

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 「Teen 天Power Up」逆境同行計劃- 與「好心情@學校」計劃 有關	計劃編號 2016/0893 (修訂版)
---	-------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱：香港小童群益會 賽馬會將軍澳青少年綜合服務中心
(協作學校：東華三院呂潤財紀念中學 駐校社工服務學校)

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 450 人 全校師生 / 130人中一級
(2) 次級介入活動 約 20人 中二級
- (c) 老師: 約 60人
- (d) 家長: 約 30人

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. 及早識別及支援抗逆力較弱，以及負面情緒較多的初中學生；
 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之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)對抗逆力及正向心理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)：提升學生正面心理素質與抗逆力，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：學校2016-18年度的關注事項之一為培養呂中人素質，包括：感恩、關愛、奮發、律己和誠信。其中感恩及關愛兩項與計劃提倡的正向心理元素互相呼應，著重引發學生的積極態度和正面思維，並促進良好的關係連結。配合現有的朋輩輔導計劃及班級活動，將有助進一步推廣校園關懷文化及正向能量。
- 調查結果

文獻研究綜述：

1. **現況**：本港愈來愈多兒童及青少年在公營界別診斷有精神健康問題。從醫管局精神科服務的資料顯示，兒童和青少年個案數目已由 2011-12 年度的 18,900 宗增至 2015-16 年度的 28,800 宗，五年內增幅超過五成，情況令人擔心。另外，兒童和青少年精神科個案之驚人升幅，也對醫療系統帶來巨大的挑戰。近年醫管局所發佈有關其轄下專科門診（精神科）到診人次數據（以 10-19 歲兒童及青少年為例）由 2001 年的 18,762 人次，增加至 2006 年的 27,853 人次，再增至 2011 年的 43,325 人次，求診人次平均每年約以 8.73% 的複率增長。而在近廿多年間，多個不同的社會調查也得出相若結果，發現不少青少年患有不同程度的精神困擾或抑鬱狀況（Shek, 1991；香港健康情緒中心，2001），而這些狀況是持續而「非間斷」地被發現。抑鬱症狀不單妨礙青少年建立一套整全而健康的價值觀，同時亦會引發許多身心的負面表現，例如：低落的自我價值、對生命的無望與無助感、酗酒濫藥等偏差行為、自我傷害、甚至自殺等嚴重狀況（Hallfors, Waller, Ford, Halpern, Brodish, & Iritani, 2004）。若這些狀況得不到適當的跟進，將會一直影響他們往後的成長發展（Fredinand & Verhulst, 1995）。據世界衛生組織估計，每年超過 80 萬人死於自殺，而自殺乃是 15-29 歲青少年致死原因的第二位。每一宗自殺身亡事件，對家人、朋友及社區也帶來沉痛及創傷性的影響，對整體社會也帶來多重的損失。
2. **介入理論及概念**：正向心理學以研究個人品格強項、建立正面情緒和快樂感為重點，有別於傳統心理學將焦點放在解釋負向情緒的發展或影響。本計劃依據正向心理學概念，著重發掘、培養和發揮個人的長處和潛能，推動個人發展正面的元素如樂觀、愉快和互愛等，積極面對生活中的壓力和挑戰，從而邁向圓滿的人生。（湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀 (2010)。喜樂工程。香港：突破出版社）
3. **抗逆力 (Resilience) 中的外在支持及資源建立 (Bonding)**：除了支持學生個人心理質素的提升外，同時亦肯定關愛環境對學生福祉發展有無比的重要性。因此也採納了抗逆力中關於「外在支持及資源建立」(Bonding) 的概念，透過不同的活動及聯繫，「策略」(Strategically network building) 地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。

