

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」-「逆風啟航」計劃-與「好心情@學校」計劃有關	計劃編號 2016/0523 (修訂版)
---	--------------------------------

基本資料

機構名稱：香港中華基督教青年會柴灣會所（協作學校：聖公會李福慶中學）

受惠對象

- (a) 界別：中學
- (b) 學生：(1) 初級預防活動 約 300人 中一至中三級
(2) 次級支援活動 約 20人 中一及中二級
- (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. 提升學生抵抗及處理逆境能力及促進精神健康的保護因素；
- 2. 提高學生家人及老師對學生情緒健康及抗逆力的認識及掌握提供支援的技巧；
- 3. 除一般性的「初級預防」計劃，同時以問卷識別及支援抗逆力低之初中學生，為其提供到校「次級支援」活動。

(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
- 其他：提升學生抗逆力，增強正向生命能量

(b) (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:

- 1. 協助學生提昇學習水平，增強自信心和自尊感，並以正面的價值觀追求卓越；
- 2. 與家長和社會各界衷誠合作，鼓勵他們積極參與學校的發展。

調查結果：

根據校方對學生「情意及社交表現評估(2017)」的調查顯示，整體學生在「負面情感」方面的評分比香港的常模較佳，唯中一及中二較多班別的學生在「負面情感」的評分遜於常模；根據問卷調查的內容，反映這些學生可能在校內較多時候出現負面情緒，如孤單、憂慮、煩躁、不快樂及無助等情緒，故有需要加強中一及中二學生情緒的支援及精神健康教育工作。

文獻研究綜述：

面對學童輕生問題，教育、社福界已紛紛制定策略來對危險因素，但加強保護因素亦有助提升個人的抗逆力和聯繫感，從而防止自殺。世界衛生組織（2014年）提出的保護因素包括：

- (1) 良好的人際關係—健康密切的關係和家人的支持是強大的保護因素；
- (2) 宗教或精神信仰—有凝聚力和互相扶持的社區，彼此有相同的價值觀；
- (3) 積極的應對策略和心理健康—例如平穩的情緒、樂觀的態度、良好的自尊感和

自我身份、良好的自我效能意識、有效的解難技巧及壓力管理、在困境中願意求助、選擇恆常運動等健康生活方式。

以往研究亦顯示，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，與低抑鬱水平有著顯著的相關性(Brown et al 1986; Gerber et al 2013; Muris 2002)。有統計顯示高達 70%到 90%死於自殺的青少年在生前被診斷出精神健康問題，故此，青少年抑鬱是預測自殺念頭和自殺行為的最重要因素之一。

本計劃會透過 HKSIF 1.1 識別工具識別出需要提高精神健康的群組，以次級預防的針對性方法作支援，一方面減少患病的風險，另一方面改變他們對負面生活經歷的看法及因而引發的情緒問題。

相關經驗：

香港中華基督教青年會為協助舉辦「成長的天空」計劃的社福機構之一，曾與多間學校合作。青年會於 2013 年 10 月開展為期 3 年的「家庭精神健康支援服務」，因家庭系統與青少年的精神健康有重要的關聯，例如家庭成員能為青少年提供支援，而家庭問題亦是青少年的重要壓來源，故青年會於推行此服務時，除了將焦點放於青少年精神健康，亦將合宜的家長教育及支援工作納入服務內。3 年計劃累計各類型有關精神健康教育及支援程序超過 85 個，總服務剛超過 10000 人次，共為 34 所學校提供服務。

為重點關注學童自殺情況，青年會於 2016 年 9 月開展「逆風啟航-青少年情緒支援工作計劃」，目的為青少年提供適切的精神健康/情緒教育，讓學生認識情緒反應，並學習正面而有效的表達方法，預防引發精神健康問題。其二亦作次級支援工作，提升青少年面對逆境及困難的能力，肯定自我及生命價值，使其日後縱然遇到困難挫敗，也不輕言放棄。形式包括正向心理媒體訊息發放、學校及家長講座、生命啟導小組、聆聽生命音樂會等。2016 年 9 月至今，服務學校共 13 間，服務項目共 37 個，服務人次超過 2600。透過學校的轉介，至今已為 91 名有情緒特殊需要、特殊教育需要、低動機、缺乏目標及有壓力/自殘表徵的學生提供適切的小組輔導工作。透過講座，讓超過 1300 名學生及家長更了解及認識情緒對個人的影響，打破標籤，懂得在有需要時尋求治療，並且多關心身邊人的情緒健康。

