

**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**

<b>計劃名稱</b> 「尊重生命，逆境同行」-正向人生 - 與「好心情@學校」計劃有關	<b>計劃編號</b> 2016/0707 (修訂本)
---	--------------------------------

### **基本資料**

申請機構：香港聖公會馬鞍山（南）青少年綜合服務中心－賽馬會青年幹線  
協作學校：仁濟醫院董之英紀念中學

### **受惠對象**

- (a) 界別：中學
- (b) 學生：初級預防活動：約 50 人（中一級）／次級預防活動：約 20 人（中一級）
- (c) 老師：約 30 人
- (d) 家長：約 20 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。  
(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，本建議計劃以問卷篩選有需要的學生，並提供點對點到校「次級預防」(Secondary Prevention)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。
  - 促進學生的社交和情感發展
  - 其他(請列明)：提升學生正面思維及抗逆力，增強正向生命能量及家校支援
- (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：參與學校提倡「三元教育」(學術-體育-創藝)理念，因應學生不同需要，提供多元化及專業的課程，尤其在創意藝術以及體育運動方面。參與學校為學生營造廣闊的發展空間，提供更佳的學習和實踐的機會，因材施教，追求學與教的真諦，發掘學生潛能，培育另類精英。
  - 調查結果：參與學校教師／學生／家長意見調查顯示，學生多來自基層家庭及問題家庭，家長未有時間照顧子女；部份學生在品德及情緒管理的自我完善能力稍遜；部份學生自信心較低，在學習動機、抗逆能力及精神健康上均需要關注，學生面對學業、交友及其他個人成長方面等問題常感到壓力；教師留意到初中級別部份學生有抑鬱傾向，個別學生曾有自殺意念或企圖行

動，情況令人憂慮。

- ☑ 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。

- ☑ 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、

突破機構、香港中文大學醫學院公共衛生及基層醫療學院及香港小童群益會自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「次級預防」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) 與次級預防 (Secondary Intervention)

多年以來，不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級預防」，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，而「次級預防」則提升學生抗逆力、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。)

1. 由校長帶領學校推行校本計劃，對應學生需要提升抗逆力以應付各種挑戰和壓力。
2. 計劃將由本機構與學校協作推展，本機構會提供充足人力資源。由本計劃聘用的人員會出席所有計劃活動，亦會與協作學校保持溝通，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，並切合校本需要，以及辦學信念和使命。
3. 為使計劃的成效得以加強和延續，本機構會在計劃開展前，與學校進行籌備會議，檢視學校近期的調查數據，並蒐集老師及學校社工的觀察及建議，以識別及選取合適對象參與本計劃，並會在計劃完成後，向校方人員提交前測和後測的實證和數據，以便協作學校跟進，使計劃的成效得以加強和延續。
4. 本機構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預防的工作，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。
6. 潛危學生（如需要個別輔導的學生），將轉介校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）即時跟進。
7. 本機構定必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12月至2018年11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(資歷及參與程度)
12/2017	項目1 學校聯繫及籌	內容: 了解校本情況，初步識別潛在參加者，並討論具體	負責老師	1節, 每節1小	計劃負責社工 資歷:

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(資歷及參與程度)
	備	計劃內容		時	文憑或以上學歷註冊社工，具備兩年或以上獲取註冊資格後入校青少年社會工作經驗
家長會: 1/12/2017 家長日: 10/2/2018 5/7/2018	<u>項目 2</u> 家長心理健康推廣活動	內容：計劃社工於學校家長日及家長晚會擺設攤位，以進行多元化活動（形式包括但不限於體驗性遊戲、影片欣賞、藝術活動及社區資源介紹等等）。主題包括但不限於：學生困難知多少（協助家長認識子女的生活處境）、負面情緒你要識（教導識別子女的負面情緒），以及鋁線裝飾工作坊（鼓勵家長向子女表達支持，和以不同方式舒緩壓力）等等  預期學習成果： ● 協助家長認識子女的需要、生活處境、壓力處理及與子女溝通的技巧，並讓家長明白家庭關係及支援對子女抗逆力的重要性 ● 讓家長學習促進學生精神健康的策略	中一至中三家長 (約20人)	3節, 每節2-4小時	計劃負責社工
8/12/2017 1:45-2:30PM (暫定)	<u>項目3</u> 逆境同行挑戰計劃 - 啟動禮	內容: 透過活動, 讓參加者認識計劃社工及認識計劃的具體內容  預期學習成果: ● 了解計劃的詳細安排 ● 確定參與活動的心志	中一級生 (約50人)	1節, 每節1小時	計劃負責社工
	<u>項目 4</u> 學生需要調查 (HKSIF 1.1)	內容: 社工在課堂派發調查問卷, 以了解該校學生狀況及識別潛在服務對象			