- ☑ 學生表現評估: 以心理幸福量表 ()篩選目標對象參與次級介入支援活動(Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156)
- ☑ 相關經驗: 本計劃將參考3個過去本會推行過的服務計劃, 包括已驗證的中學(社會福利署)及小學(教育局)「成長的天空」、「共創成長路」計劃, 以及於2010年開始推行的「TEEN天天晴」計劃作為服務框架。在鞏固校園正向關懷文化方面, 參考了「成長的天空」計劃中引入社區、家庭、學校不同持份者的參與來進一步加強學生與身處環境的正面聯繫與歸屬感。而在次級預防工作上, 將以「TEEN天天晴」小組為主軸, 以正向心理 (Positive Psychology) 作為核心架構, 推動學生發展正面聯繫 (Connect)、興趣起動 (Be Active)、尋找新趣 (Be Curious)、學習新知 (Learn)、樂於行善 (Give)的品格。再揉合「成長的天空」與「共創成長路」的自我挑戰探索項目, 進一步增強學生的正面生活經驗以及與人聯繫。

☑

(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) :** 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。國際文獻顯示「初級預防」可照顧較多學生, 但支援較普遍且未能針對性地回應個別學生的需要; 而「次級介入」成本效益遠高於治療式及補救式的工作, 避免問題產生後造成可能永不磨滅的創傷。故「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. **次級預防的小組工作與學校現存學習活動的協同效應 (Synergy Effect) :** 學校現時透過不同策略及活動, 如: 雙班主任制、班級經營活動、朋輩輔導計劃等來提升學生的校園適應及強化其學習與生活經歷。然而, 部份學生基於家庭支援較薄弱、學習能力有差異、缺乏朋輩支持或適應能力稍遜, 一般預防及發展性活動未能應對他們的個別需要。因此, 關懷力度更大且聚焦在提升解決問題能力的次級預防小組, 將更有效協助困難較大之學生融入學校生活, 內應外合地輔助學生的成長。
3. **多重初級預防工作並肩協同行:** 校內常設的班級經營及班際活動已佔用了教師不少的工作時間在整體學生關顧工作上, 再難騰出更多空間照顧較弱勢之同學。本計劃正好提供了適當的資源(包括人力資源、活動資金、有系統的介入活動等)為來年升中學生作出適切的支援介入。配

合現有的班級經營活動和朋輩輔導計劃，計劃引入社區參與來豐富校內既有的支援活動；本計劃同時著力於支援目標班級的家長，讓他們認識正向心理學與青少年成長的關係，也提升家長的心理素質以便提供更有效之親職管教。這個結合家、校、社區的協作模式相信能更有效地促進學生成長，以及加強其身處系統的保護因素。引進更多資源並由專業社工提供強化抗逆力之活動，絕對為校內初級預防事工起槓桿作用。

(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. 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。而本機構與學校曾於「共創成長路」、領導訓練營及成長小組活動上多次協作，具備一定默契，並對校況及學生特性甚了解。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應出席所有計劃活動。該等人員會與學校輔導團隊及／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。(由本計劃聘任的人員會出席所有計劃活動，並與學校輔導團隊/學校社工/教育心理學家保持溝通，以確保計劃達到目標。)
2. 活動項目將參考「成長的天空」、「共創成長路」和「TEEN天天晴」正向心理小組的活動架構及程序，並從過往的實踐經驗中改良並注入新元素。除了以歷奇輔導手法進行營會以增強學生面對逆境及解難能力之外，小組亦以富趣味性的形式(包括：體驗活動、義務工作參與等)呈現和開展計劃內容。而本機構亦將為負責計劃的社工提供相關培訓，確保服務質素及成效；
3. 計劃對象為校方最關注的中二級生(17-18學年)，運用評估量表篩選並聚焦一群需要較多的學生，配合學校既有的活動(班級經營和朋輩輔導計劃)發揮最大的協同效應以進一步發展、培養及提升學生社交連繫感 (Social Connectedness) 中的正面人際關係連結 (Relational Connectedness) 及團隊關係連結 (Collective Connectedness) 等兩個範疇，並同時促進『與人分享』及『享受生活』的訊息。
篩選後未能進入小組活動、卻又有跟進需要者，將交由學校社工及輔導老師們跟進。
4. 為回應學校情意及社交表現評估報告中顯示學生「負面情感」較全港中學常模稍高，此計劃加入正向心理元素，鞏固學生的個人、人際關係及身處環境上的保護因素，並建立『正面思維』以改善情緒、精神困擾等現象。
5. 本機構會使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生。
6. 本機構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)會被轉介校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 2017年11月至 2018年10月

