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	計劃編號
「尊重生命，逆境同行」(「好心情@學校」微型計劃)	**2016/1083(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： _____ (協作學校：_____)

受惠對象

(a) 界別:☐幼稚園 ☐小學 ☑中學 ☐特殊教育*(請剔選，可剔選一項或多項)*

(b) 學生: (1) 初級預防活動 330 人 中一至中三級
(2) 次級介入活動 20 人 中一至中二級

(c) 老師: 約 70 人

(d) 家長: 約 20 人

(e) 參與學校(不包括申請學校): 0 (數目及類型)*

(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、教師和社工觀察等多種方法篩選有需要的學生，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)對促進學生精神健康的策略及認識。

(b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

☐ 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。
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

☑ 學校發展計劃：
本校以「立己達人」為校訓，重視德、智、體、群、美五育的全面發展，透過豐富的校園生活，鼓勵學生建立正面的形象及發揮潛能，積極求進。本校輔導組以建立學生健全和優良品格為首任，亦十分關注學生的成長需要，透過推行各類活動，培養學生自信自愛、勤訓信實、堅毅守紀、友愛服務、明禮知恥五項美德，以發揚校訓精神。

近年學校著重建立「正面文化」及推動「班級經營」，在初中實行雙班主任制，更由輔導及訓導老師擔任級主任，以加強對初中同學的照顧。另外，本校亦透過中一導入計劃、朋輩輔導計劃、班級經營活動等，以促進學生的社交和情感發展，有助學生愉快融入校園生活，而學校更聘請社工及輔導員共四位，以增強對有需要學生的個別及小組輔導，從而協助學生健康成長。過往學校亦十分關注學生抗逆力及精神健康，舉辦不少提升學生抗逆力，增強正向生命能量的活動，以回應青少年面對的精神壓力及成長的困難，協助他們確立健康的價值觀，例如：關愛週、生命教育週、共創成長路、「悅心裡圖」精神健康大使計劃等。學校縱觀活動成效顯著，亦希望持續推行，相信配合「好心情@學校」微型計劃可增強本校初中學生的抗逆力，讓他們建立正向生命及價值觀。

的同學主要來自附近的公共屋邨，約三份之一領取全額書簿津貼或綜援，社經地位偏低；大部份家長對培育子女的方法仍較傳統，未能適當地協助他們面對成長中的挑戰，特別是情緒變化的影響。近年，同學的情緒問題令社工及輔導員疲於奔命，部份個案更需即時送院處理。因此，我們相信「好心情@學校」微型計劃可增強本校初中學生的抗逆力，能及早辨識有需要的同學，並讓老師學習辨識同學的需要，並作出適時的介入，讓同學建立正向生命及價值觀。

☑ 調查結果：
2016年公佈的「香港兒童快樂指數」，發現港童的快樂指數不但連續兩年下跌，也是自2012年調查以來的最低數值 。加上現時香港的學制，被不同的考試充斥，讀書好像成為青少年的唯一出路，被主流考試制度牽著鼻子走，一試定生死，考不到的便會被認定為是次等，

最終令他們覺得不被認同，影響自信心建立。同時，隨著時代的發展，促使社會對學歷的要求不斷上升，使大眾對「成績好與有前途」這個直接對等關係的傳統看法更加根深柢固。而學業成績的優劣，很容易成為學生及他的家人評價其自身成敗的指標，故此部份考試成績欠佳的同學很容易感到挫敗，更可能因此自我形象低落，導致青少年面對沉重壓力。

梁永亮（Leung et al.）就青少年精神健康問題發病率的研究指出，香港有16.8%的青少年患有不同的情緒問題，當中以焦慮症最多（6.9%）（2008）。基督教香港信義會一項有關高中生焦慮情緒問題調查，超過38.9%的受訪學生曾出現驚慌失措，坐立不安等焦慮症狀，當中有15.3%的受訪學生屬於「極容易患焦慮症」的組別（明報，2014；星島日報，2014）。

