

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@學校」微型計劃)	計劃編號 2016/0948 (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： _____

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 180-200 人 中四級
(2) 次級介入活動約 20 人 中四級
- (c) 老師: 約 50 人
- (d) 家長: 約 50 人
- (e) 參與學校(不包括申請學校): _____
- (f) 其他(請列明): 無

*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教育工作，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

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. 由機構與學校共同協作推展校本計劃，對應學生需要，提供適切的支援。
2. 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 學年提供予參加學校及NGO使用。
3. 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。過去及現時機構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。機構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；
4. 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:(12月/2017年)至(11月/2018年)

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(請列明 資歷及參與程度)
12/2017	學生需要調查 (HKSIF 1.1)	具體內容： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 由計劃導師聯同各班班主任老師，於課堂中，派發有關問卷調查，以不干預的方式，由學生自由作答 ➢ 問卷調查主要是了解學生的身心狀態 預期學習成果： 識別有較大需要之中四級學生參加此計劃 (註 1)	全級中四級生約 180-200 人	1 節	*計劃導師(註二) 社會工作學系學位社工 主要由計劃導師主持有關問卷調查部份，各班班主任老師協助班中秩序 有關問卷調查結果亦會與校方作分享 (註三)
12/2017 至 10/2018	「正面思維」開心快樂心理健康講座	具體內容： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 透過互動的講座，讓學生可以對「正面思維」 	中四級學生約 180-200 人	1 節	*計劃導師/另聘相關導師 (註二)

		<p>的概念有更多的認識,了解快樂的元素。</p> <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 學生對「正面思維」的概念有更多的認識 ➢ 學生了解快樂的元素 			<p>計劃導師： 社會工作學系學位社工</p> <p>另聘相關導師： 持有相關技能認可的資歷由有關導師負責主持</p>
12/2017 至 10/2018	開心快樂家長心理健康講座	中四級級家長約 50 人	中四級學生家長	1 節	<p>*計劃導師/ 另聘相關導師 (註二)</p> <p>計劃導師： 社會工作學系學位社工</p> <p>另聘相關導師： 持有相關技能認可的資歷由有關導師/相關導師負責主持</p>
12/2017 至 10/2018	「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動) (20 人)	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 透過連串的正向為主題的活動,讓學生認識「正面思維」及「享受生活」的技巧,裝備/提升學生個人能力,來處理減低或克服逆境帶來的損害 <p>(包括</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (1)節啟動禮 2. (14)節成長小組:解難能力、情緒管理、社交技巧及訂立目標及進度分享面談等 3. (2)節日營訓練:團隊合作及經驗整合等 4. (1)節親子義工/生命教育活動 5. (2)節節日分享活動 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 學生認識「正面思維」及「享受生活」的技巧 	中四級學生約 20 人 先以問卷調查了解全級中二級生約 180-200 人,再從中辨識有較大需要的學生,約 20 人。此外,亦會邀請學校老師及社工於校內轉介有需要的學生參與。	20 節	<p>*計劃導師(註二) 社會工作學系學位社工活動主要為計劃導師籌劃及帶領</p>

		學生個人能力，來處理減低或克服逆境帶來的損害能力得以提升			
12/2017 至 10/2018	「正面思維」及 「享受生活」活動通訊	具體內容： ➢ 透過單張/電子媒介製作，讓學生可以掌握更多有關「正面思維」及「享受生活」資訊，建立正面文化 預期學習成果： ➢ 學生於閱讀有關通訊內容，可以掌握相關主題的資訊	中四級學生/家長	5 節	*計劃導師(註二)社會工作學系學位社工活動主要為計劃導師籌劃及帶領
3/2018 至 6/2018	建立正面文化 - 逆境同行家長/老師培訓工作坊(抗逆力活動)	具體內容： ➢ 透過正向為主題的活動，讓中四級學生家長/老師了解「正面思維」及「享受生活」-逆境同行挑戰計劃內容，從而可以因應學生的情況，作出支援或跟進。	中四級學生家長/老師會特別邀請參加/參與協助(中「享受生活」-逆境同行挑戰計劃「正面思維」及「享受生活」-逆境同行挑戰計劃的學生家長/負責中四級的老師	2 節	*計劃導師(註二)社會工作學系學位社工活動主要為計劃導師籌劃及帶領
4/2018 至 10/2018	正面文化分享會	具體內容： ➢ 透過分享會，加深學生對「正面思維」及「享受生活」概念。 預期學習成果： 學生對「正面思維」及「享受生活」概念有更多的認識及掌握	中四級學生約 180 至 200 人。	1 節	*計劃導師(註二)社會工作學系學位社工由計劃導師負責主持
10/2018 至	活動檢討及評	具體內容：		1 節	*計劃導師(註二)

11/2018	估	➤ 主要由負責計劃的導師及校內之負責人透過聯席會議，一同檢視活動的成效	負責計劃的隊長、計劃導師及校內之負責人		社會工作學系學位社工由計劃導師負責主持
---------	---	-------------------------------------	---------------------	--	---------------------

備註：

1. 若於問卷調查中，發現潛危的學生(如需要個別輔導的學生)，計劃導師會通知學校負責人，依從學校之轉介機制，將有關學生轉介(如：校內輔導人員、學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)作即時的跟進。
2. 申請人選擇服務供應商時，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。
3. 為使計劃的成效得以加強和延續，計劃完成後，有關前測及後測的實證和數據，會提交予校方作參考，以便學校作跟進。
4. 申請人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