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(資歷及參與程度)
10/12/2017	項目 5 逆境同行挑戰計劃 - 親子活動	內容: 探訪香港貧窮社區, 與當地居民交流及作生活體驗, 社工在活動後作深入解說。  預期學習成果: ● 學生憑藉探訪和社工解說, 從他人身上借鏡如何面對生活逆境, 掌握抗逆的技巧 ● 促進親子關係	參與計劃學生的家庭 (約40人) 經甄選加入	2節, 每節約2-4小時	計劃負責社工
1-7/2018	項目 6 「正面思維」及「享受生活」活動通訊	內容: 計劃社會透過不同媒介 (包括但不限於內聯網、單張及家長通訊) 發放活動資訊, 分享解壓方法及不同社區資源, 並鼓勵學生與人分享及傳揚關愛校園的訊息  預期學習成果: ● 建立校園互助之關愛氣氛及主動求助的文化 ● 鼓勵同學關心自己及身邊人精神健康	全校學生 (約300人)	N/A	計劃負責社工
2/2/2018 9/2/2018 2/3/2018 9/3/2018 16/3/2018 23/3/2018	項目 7 學生心理健康互動課	內容: 計劃社會於課堂舉行多元化活動, 形式包括但不限於體驗性遊戲、音樂及影片欣賞、藝術活動、小組討論及社區資源介紹等等。各節課堂的主題包括但不限於: 「情緒為何物」、「情緒病的不同徵狀」、「正確抒發情緒的方法」、「如何以正面思維面對逆境」、「安慰別人的技巧」, 以及「介紹社區資源, 及求助的心理障礙」等等  預期學習成果: ● 讓學生學習識別負面情緒, 正確地表達及疏導負面情緒, 並在有需要的時候與身邊人分享和互相幫助	中一級生 (約50人)	中一3班, 每班6節, 共18節	計劃負責社工

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(資歷及參與程度)
2-6/2018	項目 8 逆境同行挑戰計劃 - 小組聚會	內容: 計劃社工會按需要在計劃不同階段與參加者進行小組聚會，並以不同工具輔助 (包括但不限於卡牌及桌上遊戲等等)，更深入認識參加者，支援他們的個別需要。社工亦會按需要與校方、駐校社工及家長積極溝通  預期學習成果: ● 促進學生自我檢視及認識，並學習負面情緒的表達及疏導 ● 鞏固計劃內的學習成果	中一級生 (約20人) 經甄選加入	每位參加者3節，每節約30-45分鐘，共60節	計劃負責社工
24/3/2018	項目 9 逆境同行挑戰計劃 - 戶外活動	內容: 野外定向活動，在過程中進行不同團隊挑戰任務，包括: 野外定向及解難遊戲等等  預期學習成果: ● 促進參加者之間的關係 ● 建立成功及正面的經驗，提升自我效能感 ● 擴闊生活視野	中一及中二學生(20人) 經甄選(HKSIF 1.1調查結果及參考教師意見) 加入  負責老師 2-3人 支援同事 1-2人 (約25人)	2節, 每節2-4小時	計劃負責社工  已考獲相關專業資歷的導師
29/3/2018	項目 10 教師培訓	內容:邀請相關專家分享如何在學校辨識潛危學生，和應對策略  預期學習成果: ● 讓教師掌握技巧，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	教師 (約30人)	1節, 每節1小時	計劃負責社工  培訓導師資歷: 相關專題之專業人士，如: 心理學家或輔導員等等