☑ 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 1.1) 、老師及社工觀察、轉介等不同方式以了解學生需要，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証之中學(　　)、小學(　　)「成長的天空」之學生需要篩選問卷和活動程序。

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，避免問題產生後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。)

本計劃由學校及社會服務機構共同協作推展，社會服務機構提供充足人力資源，確保服務質素及成效。

本計劃以篩選工具識別有需要學生，並採用藝術及體驗活動作媒介，與及以不同形式的活動，例如宿營、講座、工作坊、小組、入班活動等，為學生提供初級預防及次介入的工作，鼓勵學生認識自我、勇於嘗試、與及正面思考。

申請機構會與協作學校共同訂立、策劃並推行計活動。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，與及辦學信念和使命。

潛危學生（如需要個別輔導的學生）應轉介校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）即時跟進。

項目	活動名稱	對象 / 參與人數	節數/時數	活動形式及設計內容
1	學生需要調查 (HKSIF1.1)	中一至中二 / 約220人	1節 / 1小時	透過HKSIF1.1問卷調查、老師及社工觀察、轉介等不同方式了解學生需要，識別20位學生參與初中聚焦小組。
2	「正面思維」開心快樂心理健康講座(中一至中三)	中一至中三 / 約330人	1節 / 1小時	以正向心理學為主題，內容包括: 認識情緒與身體反應之連繫，探索個人回應壓力的方法。建立學生正面思考，培養積極感恩的生活態度。內容亦顧及中一學生面對新環境在心理和學業上的適應。 活動由註冊社工帶領。
3	「開心快樂 、心理健康」家長講座(中一至中三)	家長 / 20人	1節 / 2小時	認識靜觀教養理念，明白自身情緒對管教效能的影響，初嘗靜觀體驗活動，增加家長對自身的覺察力。協助家長在教養孩子時臨在當下，而不是捲入挫敗、內咎、焦慮的情緒化反應中。 活動由資深註冊社工帶領。

4	「正面思維」及「享受生活」 - 逆境同行挑戰計劃	聚焦小組/ 20 人	9節 / 16小時	以小組形式，檢視學生的思考模式，並訓練學生正面思考的方法，提升學生面對及處理逆境的方法及能力。 活動由註冊社工負責帶領。
			2節 / 4小時	透過藝術、靜觀體驗活動，讓學生覺察內在需要及接納自己，認識內在資源及能力，從而舒緩壓力，調適情緒，培養抗逆力。(2節) 活動由註冊社工及禪繞認證導師帶領。
			2節 / 8小時	以日營形式，透過團體及歷奇訓練活動，提升學生的自信心及解決困難的能力，並與同學建立關係，擴闊社交及支援網絡，能更有信心面對逆境及困難。 活動由註冊社工負責帶領，歷奇活動由具資格導師負責帶領。
			4節 / 14小時	以宿營形式，透過團體及歷奇訓練活動，提升學生的自信心及解決困難的能力，並與同學建立關係，擴闊社交及支援網絡，能更有信心面對逆境及困難。 活動由註冊社工負責帶領，歷奇活動由具資格導師負責帶領。
			3節 / 7小時	以義工服務形式，服務主題為「精神健康」，為服務對象帶出個人精神健康之重要，藉此加強學生對精神健康的關注及明白如何提升自己的抗逆力。(2節籌備聚會；1節義工服務) 活動由註冊社工負責帶領。

5	[建立正面文化 - 逆境同行]老師培訓工作坊	老師 / 70 人	1節 / 3小時	以工作坊形式，著重促進學生精神健康的策略，讓老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。並要加強老師自身的抗逆覺察能力及精神健康的素質。 活動由資深註冊社工帶領。
6	「正面思維」及「享受生活」活動通訊	中一至中三 / 約330人		透過邀請約20位學生，協助製作活動通訊，讓學生建立「抗逆力」觀念，學習面對逆境的態度及方法，並向其他人推廣正面思維及文化，以建立正面及積極的信念和力量。 活動由註冊社工帶領。
7	正面文化綜合活動暨嘉許禮	學生、家長、老師/60人	1節 / 1.5小時	透過綜合活動暨嘉許禮，讓學生、家長及老師分享正面文化訊息及快樂經驗。 活動由註冊社工帶領。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:2017年11月至2018年10月