日期	計劃活動	具體內容及 預期學習成果	對象、 人數及 挑選準 則	時數/日 數	負責人員 (包括資歷及參 與程度)
11月 -1月	老師培訓	建議題目：學生情緒問題的預防及處理 預期成果： 1. 提升教師對學生情緒健康問題的關注 2. 協助教師辨識學生的情緒健康狀況 3. 增強教師處理學生情緒健康問題的信心和技巧	全校老師	2節x3小時	1位社工、教育心理學家或臨床心理學家、1位支援人員 (教育心理學家或臨床心理學家須具認可學歷，並一年以上工作經驗。支援人員須中學畢業)
11月	學生需要調查 ()	識別工具(建議)，及參考教師和學校社工的推薦，甄選參加。	中二級	1節X0.5小時	由各級老師負責
11月 -5月	「正面思維」開心快樂學生心理健康講座	透過遊戲、訊息及討論等，讓學生建立積極樂觀思維，提昇抗逆力。 為不同級別學生而舉辦的內容/主題會有不同。 中四: 建立具承托力的朋輩關係 中五: 壓力處理	中四至 中五級	1節x1小時	1位社工、教育心理學家或臨床心理學家、1位支援人員
11月 -1月	「正面思維」開心快樂學生心理健康講座	透過遊戲、體驗活動及分享討論等，讓學生建立積極樂觀思維。 為不同級別學生而舉辦的內容/主題會有不同。符合中一學生需要的主題會包括在內。	中一至 中三級	1節x1小時	1位社工、 1位支援人員

		<p>中一: 認識情緒及正向思維</p> <p>中二: 抗逆力培育</p> <p>中三: 建立正面自我形象</p>			
12月-6月	「正面思維」及「享受生活」-	逆境同行挑戰計劃 (抗逆力小組)	20名中二生 (通過識別問卷, 並老師推薦)	共21節	
	1. 啟動禮	1. 計劃簡介 2. 透過遊戲讓參加者互相認識及建立關係		1節x1.5小時	1位社工、 1位支援人員
	2. 成長小組	透過遊戲、體驗活動及分享討論等, 強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。		6節x1.5小時	1位社工、 1位支援人員
	3. 深入訪談	<p>以約4-5人的小組形式約見同學, 從中給予參加者正面鼓勵和肯定。</p> <p>本機構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)會被轉介校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進。</p>		4節x1小時	1位社工
	4. 義工服務 (預備及服務)	社區探訪, 建立參加者分享和關愛精神, 從而建立正面的社區聯繫		3節x1.5小時	1位社工、 1位支援人員

		本義工活動有清晰具體的預期學習成果: 聚焦於提升學生的1. 抗逆力及2.精神健康。			
	5. 宿營訓練	透過團隊合作遊戲、體驗活動(如黑夜挑戰、攀石)及分享討論等，強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。		16小時 (兩日一夜，以4節計算)	2位社工、 1位支援人員
	6. 親子活動	透過活動，如燒烤或焗製蛋糕，營造正面親子輕鬆愉快的相處經驗，從而促進親子關係。		半日(3小時)	1位社工、 1位支援人員
	7. 戶外活動	透過體驗活動或參觀，強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。		全日(6小時) 或 2x半日(3小時)	2位社工、 1位支援人員
3月	建立正面文化 - 逆境同行家長工作坊	建議題目包括： 1. 認識子女的成長需要 2. 學習鼓勵和欣賞子女 3. 提升家長個人心理質素 4. 建立正向積極的家庭	20名小組參加者之家長	1節x4小時	1位社工、教育心理學家或臨床心理學家、1位支援人員
10月-6月	「正面思維」及「享受生活」活動通訊	單張/電子媒介	全校	1份	1位社工
6月-7月	正面文化嘉許禮	讓參加者總結計劃的得著，強化參加者面對逆境的信心。	20名小組參加者及家長	1節x2小時	1位社工、 1位支援人員
7月-8月	活動檢討、評估及跟進	會議	有關老師	1節x1小時	社工
9月-10月	活動總結	會議、擬寫報告等	有關老師	1節x2小時	社工

