、手作的技巧，並將所學知識作推廣</p> <p>-家長能夠成為家長義工與學生一起參與體驗分享愛快樂馬拉松</p>

## (ii) 主要推行詳情

計劃時期:(2017年 11月)至(2018年10月)

2017年 11月 -2018 年 9月	傳城分享愛快樂 文化活動一 ：快樂記者 內容： 快樂記者-採訪學校 職員、老師、同學在 生活中的快樂點滴， 並於早會及午間廣播 或播放 活動二：生日快樂小 意思 內容： 於生日當月的日子 中，為同學附上小心 意，作正面的鼓勵。 活動三：分 享愛 內容： 透過探訪區內的基層 家庭的小朋友，將愛 傳遞	義工服 務校內 採訪/ 拍攝/ 播放	全校中一至中 三級學生 約198人	快樂 記 者： 2節  生 日 快 樂 小 意 思： 4 節  分 享 愛： 1 節	-學生能夠從快樂 記者活動中學習採 訪技巧，加強溝通 能力。  -而從生日快樂小 意思活動中可加強 同學策劃活動的技 巧。  -學生能夠從分享 愛活動中，學習如 何策劃義工服務， 從活動中能夠加強 與小朋友相處的機 會。
2018年 3月- 4月	歷奇訓練營(20人)	訓練營	中一及中二調 查結果有需要的 學生 約20人	4節	-學生能夠從歷奇 訓練活動中能夠挑 戰自己，加強個人 的信心及透過不同 解難活動，提升解 決問題的能力及技 巧。
2018年 5月	分享愛快樂分享會	活動	中一及中二調 查結果有需要的 學生及其家 長 約40人	1節	-學生能夠從分享 會中將所經歷的成 長作出展示。而從 分享會中亦可以讓 家長及學生的互相 支持及分享，以加 強親子之間的溝 通。
2018年 10月	活動檢討及評估	會議		1節	-與學校檢討推行 活動計劃的成效， 以作出來年修訂

(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50位教師參與培訓工作坊，協作識別學生需要及個別輔導等，並為有需要學生作出轉介

(ii) 老師在計劃中的角色:

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 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	社工費用 \$11,280@12 X1.05(公積金)	\$142,128	社會工作文憑或以上的註冊社工  負責統籌整項計劃(包括行政工作、帶領活動)
ii) 服務	1. 學生需要調查( )	1. \$1,000	影印、釘裝 以評估學生的需要
	2. 快樂老師培訓講座 導師費:\$ 1,020 (時薪) X(每節)2小時X(每組)1節X1組	2. \$2,040	專業導師， 擁有老師培訓經驗及學位以上學歷  透過此活動促進校園內的正向思維及推廣快樂文化。
	3. 提升快樂講座 導師費:\$ 1,020 (時薪) X(每節)1小時X(每組)1節X2組	3. \$2,040	專業導師， 擁有培訓經驗及學位以上學歷  活動能夠促進學生正面思維及推廣快樂文化(由老師至學生也能感受校園快樂的氣氛)



	4. 正向心理藝術小組 導師費:\$ 1,020_(時薪) X 6節	4. \$6,120	專業導師， 擁有培訓經驗及學位以 -讓學生能夠從創意藝術方法，加強對自我的認識，學習如何與別人溝通及表達自己。
	5. 分享愛快樂馬拉松 a. 美食-食得是福，製作輕式甜品 導師費:\$ 800(時薪) X(每節)1小時X(每組)2節X4組=6,400 b. 手作 導師費:\$ 800 (時薪) X(每節)1小時X(每組)2節X4組= 6,400	5.\$12,800	經驗導師， 擁有手作及 美食訓練導師資格  利用創意藝術方法，加強對自我的認識，學習如何與別人溝通及表達自己
	6. 歷奇訓練營(20位學生) a. 導師費:\$ 800_(時薪) X(每節)2小時X(每組)2節X2組=\$6400 b. 營費及膳食 20人x\$300=\$6000	a.\$6,400  b.\$6,000	經驗導師， 擁有歷奇訓練導師資格  從歷奇訓練活動中學生能夠挑戰自己，加強個人的信心及透過不同解難活動，提升解決問題的能力及技巧。
iii) 一般開支	7. 分享愛快樂馬拉松 a. 美食-食得是福，製作輕式甜品 活動物資(食材、用具)：\$2,272 b. 手作 活動物資(顏色、星空樽、繞線圈)：\$2500	\$4,772	採用實報實銷  於美食及手作物資中為消耗物資及學習物資

預算項目	開支詳情 (包括各項目的細項開支)		理據
iii) 一般 開支	8. 快樂記者義工訓練 小組物資2節(畫紙、小禮物、音樂cd)： \$1,000	\$1,000	採用實報實銷 此為學習物資
	9.情緒健康展覽(印刷展板及設計費用)	\$1,000	
	10.傳城分享愛快樂活動 a.快樂記者 活動物資(畫紙、學習物資、消耗物品)：\$1000 b.生日快樂小意思 活動物資(學習物資、消耗物品、佈置材料): \$4,000 c. 分享愛 活動物資(美術用品、顏色)：\$1,000	a. \$1,000  b. \$4,000  c. \$1,000	(採用實報實銷 此為學習物資及消耗物品
	11.歷奇訓練營 -交通(租用旅遊巴士) -活動物資(學習物資、消耗物品、card	\$1,500 \$800	(採用實報實銷 此為學習物資
	12. 分享愛快樂分享會 -活動物資(學習物資、消耗物品)	\$1,400	(採用實報實銷 此為學習物資及消耗物品
	13.核數費	\$5,000	計劃核數之用 核對計劃之數目
	申請撥款總額 (\$):	<b><u>\$200,000</u></b>	

-本單位選擇服務供應商時，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。

-本單位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。

### (III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

- 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。

學與教資源 教材

套 DVD

其他(請列明) 展板以作展覽之用及快樂工作紙

#### 遞交報告時間表

本校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 1/11/2017 – 30/4/2018	31/5/2018	中期財政報告 1/11/2017 – 30/4/2018	31/5/2018
計劃總結報告 1/11/2017 – 31/10/2018	31/1/2019	財政總結報告 1/5/2018 – 31/10/2018	31/1/2019