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(資歷及參與程度)
22-23/6/2018	項目 11 逆境同行挑戰計劃 - 宿營訓練	內容: 透過多元化的挑戰活動 (活動不限於低結構歷奇活動等等), 擴闊生活視野, 留下中學生涯中美好的經歷  預期學習成果: <ul style="list-style-type: none"> <li>● 促進參加者之間的關係</li> <li>● 建立成功及正面的經驗</li> <li>● 推動互相欣賞及關愛的氣氛</li> </ul>	中一及中二學生(20人) 經甄選(HKSIF 1.1 調查結果及參考教師意見) 加入  負責老師 2-3人 支援同事 1-2人 (約25人)	4節, 每節2-4小時	計劃負責社工  訓練營導師資歷: 具備帶領戶外活動經驗和資歷
6-8/2018	項目 12 逆境同行挑戰計劃 - 義工活動	第一節: 籌備探訪的內容及所需物資, 並講解探訪對象的特性及與其相處的技巧 第二節: 走訪社會上的弱勢社群, 實際了解對象的生活情況, 並進行義工活動  預期學習成果: <ul style="list-style-type: none"> <li>● 期望能從義工活動擴闊生活視野</li> <li>● 推動互相關懷的文化</li> </ul>	中一級生 (約20人) 經甄選加入	2節, 每節2-4小時	計劃負責社工
5/7/2018	項目 13 逆境同行家長培訓工作坊	內容: 透過專家分享, 講解學生的成長需要、學生普遍的心理狀況和壓力來源等等, 以及分享應對策略  預期學習成果: <ul style="list-style-type: none"> <li>● 協助家長認識子女的需要、生活處境、壓力處理及與子女溝通的技巧</li> <li>● 提升家長促進學生精神健康及應對相關情況的技巧</li> </ul>	參加小組學生的家長 (約20人)	1節, 每節2小時	計劃負責社工 培訓導師資歷: 相關專題之專業人士, 如: 心理學家或輔導員等等

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(資歷及參與程度)
9/2018	項目 14 正面文化綜合分享會及嘉許禮	內容: 邀請參加者、家長及教師出席，播放影片回顧整個計劃的參與過程，獎勵參加者積極參與，並整合學習成果  預期學習成果: ● 推動學校關愛文化 ● 增強正向生命價值	中一級學生、家長及老師 (約70人)	1節, 每節2-4小時	計劃負責社工
9-10/2018	項目 15 活動檢討及評估	內容: 以訪問形式，收集對計劃的意見	教師及參與學生 (約30人)	N/A	計劃負責社工

(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):

全校約 30 位教師參與培訓工作坊，協作識別學生需要及提供支援等，並為有需要的學生作出轉介。

(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)

- 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 200,000.00 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	半職社工 薪金 \$ 23,237 X 1/2 X 12月 X 1.05(強積金)	\$146,394	文憑或以上學歷註冊社工，具備兩年或以上獲取註冊資格後的人校青少年社會工作經驗
ii) 服務	項目2 家長心理健康推廣活動(3節) -物資費: \$2,500	\$2,500	
	項目3.啟動禮(1節)	\$500	



	-物資費: \$500		
	項目4 學生需要調查 (HKSIF 1.1) -印刷費: \$500	\$500	
	項目5.親子活動(2節) -交通費: \$1,000 -活動物資費: \$4,000	\$5,000	
	項目6 7.「正面思維」及「享受生活」活動通訊 -印刷費: \$1,000	\$1,000	
	項目7 學生心理健康互動課(6節x3班=18節) -物資費: \$2,500	\$2,500	
	項目8.小組聚會(3節x20學生=60節) -物資費: \$1,000	\$1,000	
	項目9.戶外活動(2節) -交通費: \$2,000 -場地活動費: \$3,000 -導師費: \$2,000	\$7,000	
	項目10 1.教師培訓(1節) -講者費用: \$1,040/小時x1小時=\$1,040 -物資費: \$460	\$1,500	
	項目11.宿營訓練(4節) -營地費用: \$300x25人(20學生+5教師/社工)= \$7,500 -教練費: \$2,000 -交通費: \$2,000 -物資費: \$1,000	\$12,500	
	項目12.義工活動(2節) -物資費: \$2,000	\$2,000	
	項目13 6.逆境同行家長培訓工作坊(1節) -講者費用: \$1,040/小時x2小時=\$2,080 -物資費: \$920	\$3,000	
	項目14 8.正面文化綜合分享會及嘉許禮(1節) -場地活動費: \$6,000 -物資費: \$2,000	\$8,000	
iii) 一般開支	1.會計核數	\$5,000	
	2.雜項 (如:交通費、影印文具)	\$1,606	
<b>申請撥款總額 (\$):</b>		<b>\$200,000.00</b>	

本機構在選擇服務供應商時，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

**(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預防的學生，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。(請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 學與教資源
- 教材套
- DVD
- 其他(請列明) \_\_\_\_\_

**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 1/12/2017 - 31/5/2018	30/6/2018	財政中期報告 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 - 30/11/2019	28/2/2019

**資產運用計劃**

類別	項目/說明	數量	總值	建議的調配計劃
此計劃不適用。				

**參考文獻**

- American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.pdf>
- Brown GW., et al. Social support, self-esteem and depression. Psychological medicine, 1986, 16.04: 813-831.
- 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.