(b)	<p>請說明教師及校長在計劃中的參與程度及其角色。</p> <p>(i) 參與的教師人數及投入程度(時間、類別等): <u>參與培訓工作坊的老師，會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。</u></p> <p>(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)</p> <p><input type="checkbox"/>領袖 <input checked="" type="checkbox"/>協作者</p> <p><input type="checkbox"/>開發者 <input checked="" type="checkbox"/>服務受眾</p> <p><input type="checkbox"/>其他(請列明) _____</p>														
(c)	<p>請詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。</p> <p>申請撥款: 港幣 <u>200,000.00</u> 元</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">預算項目*</th> <th colspan="2">開支詳情(包括各項目的細項開支)</th> <th rowspan="2">理據</th> </tr> <tr> <th>項目</th> <th>款額(\$)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>i) 員工 (由機構聘請)</td> <td>1. 導師費(半職社工) \$28,824 x 1/2 x 12個月x1.05(MPF)</td> <td>\$181,592</td> <td>活動需協調校內不同之大型活動、家長講座及老師培訓活動，因此需聘請有服務青少年且具相關經驗之社工作統籌及帶領。</td> </tr> <tr> <td>ii) 一般開支</td> <td>1. 學生需要調查(HKSIF 1.1) (如活動問卷調查印刷、「正向」資訊咭、所需文具等)</td> <td>\$1,000</td> <td>為提升學生參與的動機，會印製「正向」資訊咭，</td> </tr> </tbody> </table>	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 (由機構聘請)	1. 導師費(半職社工) \$28,824 x 1/2 x 12個月x1.05(MPF)	\$181,592	活動需協調校內不同之大型活動、家長講座及老師培訓活動，因此需聘請有服務青少年且具相關經驗之社工作統籌及帶領。	ii) 一般開支	1. 學生需要調查(HKSIF 1.1) (如活動問卷調查印刷、「正向」資訊咭、所需文具等)	\$1,000	為提升學生參與的動機，會印製「正向」資訊咭，
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 (由機構聘請)	1. 導師費(半職社工) \$28,824 x 1/2 x 12個月x1.05(MPF)	\$181,592	活動需協調校內不同之大型活動、家長講座及老師培訓活動，因此需聘請有服務青少年且具相關經驗之社工作統籌及帶領。												
ii) 一般開支	1. 學生需要調查(HKSIF 1.1) (如活動問卷調查印刷、「正向」資訊咭、所需文具等)	\$1,000	為提升學生參與的動機，會印製「正向」資訊咭，												

			送予參與的學生，讓其對計劃有更多的認識。
		2. 「正面思維」- 開心快樂心理健康講座活動物資 (如活動文具小禮物、貼紙等)	\$1,000 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)。 有關活動需使用輔助工具作推展，因此需購買相關活動物資。
		3. 開心快樂家長心理健康講座) 活動物資 (如活動小禮物、印刷家長學習咭等)	\$1,000 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)。 計劃為參與活動家長特製學習咭，讓家長於活動後，可重溫所學到的知識及策略。
		4. 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動及輔導日營及工作坊)活動物資	\$4,000 透過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)。

ii) 一般開支	5. 建立正面文化 - 逆境同行家長/老師培訓工作坊(正面文化及抗逆力活動) 活動物資 (如活動印刷鼓勵咭、購買活動需要的工具等)	\$1,100	透過活動形式，讓老師可以認識處理壓力的技巧
	6. 「正面思維」及「享受生活」活動通訊	\$2,500	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。
	7. 正面文化分享會	\$2,000	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。
	8. 雜項 (如:交通費、影印文具)	\$808	主要為配合計劃內遊戲道具所需。
	9. 核數費用	\$5,000	機構會聘請獨立會計核數，確保有關撥款按規定作使用。
	申請撥款總額 (\$): \$200,000.00		

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 1/12/2017 - 31/5/2018	30/6/2018	中期財政報告 1/12/2017 - 31/5/2018	30/6/2018
計劃總結報告 1/12/2017 - 30/11/2018	28/2/2019	財政總結報告 1/6/2018 - 30/11/2018	28/2/2019

(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。而學校社工將跟據計劃所得的實證和數據，於計劃完成後協助跟進有需要的學生。
- 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) _____

參考文獻

1. American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.pdf>
2. Brown GW., et al. Social support, self-esteem and depression. Psychological medicine, 1986, 16.04: 813-831.
3. Esposito CL, Clum GA. Psychiatric symptoms and their relationship to suicidal ideation in a high-risk adolescent community sample. J Am Acad Child Psy 2002;41(1):44-51
4. Gerber M, Brand S, Feldmeth AK, et al. Adolescents with high mental toughness adapt better to perceived stress: A longitudinal study with Swiss vocational students. Pers Individ Differ 2013;54(7):808-14
5. Gillham J., Reivich K., Jaycox L., et al. The Penn Resiliency Program. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.
6. Horowitz JL, Garber J. The prevention of depressive symptoms in children and adolescents: a meta-analytic review. J Consult Clin Psychol. 2006; 74:401-415.
7. Lam LCW., et al. Prevalence, psychosocial correlates and service utilization of depressive and anxiety disorders in Hong Kong: the Hong Kong Mental Morbidity Survey (HKMMS). Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 2015, 50.9: 1379-1388.
8. Muris P. Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. Personality and individual differences, 2002, 32.2: 337-348.