

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 「心晴校園，結伴同行」－路德會協同中學（「好心情@學校」 微型計劃） “Joyful school, Overcome adversities” – Concordia Lutheran School	計劃編號 2016/0740(修訂版)
---	----------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱：香港路德會社會服務處（協作學校：路德會協同中學）

受惠對象

- (a) 界別: 中學
- (b) 學生: 初級預防: 約700人(中一至中六級)
次級預防: 20人(中三級)
- (c) 老師: 約 55人 (人數)
- (d) 家長: 約 100人 (人數)

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及負面情緒較多之中三學生；
 - 2. 有別於現時各種初級預防計劃，即對所有學生作一般性預防，計劃將透過問卷篩選有需要之學生，並提供點對點次級預防支援活動；
 - 3. 以正向心理學作為基礎，透過建立學生之正向品格，情緒及人際關係，提升學生抗逆力，協助建立學生朋輩之間，親子及師生的情感聯繫，加強支援網；
 - 4. 提高支援學生成長人士(家長及老師)對學生之成長需要認識及培養學生正向心理之方法及技巧。
- (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
 - 促進學校管理／領導，以及老師的專業發展／健康
 - 其他(請列明): 提升學生抗逆力及正向生命能量
 - (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: 本校著重基督教價值為本的生命教育，鞏固學生樂觀積極的人生觀，重點包括以下四項：拓展以愛相繫的關愛文化；從自愛到愛人，提升學生堅毅抗逆能力及發展學生多元智能，從參與到投入；營造肯定學生成就的賞識文化，從個人成功到群體成功；確立學生自律精神。
此計劃正配合學校之發展方向，讓學校及早辨識抗逆力較低及受情緒困擾之學生，透過多元化活動，引導學生學習及掌握正向心理，建立正向積極之人生態度，提升抗逆力，促進校內關愛及互相欣賞文化。
 - 調查結果: 學校於2016-2017年度於中三及中四級進行「醫院情緒量表」問卷調查，該份問卷焦慮量表為9分，問卷結果顯示當中有43位(34.4%)學生之分數高達7分或以上，這顯示不少學生有焦慮情緒，情況值得關注。另外，老師和社工亦留意到中三級面對即將升上中四之學業壓力，家庭及社交等問題時感到壓力及情緒困擾，當中有部分學生表現可見有焦慮及抑鬱情緒，個別學生曾有自殺意念或企圖行動。因此，學校期望能夠透過此計劃，讓學生能夠學習處理及減輕情緒困擾，提升高中學生之抗逆能力及建立正向心理，有助他們建立積極面對困難之態度及支援網絡，迎接未來之成長挑戰。

☑ 文獻研究綜述:

香港青少年精神健康問題及自殺：香港青少年精神健康問題普遍，高達11.32%青少年患有臨床診斷標準之精神健康問題，當中抑鬱症及焦慮症比例佔重較高(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%-60%香港青少年抑鬱症狀，較國外多一半（美國：28.7%；墨西哥：14.8%），而青少年抑鬱是預測自殺意念及自殺行為之最重要原因之一。高達70%至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)。外國研究指出，大約10%抑鬱症患者最終以自殺結束生命(American Association of Suicidology, 2014)。

初級預防及次級預防：次級預防主要為篩選出需要提升精神健康之人群，針對這些有需要人士而提供深入及針對性預防，減少患病風險及減低自殺危機。相關研究顯示，針對青少年抑鬱之次級預防項目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之次級預防項目已被開展，例如，The Penn-Resiliency Program(PRP; Gillham et al.,1990)篩選出高抑鬱傾向之學生，為他們作出預防，改變他們對負面生活經歷之看法，以及因這些事件而引致之情緒問題。該項目有效提高青少年面對負面經歷之抗逆力及預防抑鬱症狀，香港暫時未曾推展此類項目。