(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. 初級預防與次級預防

生命教育經過多年的發展，理論涵蓋多個探討範疇，例如健康生命倡導、生死教育、宗教哲理以及生涯規劃等，都是以探討生命的本質、價值與意義為基礎。本計劃主要集中於生命教育當中的「生命價值意義」層面，以藝術、運動、歷奇或園藝活動等多元性媒介，啟導兒童、青少年與家長探討各種有關生命意義的課題，透過「體驗式學習」(Experiential learning) 從活動中將經驗轉化為新的思想、新的價值觀與新的生活態度，達至次級預防的目的。

2. 抗逆力

針對世界衛生組織（2014 年）提出的保護因素協助青年人建立良好的人際關係、尋找互相扶持的社群、增強積極的應對策略和心理健康質素，有效提高青年人的抗逆能力；同時亦運用「認知行為訓練」，通過培訓/訓練裝備「個人能力和技巧」Competence 以處理及克服逆境帶來的損害；利用「整理經驗」給予個人反思及檢視的空間，以建立個人對未來的信念 Belief；透過「策略聯繫」Strategically Bonding 以建立不同的支援系統。

(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計，包括：

(i) 方式／設計／活動

1. 計劃將由本社會服務機構與學校（聖公會李福慶中學）共同協作推行，本會會提供充足人力資源，而相關社工作員具備具體執行計劃的基本能力及技巧。同時，本會亦將繼續為負責計劃的社工提供相關培訓，確保服務質素及成效；
2. 運用 HKSIF 1.1 及具實證校本程序，於 2017-18 學年推行；
3. 是次計劃的重點在於為青少年提供適切的情緒教育，使其明白自己因不同的經歷所產生的情緒作用，從而學習正面而有效的宣洩方法。另一方面，將利用不同形式的訓練，提升青少年面對逆境及困難的能力，使其日後縱然遇到困難挫敗，也不輕言放棄；
4. 計劃包括初級預防及次級預防工作，以減低推展時對學生的標籤效應，有助有需要學生參予計劃。
5. 由本計劃聘用的人員將出席所有計劃活動。該等人員將與學校保持溝通，與學校輔導團隊及／或學校社工及／或教育心理學家推展計劃下的各項工作，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。
6. 為使計劃的成效得以加強和延續，本機構在計劃完成後，將向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。
7. 潛危學生（如需要個別輔導的學生）會轉介校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或專家）即時跟進。
8. 除學生需要調查（HKSIF）1.1外，本機構還會收集老師、學校社工及家長的觀察及意見，以辨識抗逆力低的學生。
9. 本機構將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。

(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／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)
11/2017 項目一： 學校聯繫及籌備、學生需要調查	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 與校方進行會議及訂定細節 ➢ 向老師及學校社工介紹計劃內容及甄選學生參加次級支援項目的方法。 ➢ 以「學生需要問卷」(HKSIF 1.1)、老師及社工觀察及家長意見，識別抗逆力低的中一及中二學生以進行次級支援工作 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 預期可協助邀請次級支援參加者。 ➢ 教師了解甄選學生參加次級支援項目的準則：人際／家庭關係較疏離、自信心較弱、想法較消極的學生。 	<p>對象、人數及挑選準則：</p> <p>輔導主任、輔導老師、中一及中二級班主任及學校社工(約20人)</p> <p>時數、日數：</p> <p>輔導組會議及級別會議(2節，每節約半小時)</p>	<p>協調及介紹計劃註冊社工</p> <p>計劃註冊社工資歷： 文憑或學士學歷註冊社工，具2年或以上青少年工作經驗</p>