項目	推行時期	活動名稱
1	2017年9月開始	學校聯繫及籌備
2	2017年11月	學生需要調查 (HKSIF 1.1)
3	2017年11月至2018年6月	「正面思維」學生講座(中一至中三)
4	2017年11月至2018年6月	「正面思維」家長講座(中一至中三)
5	2017年11月至2018年6月	「正面思維」及「享受生活」 - 逆境同行挑戰計劃
6	2017年11月至2018年6月	「建立正面文化 - 逆境同行」老師培訓工作坊
7	2017 年 11 月至 2018 年 6 月	「正面思維」及「享受生活」活動通訊
8	2018年6月至2018年7月	正面文化綜合晚會(或嘉許禮)
9	2018 年 9 月至 10 月	活動檢討及評估

(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)：

全校教師約70位均會參予教師工作坊，把正向生活態度應延伸至與學生相處上。老師會協助識別及邀請有需要同學參與聚焦小組，協助安排推行學生及家長參與活動，以促使此計劃得以順利進行。

(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) _____

(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<u>200,000</u>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	社工薪金 $29,455 x 1/3 x 12月x 1.05 (強積金) x 1.0294	$127,348	聘請學位社工，負責統籌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，並能夠辨識有需要之學生，故將聘用學位社工推行有關計劃。
(ii) 服務	1. 學生需要調查 (HKSIF 1.1)	$1,000	活動物資：$1,000
	2. 「正面思維」學生講座(中一至中三)	$2,000	活動物資：$2,000
	3. 「正面思維」家長講座) (中一至中三)	$4,000	活動物資：$2,000 講者費用： $1,000 x 2小時 = $2,000
	4. 「正面思維」及「享受生活」 - 逆境同行挑戰計劃	$35,000	**<u>[小組]</u>** = $4,500 活動物資：$500 x 9 節 = $4,500 **<u>[藝術、靜觀體驗活動]</u>** = $5,800 活動物資：$1,800 禪繞導師費：$1,000 x 2 小時 x 2 次= $4,000 **<u>[日營]</u>** = $9,100

			活動物資：$1,000；營費：$3,000；交通費：$1,800；場地及音響器材租金：$500；歷奇活動及導師 $2,800 **[宿營]** = $14,400 活動物資：$2,000；營費：$6,500；交通費：$1,800；場地及音響器材租金：$600；歷奇活動及導師費：$3,500 **[義工服務]** = $1,200 活動物資：$1,200
	5. 「建立正面文化 - 逆境同行」老師培訓工作坊	$4,000	活動物資：$1,000 講者費用： $1,000 x 3 小時 = $3,000
	6. 「正面思維」及「享受生活」活動通訊	$6,500	活動物資：$2,000 印刷費用：$4,500
	7. 正面文化綜合晚會	$8,000	活動物資：$4,000 表演物資：$4,000
(iii) 一般開支	1. 會計核數	$5,000	
	2. 雜項 (如:交通費、影印文具)	$7,152	
申請撥款總額 ($):		$200,000	

*請刪除不適用者

(i) 選擇服務供應商時，本機構會遵照優質教育基金（人事管理及採購指引）及其他相關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。

(ii) 本機構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。

(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

- ☑ 觀察:透過老師及活動導師的觀察，了解參加者在活動中的投入程度。
- ☑ 重點小組訪問:在小組活動前後，導師會個別接見組員，以了解他們在小組的學習與經驗。
- ☑ 活動前和活動後的問卷調查:於小組作活動前後測，評估同學對自己對情緒的覺察及回應的方法及態度。
- ☑ 學生表現在評估中的轉變:活動後會以問卷方式收集參加者反應。
- ☐ 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

(V) 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				