正向心理學及抗逆力：正向心理學提倡建立個人優點及培養天賦，以及建立正面情緒。當人能夠認識及發現自己的美德及優點時，這有助建立人之希望，令人產生愉快的情緒，從而減少抑鬱及焦慮之情況。過往研究顯示，正向心理學中描述的個人優點包括「感恩」，而感恩與抑鬱和壓力程度有負向關係，而與快樂程度、生活滿足感及其他正面特質有正向關係(Sin, 2006)，因此，在計劃中所推行的有關學習感恩，培養感恩習慣的活動亦有助減輕抑鬱情況，進而減少青少年自殺想法及嘗試行為。而另一個正向心理學所強調的個人特質「希望」，則有助青少年建立三種能力，包括訂立目標能力，達成目標之策略思維及運用方法達成目標之動力思維，當青少年在成長中遇到逆境和困難時，若他們能夠心存「希望」，有助發揮抗逆力面對逆境以及尋求解決方法，進而減少因對生活感到絕望而出現之抑鬱或焦慮情況，進而產生結束生命之想法及計劃 (Brown et al 1986; Gerber et al 2013; Muris, 2002)。

☑ 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」之學生訂立活動程序。

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，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。另外，本處多年來為學校提供學校社會工作服務，雙方合作關係良好，本處曾於多年前與學校合作「成長的天空」計劃（中學），計劃成效正面。另外，近年來本處特別關注學生及家長之情緒壓力，近年分別為情緒壓力較大之學生及ADHD學生家長舉辦「認知行為情緒管理小組」。

計劃由本處與學校共同協作推展，本處會提供足夠人手資源，校長帶領學校推行校本計劃，對應學生需要，加強老師及社工的交流，帶領學校的關愛和感恩文化。

活動參考 UAP 設計，以積極向上，貼切青少年需要，富趣味性之形式 呈現及開展。

過去，本處有提供相關服務計劃經驗，包括中學成長的天空計劃及共創成長路，前線社工均具備執行計劃之基本能力及技巧。本處亦會為負責計劃之社工提供相關培訓，確保服務質素及成效。

由於計劃包括初級預防及次級預防工作，根據過往經驗所得，推展計劃時可減低參加次級預防活動之標籤效應，提升學生參與計劃之動機及成效。

☑ 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。

1. 初級預防與次級預防

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，但支援較普遍，未能有效針對性學生的需要。國際文獻已指出「次級預防」成本效益遠高於治療式及補救式的工作，避免個人因問題產生後所造成可能永不磨滅的創傷。「次級預防」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. 以識別工具辨識潛危學生

本計劃運用「HKSIF 1.1」問卷作識別工具，此工具能夠更加具體地掌握學生之情緒狀況及需要，另外亦會透過教師/社工的觀察，並收集家長意見，以辨識抗逆力較弱的學生。現時學校之次級預防服務主要透過老師及社工作轉介，暫時未有完整及科學實證之工具作識別有情緒需要之學生用途，一些潛在危機但未有明顯行為表現之學生容易因此被忽略。因此，本處希望能夠透過此計劃推行時運用辨識工具辨識抗逆力較低或精神健康容易受困擾之學生，在他們出現行為問題前及早提供支援，另外老師及輔導人員亦能夠及早發現有情緒需要之學生，適時提供支援。

3. 正向心理學及抗逆力

本計劃將透過正向心理學之應用提升學生之抗逆力，透過培養學生之美德及個人優點，進而建立及增強正面情緒，包括樂觀感(Optimism)、感恩(Gratitude)、神馳(Flow)等元素，讓學生能夠建立正面支持系統，懂得在生活中得到數算感恩事項，運用快樂七式，藉此提升學之抗逆能力，減少負面情緒及增強自我效能感，活出積極人生。

(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。)

- 活動參考 UAP 設計，以積極向上，貼切青少年需要，富趣味性之形式呈現及開展。過去，本處有提供相關服務計劃經驗，包括中學成長的天空計劃及共創成長路，前線社工均具備執行計劃之基本能力及技巧，本處亦會為負責計劃之社工提供相關培訓，確保服務質素及成效。由本計劃聘用的人員將出席所有計劃活動，並與學校保持溝通，與學生輔導組及／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，並切合學校的需要，以及辦學信念和使命。
- 小組透過多元方式向學生灌輸正面訊息，另外以具挑戰性及吸引力之戶外活動及營會活動，讓參加者能夠從中學習培養正面思維及提升正面情緒之方法，加強計劃成效。
- 本機構須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。
- 為使計劃之成效得以加強和延續，本機構將在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。
- 潛危學生（如需個別輔導的學生）會被轉介給校內的輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）作即時跟進。
- 除了運用 HKSIF 1.1，還會透過教師及社工觀察，並蒐集家長意見，以辨識低抗逆力的學生。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：10 / 2017 至 7 / 2018