備註：申請人負責計劃參加者的安全，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):

校內約 20 位教師參與識別學生需要及作出轉介，並協助推行和參與小組活動、營會及社區活動等；另外，預計全校老師將出席教師培訓活動。

(ii) 老師在計劃中的角色:

領袖

協作者

開發者

服務受眾

(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(\$)	
員工開支	1/3 社工薪金連強積金 X12 月 (\$33,425 x 1/3 x 12 個月 x 1.05(強積金))	\$140,386	員工須持認可社會工作學位或以上學歷之註冊社工，負責統籌及帶領整個「尊重生命，逆境同行」計劃。
服務	1. 老師培訓 (2 節 x 3 小時) - 導師費(知名講者) (\$1,020/小時) - 活動物資 - (建議分兩天進行)	\$7,000	教育心理學家或臨床心理學家作培訓。培訓者需具相關學歷，並一年以上工作經驗。
	2. 學生需要調查	\$1,000	中一至中五各級的問卷印刷費
	3. 「正面思維」開心快樂學生心理健康講座 (1 節 x 1 小時) - 導師費 - 活動物資	\$1,600	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
	- 「正面思維」開心快樂學生心理健康工作坊 (1 節 x 1 小時) - 導師費 - 活動物資	\$2,000	(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。

		導師須持認可社會工作學位或以上學歷之註冊社工
4. 逆境同行挑戰計劃 (21 節) 啟動禮(1 節 x1.5 小時) 成長小組(6 節 x1.5 小時) 個別勉勵(4 節 x1 小時) 義工服務(3 節 x1.5 小時) (包括交通、活動物資) 宿營訓練(16 小時, 兩日一夜) (包括營費、旅遊巴、歷奇設施、活動物資) 親子活動(半日 3 小時) (包括導師費、材料費、旅遊巴) 戶外活動(2x 半日/全日) (包括入場費/營費、旅遊巴、活動設施、活動物資)	\$28,500 \$1,000 \$3,000 \$2,000 \$4,500 \$10,000 \$4,000 \$4,000	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)。 導師須持認可社會工作學位或以上學歷之註冊社工
5. 家長培訓工作坊 (1 節 x4 小時) - 導師費 - 活動物資	\$4,000	導師須持認可社會工作學位或以上學歷之註冊社工
6. 「正面思維」及「享受生活」活動通訊(1 份)	\$1,000	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。
7. 正面文化嘉許禮 (1 節 x2 小時) - 導師費(知名講者) (\$1,020/小時) - 活動物資：場刊、展覽用品	\$4,000	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。 導師須持教育心理學家或臨床心理學家的資歷，並一年以上工作經驗

一般 開支	1. 會計核數	\$5,000	計劃核數用
	2. 雜項 如交通費、影印、文具等...	\$5,514	活動雜費如影印、 物資運輸、美勞用品等
申請撥款總額(\$):		\$200,000	

備註：申請人選擇服務供應商時，會遵照優質教育基金〈人事管理及採購指引〉進行報價或投票，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。

- 觀察：觀察學生參與計劃活動的興趣及表現。
- 重點小組訪問：訪問部份教師/學生，收集對於計劃推行及成效的意見。
- 活動前和活動後的問卷調查：以心理幸福量表()篩選及量度學生參與次級介入活動後之轉變。
- 學生表現在評估中的轉變：75%或以上參與學生對校園生活、人際關係滿意程度有所提升。

(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)：「正面思維、享受生活」活動通訊供師生、家長閱覽

(IV) 資產運用計劃

本計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產，故現階段不適用。

(V) 遞交報告時間表

本人/本校/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 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