日期／計劃活動	具體內容／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)
11/2017- 2/2018 項目二： 正面思維- 開心快樂心理健 康講座	<p>內容：</p> <p>邀請專家／資深社工／生命鬥士等為學生提供講座，增強學生對精神健康的認識，以及促進自身生命價值的思考及確立</p> <p>中一講題：適應新學習環境 中二講題：正面思維及解難 中三講題：抗逆力提升及提升抉擇能力</p> <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 學生能明白精神健康的重要性 ➢ 學生對自身生命價值有所反思，並認識自己的價值及優點。 	<p>對象、人數及挑選準則：</p> <p>全級中一至中三學生及其班主任(約 300 人)</p> <p>時數、日數：</p> <p>下學期週會時段，每級 1 節，共 3 節，每節一小時</p>	<p>講者：專家／資深社工／生命鬥士</p> <p>講者資歷：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對青少年心理健康有實務經驗2年或以上及研究的學者 2. 文憑或學生學歷註冊社工，具豐富青少年工作經驗 3. 於生命中有屢敗屢戰經驗的生命鬥士
11/2017- 2/2018 項目三： 開心快樂家長 心理健康講座	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 以講座或活動形式，提升家長對學生情緒狀態的辨識、掌握及敏感度 ➢ 介紹青少年壓力來源及壓力反應的釐度方法 <p>預期學習成果：</p> <p>預期家長對學生情緒狀態的辨識有所認識，從而提高他們及早支援的意識。</p>	<p>對象、人數及挑選準則：</p> <p>邀請中一至中三學生家長，特別是次級支援參加者的家長(約 80 人)</p> <p>時數、日數：</p> <p>下學期 (1 節，共兩小時)</p>	<p>講者：註冊社工及邀請嘉賓主講</p> <p>計劃社工資歷：</p> <p>文憑或學士學歷註冊社工，具2年或以上青少年工作經驗</p> <p>嘉賓講者資歷：</p> <p>對青少年心理健康有實務經驗(2年或以上)及研究的學者，具豐富的家長教育經驗</p>
12/2017-8/2018 項目四： 逆境同行挑戰計 劃	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 透過學生需要問卷調查及老師、社工及家長意見作出甄選，挑選次級支援的參加者，並將學生分為兩組，每組10人，每組進行3項效能感提升活動(每項活動8節)，參加者自選效能感提升活動，透過藝術、運動、歷奇營會或園藝等活動，讓青少年舒緩壓力、認識情緒健康；與大自然及人群接觸，從生命互動中學習正面的生命觀，啟導自我生命意義的思考。並揉合社工的講解，提升青年人的抗逆力及效能感，建立樂觀、積極和有自信的人生價值。以上各項活動，旨在透過社工講解 (debriefing)，帶領學生分享與反思，提升學生的精神健康，並非著重技巧及技能的訓練。 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 讓學生認識情緒健康及思考生命的價值，建立樂觀的人生態度。 ➢ 學生能透過自選活動，增加自我認同感，提昇自我效能感，從而提昇他們的自信心解決困難。 	<p>對象、人數及挑選準則：</p> <p>次級支援參加者(中一及中二級學生)(約 20 人)</p> <p>時數、日數：</p> <p>共 48 節，每節兩小時</p> <p>分兩組，每組進行 3 項自選抗逆力提升活動，每項活動 8 節，共 48 節。</p>	<p>計劃社工及導師</p> <p>計劃社工資歷：</p> <p>文憑或學生學歷註冊社工，具2年或以上青少年工作經驗</p> <p>效能感活動導師資歷：</p> <p>擁有相關教授經驗(如歷奇、藝術、運動等)</p>

日期／計劃活動	具體內容／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）
3/2018 項目五： 逆境同行老師培訓工作坊	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> 以講座或活動形式，認識精神健康，並提升老師對學生情緒狀態的辨識及支援技巧。 為提昇計劃成效的延續性，本會會加強教師培訓。 <p>預期學習成果： 提昇老師對精神健康的認知及意識，及早辨別需要支援的低抗逆學生，並作出跟進或轉介。讓老師掌握相關技巧以辨識抗逆低的學生，以回應他們的心理、情緒和發展方面的需要。</p>	<p>對象、人數及挑選準則： 全校老師(約 60 人)</p> <p>時數、日數： (1 節，共兩小時)</p>	<p>註冊社工及邀請嘉賓主講</p> <p>計劃社工資歷： 文憑或學士學歷註冊社工，具 2 年或以上青少年工作經驗</p> <p>嘉賓講者資歷： 對青少年心理健康有實務經驗(2 年或以上)及研究的學者，有豐富的教師培訓經驗</p>
12/2017-6/2018 項目六： 正面思維、享受生活活動通訊	<p>內容：</p> <p>以文字或資訊科技等媒介，持續宣傳青少年正確認識健康情緒及正向心理學元素；亦鼓勵年青人成為橋樑，將正面訊息推己及人，營造支援文化及正確認識情緒。</p> <p>預期學習成果： 向學生宣揚生命可貴的訊息。</p>	<p>對象、人數及挑選準則： 全級中一至中三學生(約 300 人)</p> <p>時數、日數： 每月一次</p>	<p>計劃社工</p> <p>計劃社工資歷： 文憑註冊社工及有豐富(2 年或以上)青少年工作經驗</p>
6-7/2018 項目七： 逆境自強音樂及分享會	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> 樂隊成員及生命導師分享於人生或演藝工作路中遇到失意時如何跨過困難。此項目並非娛樂活動。 樂隊成員及生命導師分享減壓良方 <p>預期學習成果： 青年人學習以正面價值觀表達自己，並鼓勵關懷身邊人</p>	<p>對象、人數及挑選準則： 全級中一至中三學生(約 300 人)</p> <p>時數、日數： 1 節，共兩小時</p>	<p>音樂歌手及生命導師</p> <p>音樂歌手及生命導師資歷： 本港著名樂隊，形象正面，擁有演藝工作經驗人士</p>
8-10/2018 項目八： 活動檢討	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> 完成計劃總結報告及財務總結報告 整理相關工作經驗，將數據呈交校方跟進 <p>預期學習成果： 校方了解本計劃的成效，掌握必要的數據，以便日後有需要時跟進</p>	/	計劃社工