日期	計劃活動	具體內容	預期學習成果	時數/	對象/人	負責人(資歷)/
----	------	------	--------	-----	------	----------

				日數	數/挑選 準則	參與程度
10/2017	機構聯絡及籌備	由負責社工向老師介紹本計劃目標，內容及辨識方法	<ul style="list-style-type: none"> 認識挑選準則：自信心較低、想法較為消極、家庭及朋輩關係較為疏離 老師可協助邀請「心晴同行」計劃參加者 	1節(1小時)	輔導主任及輔導老師，中三級班主任	計劃註冊社工：高級文憑/副學士或以上資歷，並具兩年或以上青少年工作經驗
10/2017	學生需要問卷調查(HKSIF 1.1)	透過問卷篩選出抗逆力較弱的學生	<ul style="list-style-type: none"> 篩選出抗逆力較弱之中三學生 	4節(每節0.5小時)	中三級學生，約120人	計劃註冊社工：準備篩選工具(問卷)、資料輸入及整理、製作報告
11/2017-4/2018	活動1：心晴同行計劃	● 次級預防被篩選出抗逆力較弱之中三學生(20人)				
	活動1.1：啟動禮	簡介計劃目標、內容、負責人員及進行啟動儀式	<ul style="list-style-type: none"> 參加者和班主任清楚了解內容 提升參加者參與計劃之動機 	1節(1.5小時)	20位計劃參加者，中三級班主任及輔導老師	計劃註冊社工
	活動1.2：正向心理成長小組	小組主題如下： 1.認識正向心理的概念 2.認識個人強項和美德 3.認識正向情緒元素及實踐	<ul style="list-style-type: none"> 參加者能夠掌握正向心理學之概念，增強對自我強項及美德 	3節(1.5小時/節)	20位計劃參加者	計劃註冊社工
	活動1.3：戶外活動	透過城市定向讓學生能夠建立團隊支持以及體驗如何面對挑戰及克服困難	<ul style="list-style-type: none"> 參加者在活動中能夠展現團隊精神以及體驗正向心理學之元素 	1日(6小時)	20位計劃參加者	計劃註冊社工及青少年培訓相關經驗之青年工作者(註冊社工)
	活動1.4：義工訓練及服務	提醒組員參與義工服務的注意事項及服務技巧	<ul style="list-style-type: none"> 組員了解義工服務詳情及義工須知 	1節(1.5小時)為義工訓練	20位計劃參加者	計劃註冊社工
		帶領參加者探訪低收入家庭，了解他們的生活及經歷，學習知足感恩的正向思維	<ul style="list-style-type: none"> 透過探訪區內低收入家庭，了解他們的生活及經歷，學習用正面積極的態度面對生活中的困難 	1節(2小時)為義工服務		
	活動1.5：挑戰營會	透過團體建立及歷奇活動，體驗及應用正向心理學之性格強項元素，從而提升學生之抗逆力以及加強參加者之朋輩支援網絡	<ul style="list-style-type: none"> 參加者能夠在活動中應用及體驗於成長小組內所學之正向心理學之元素，並且加強參加者之間之支持網絡 	3節(兩日一夜)	20位計劃參加者	計劃註冊社工及營地教練(具備歷奇教練資格)
	活動1.6：微電影工作坊	教導學生發掘及編寫正面生命小故事劇	<ul style="list-style-type: none"> 參加者透過學習發掘及編寫正面生命小故 	3節(2小時/節)	20位計劃參加	計劃註冊社工及老師