(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):

校長	<ul style="list-style-type: none"> i) 參與計劃會議； ii) 提供意見及資源。
相關老師(10人)	<ul style="list-style-type: none"> i) 協助跟進學生及協助評估工作； ii) 協助社工在校內推展活動。

學校社工	i) 為個別有需要之學生提供輔導。
計劃社工	i) 參與策劃、推行、設計帶領計劃活動； ii) 面見、跟進計劃參加者需要； iii) 就計劃需要，聯絡有關人士； iv) 與學校共同評檢活動成效。
中心社工	i) 協助推行計劃活動； ii) 協助學校老師及駐校社工評估學生需要。

(ii) 老師在計劃中的角色：協作者

(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 **196,000** 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 <u>員工開支小計：\$142,128</u>	半職註冊社工薪金 \$22,560 × 1/2 × 12個月 × 1.05 (強積金)	\$142,128	統籌及推行活動，與校方聯繫，評估成效，製作報告 聘請之員工資歷為文憑／學位之註冊社工，具備2年或以上青少年工作經驗
ii) 服務 <u>服務小計：\$48,180</u>	項目一：學生需要調查(中一至中三級，約300份) ➢ 印刷 \$2 × 300份	\$600	影印及數據整理
	項目二：正面思維-開心快樂心理健康講座(中一至中三) ➢ 講員費：\$1040 × 1小時 × 3次 = \$3,120 ➢ 活動物資：\$500	\$3,620	學生明白精神健康的重要性 學生對自身生命價值有所反思，並認識自己的價值及優點。
	項目三：開心快樂家長心理健康講座(中一至中三) ➢ 講員費：\$1040 × 2小時 × 1次 = \$2,080 ➢ 活動物資：\$300	\$2,380	預期家長對學生情緒狀態的辨識有所認識，從而提高他們及早支援的意識。
	項目四：逆境同行挑戰計劃(中一及中三)(共20人)：分兩組，每組10人，每組進行三項活動，每項活動8節，共48節 ➢ 自選抗逆力提升小組導師費：\$300 × 2小時 × 3項 × 8節 × 2組 = \$28,800 ➢ 小組物資：\$300 × 3項 = \$900	\$29,700	提升自我效能感，從而提升他們的自信心。
	項目五：逆境同行老師培訓工作坊 ➢ 講員費：\$1040 × 2小時 × 1次 = \$2,080 ➢ 活動物資：\$300	\$2,380	提升老師對精神健康的認知及意識，及早辨別危機學生，並作出跟進或轉介。
	項目六：正面思維、享受生活活動通訊(中一至中三，約300人) ➢ 印刷費：\$1,500	\$1,500	向學生宣揚生命可貴的訊息。

	項目七：逆境自強音樂及分享會(中一至中三級) ➢ 租用音響費用：\$3,300 ➢ 音樂歌手分享：\$2000 × 兩隊= \$4,000 ➢ 生命導師分享：\$350 × 2 小時× 1 人= \$700	\$8,000	樂隊成員及生命導師分享於人生或演藝工作路中遇到失意時如何跨過困難 樂隊成員及生命導師分享減壓良方 讓青年人學習以正面價值觀表達自己，並鼓勵關懷身邊人
iii) 一般開支	雜項(如：影印、文具)	\$692	
一般開支小計：\$5,692	審計報告	\$5,000	
申請撥款總額 (\$)：		\$196,000	

本機構選擇服務供應商時，將遵照優質教育基金〈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。

(III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

- 觀察：觀察學生參與計劃後的興趣及表現。
- 重點小組訪問：訪問學生／教師或其他人士（例如家長），收集計劃及成效之意見。
- 活動前和活動後的問卷調查：量度參加者抗逆力的改變。
- 學生表現在評估中的轉變：_____

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

- DVD

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		財務管理	
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	財務總結報告 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(HK\$)	建議的調配計劃	理據
本計劃不適用					