		本，並透過鏡頭演繹正面生命小故事	事劇本，並透過鏡頭演繹相關故事，從而發掘自己的強項和美德，體現正向情緒，提升抗逆力		者	
	活動 1.7： 微電影播放會	展示參加者學習成果	● 參加者透過向全校展示在計劃中之學習成果，從而肯定自己在計劃中之投入及付出，強化正面情緒及想法	1 節 (1.5 小時)	20 位 計劃參加者及全校學生	計劃註冊社工及輔導主任
	活動 1.8： 分享會	活動回顧，參加者分享及嘉許，獎勵及肯定參加者之參與及成長	● 參加者能夠分享在計劃中的得著和成長，以及能夠互相給予肯定及支持	1 節 (1.5 小時)	20 位 計劃參加者	計劃註冊社工及中三級班主任
3/2018	活動 2： 老師培訓講座：如何辨識及支援抗逆力較低之學生？	向老師講解如何能夠辨識及支援抗逆力較低之學生	● 老師能夠掌握辨識抗逆力較低及受情緒困擾之學生，以及掌握回應此類學生之需要之技巧	1 節(2 小時)	55 位 老師	聯絡及安排： 計劃註冊社工 講員： 註冊社工或心理學家 資歷： · 註冊社工/ · 註冊心理學家 · 有青少年精神健康服務相關經驗
4/2018	活動 3： 老師培訓工作坊：正向心理學應用	向老師講解正向心理學之基本概念及如何應用於和學生之互動	● 老師能夠了解及正向心理學之基本元素，特別是體驗如何用「靜觀」方式減壓及提升抗逆力	1 節(2 小時)	55 位 老師	聯絡及安排： 計劃註冊社工 講員： 註冊社工或心理學家 資歷： · 註冊社工/ · 註冊心理學家 · 有青少年精神健康服務相關經驗
3/2018	活動 4： 正向親子溝通講座	講解正向管教概念及應用	● 家長掌握正向管教概念，和子女建立良好關係，進而能夠回應子女在成長中之心理及情緒需要	1 節(2 小時)	50 位 家長	聯絡及安排： 計劃註冊社工 講員： 註冊社工或心理學家 資歷： · 註冊社工/ · 註冊心理

						學家 · 有青少年精神健康服務相關經驗
5/2018	活動 5： 心晴健康講座	讓學生認識正向思考模式，發掘及發揮個人優點及特質	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生能夠掌握正向心理學之概念 ● 學生能夠了解每個人都有個人的特質和美德 ● 增加學生對於發掘自我特質及發揮強項之動機 	1 節(2 小時)	全校學生	聯絡及安排： 計劃註冊社工 講員： 註冊社工或心理學家 資歷： · 註冊社工/ 註冊心理學家 · 有青少年精神健康服務相關經驗
12/2017-1/2018	活動 6： 正向文化宣傳及展覽	讓參加者向校內學生持續展示學習成果，例如在午間舉行攤位（兩次）及相片展覽	<ul style="list-style-type: none"> ● 計劃參加者能夠檢視及深化學習成果，以及增強自信心及自我效能感，從而提升對自我的肯定 ● 於校內建立正向和諧的氣氛 	3 節(1 小時/節)	20 位計劃參加者及全校學生	計劃註冊社工
12/2017-5/2018	活動 7： 正向人生活動通訊	向全校學生分享正向人生之訊息，包括分享正向生命故事及計劃參加者之成長，以及相關社會資源資訊	<ul style="list-style-type: none"> ● 全校師生能夠認識正向人生之訊息及正向心理學之概念 ● 師生能夠增強抗逆力及建立正面情緒 	/	全校師生約 900 人	計劃註冊社工及老師：編印及派發
7/2018	活動檢討及評估	計劃參加者於計劃前和計劃完結後填寫評估問卷，負責社工透過訪問參加者，老師及家長進一步了解計劃之成效及學生之成長	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解不同持分者對於此計劃成效之意見 ● 評估參與「心晴同行」計劃學生之抗逆力轉變 	/	計劃參加者、計劃註冊社工、輔導主任及老師	計劃註冊社工：進度報告及成效評估報告

(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): 全校大約 55 位老師參與培訓工作坊，協助識別有情緒困擾之學生及提供個別支援，並為有需要學生作轉介。

(ii) 老師在計劃中的角色:

協作者

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 200,000.00 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 \$23236.9/月x 1/2 x 12個月 x 1.05(MPF) *由機構提供人手以到校形式提供服務 (非駐校模式)	\$146392	主要工作： · 安排篩選、資料輸入及整理、製作報告 · 進行前測及後測及數據整理 · 聯絡及協調老師和學生 · 設計及帶領學生活動(如小組、攤位及戶外活動)，統計參與活動人數 · 安排及進行教師/家長培訓 準備檢討及財政報告
ii) 服務	學生需要調查	\$1,000	印刷問卷、資料輸入及整理、製作報告
	活動1：心晴同行成長計劃	\$25,000	透過小組活動，戶外活動及營會，增加學生對於美德及個人優點之認識，並且學習感恩及建立正面情緒，同時能夠協助在校內推廣正向思維文化
	活動 1.1：啟動禮 - 活動物資費(場刊印刷、遊戲材料、活動用具)	\$1,000	
	活動 1.2：成長小組(3 節) - 小組物資費用(印刷教材、遊戲材料、心意卡及活動用具等)：\$500/節x3節=\$1,500	\$1,500	
	活動1.3：戶外活動(1日) - 城市定向(6小時)： 導師費：\$800x4位=\$3,200 活動物資：\$500 交通費：\$900	\$4,600	
	活動1.4：義工訓練及服務 - 義工訓練活動物資：\$400 - 義工服務來回交通：\$1,000 - 義工服務活動及探訪物資：\$2,000	\$3,400	
	活動1.5：挑戰營會(兩日一夜) - 營費：\$220/人x23人(包括20位學生+3位老師及社工)=\$5,060 - 來回交通：\$1,800 - 歷奇活動教練費：\$300/小時x2位教練x3小時=\$1,800 - 活動物資費：\$840	\$9,500	
	活動1.6：分享會 - 活動物資費(場刊印刷、遊戲物資及抗逆戰士加冕道具)	\$1,000	
	活動1.7：微電影工作坊(3節) - 導師費：\$300x2小時x3節=\$1,800 - 工作坊活動物資：\$600 - 拍攝道具費用：\$600	\$3,000	
	活動1.8：微電影播放會 - 導師費：\$300x1.5小時/節=\$450 - 活動物資費(抗逆微電影光碟及心意卡)：\$550	\$1,000	
	活動2&3：老師培訓講座及工作坊(2節) - 講員費：\$1,040/小時 x 2小時 x 2節=\$4,160 - 活動物資費(教材及活動物資)：\$840	\$5,000	讓老師認識及運用正向心理學於日常教學環境中，以及支援有情緒困擾學生之技巧
	活動4：正向親子溝通講座 - 講員費：\$1,040/小時 x 2 小時 = \$2,080 - 活動物資費(教材及活動用品)：\$300	\$3,000	提升家長正向管理技巧及有效之家庭教育，促進親子關係及溝通

	- 場地佈置：\$200 - 家長小錦囊：\$420		
	活動5：心晴健康講座 - 講員費：\$1,040/小時 x 2小時=\$2,080 - 活動物資費：\$300 - 抗逆小錦囊：\$620	\$3,000	讓學生認識正向心理思考模式，練習感恩及發揮個人優點及特質
	活動6：正向文化宣傳攤位及展覽 - 攤位及場地佈置：\$1,500 - 攤位遊戲製作(\$600x4個攤位)：\$2,400 - 展版製作：\$550 - 宣傳物資(單張、海報印刷)：\$550	\$5,000	於校內透過攤位，相片故事展覽推廣正向心理訊息
	活動7：活動通訊(2期) - 排版、設計及印刷費用每期\$1,500x2=\$3,000	\$3,000	向全校分享計劃內容及活動經驗，並分享正向心理訊息
iii)一般開支	1. 會計核數	\$5,000	
	2. 雜項(如：影印費、文具、交通費)	\$3,608	
申請撥款總額 (\$):		\$200,000.00	

*本處選擇服務供應商時，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:工作員觀察學生於計劃中之表現及成長變化
 - 重點小組訪問: 於計劃結束後訪問老師、學生及家長，收集不同人士對於計劃之成效的意見
 - 活動前和活動後的問卷調查: 邀請參與小組活動的學生填寫HKSIF.1.1問卷，量度他們的抗逆力變化
 - 學生表現在評估中的轉變: 80%或以上參與學生之抗逆力有所提升
- (ii) 請列明計劃的產品或成果。
- 其他(請列明) 將整個活動整理為資料冊，學生之微電影成果製作為光碟，交優質教育基金存檔

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 1/10/2017-31/03/2018	30/04/2018	中期財政報告 1/10/2017-31/3/2018	30/04/2018
計劃總結報告 1/10/2017-30/09/2018	31/12/2018	財政總結報告 1/04/2018-30/09/2018	31/12/2018