

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」優才（楊殷有娣）書院 - 與「好心情@學校」計劃有關	2016/1107（修訂本）

基本資料

機構名稱：香港基督教女青年會將軍澳綜合社會服務處（協作學校：優才（楊殷有娣）書院）

受惠對象

- (a) 界別：中學
- (b) 學生：初級預防活動：約360人（中一至中三級）／次級支援活動：20人（中一級）
- (c) 老師：約65人
- (d) 家長：約250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. 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，本計劃以問卷篩選有需要的學生，並提供到校「次級支援」(Secondary Support) 活動，透過「逆風行者」成長小組（次級支援活動），來提升學生的抗逆力與正向情緒；
3. 提升家長認識成長中子女的情緒需要，透過家長活動來強化家庭的支援；
4. 提升老師對學生抗逆力的認識，掌握處理學生情緒困擾的技巧；
5. 提升學生的抗逆力與正向情緒，並對精神健康的關注。

(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（提升學生抗逆力，增強正向生命能量）
 - 個人層面：能力感 (Competence)、正面及積極的信念 (Belief)
 - 人與人層面：聯繫感 (Bonding)
- 促進學校管理／領導，以及老師的專業發展／健康
 - 提升老師識別及處理學生情緒困擾的能力，藉此建立學生的外在支持及資源
- 其他
 - 提升家長認識青少年子女的情緒發展及需要，增強家庭的支援 (Family Support)

(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：
本校於2010－2016把德育發展視作為學校發展計劃的重點 (major concern)，並於2015－16將德育組的活動統整成生命教育及以此作為其中一個恆常的重要事項。本校希望於2017－2018進一步強化對中一學生的支援及有效識別抗逆力較低的學生，作更全面的照顧。
- 調查結果：
德育組會見各級班主任並通過班主任的匯報，從而對各級學生及個別學生的需要

有更詳細的理解，並為下一學年作出更適切的準備或對轄下的活動作出調整。綜觀而言，學生抗逆力尚可，但學生面對家庭和學習問題常感到無助。其中外校學生約佔125名中一學生的三成，與本校小學直升的學生相比，因小學教學模式及文化上的差異，外校學生有較多適應和情緒的問題。綜合駐校社工及老師所處理的情緒問題學生約佔中一學生的二成，而其中一半是外校學生。

☑ 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重要因素之一。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）。外國研究指出，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介入，從而減少患病風險。相較於初級預防，次級支援具有高效益低成本的優越性。研究顯示，對青少年抑鬱的次級支援項目效果比初級預防項目顯著（Horowitz & Garber, 2006）。

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的抑鬱情況。

☑ 相關經驗：

香港基督教女青年會為一多元化服務機構，服務香港已超過97年，現時共有八十多個服務單位，事工服務伸展到各階層。本會青少年服務包括綜合服務隊、學校社工服務、外展工作及青年就業等服務等，現時為32間中學提供駐校服務。

本會過往亦曾成功向貴基金申請以協助青少年成長及小社會模式推行的生命騎士（中學版）、生命小騎士（小學版）計劃、Fly得起生涯規劃計劃Teen使闖世界禁毒教育計劃及「陽光學堂」輟學危機學生非正規學習輔導服務，因此本會有信心如獲貴基金撥款，定必成功推行本服務，以讓青少年得益。

另外本會將軍澳綜合社會服務處，亦有多年推行成長的天空（小學）經驗，有關計劃同樣應用「次級支援」的概念，能有效提升學生抗逆力，對學生的歸屬感、效能感及樂觀感均有裨益。

☑ 其他：

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；因此，學校如能結合機構的專業，成為合作伙伴，彼此契合，以支援學生，定能進一步減低老師的壓力，並幫助有需要的學生及其家庭。

此外，現有的學生支援計劃以「初級預防」為主，甚少透過「次級支援」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。

不少本地及外國的學者均強調「初級預防」和「次級支援」，兩者必須共重，同時實施。及早進行「初級預防」可照顧較多學生，而「次級支援」則可提升學生抗逆力、促進正向認知、正面思維及享受生活，並建立正面文化。

此計劃引入CBB（Competence, Bonding & Belief）概念（Benard,1998），加入提高抗逆力的元素，如“Self-esteem”，“Self-efficacy”，“Family support” and “Positive affect”。

個人能力與技巧（Competence）方面，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。

內在個人正面及積極的信念與力量（Belief）方面，運用「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。

外在的支援及資源（Bonding）方面，透過「策略」（Strategically network building）以協助建立不同的支援系統，包括：家庭、社區、學校、朋輩等。

此外，此計劃運用「認知行為訓練」（CBT）的手法提升學生的抗逆力，以有效解決他們成長及精神健康的困擾，希望透過「生命教育」，「培養學生（1）在個人理智、情感、意志和身體各方面的平衡發展及（2）與自己、他人和環境建立互相尊重、能溝通和負責任的關係，最終達致成熟和快樂的人生為目標的訓練。」（周惠賢、楊國強，2002，頁33）

(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. 計劃由本會將軍澳綜合社會服務處和學校共同協作推展，雙方保持緊密的聯繫以確保計劃順利及有效推行。
2. 計劃包括初級預防及次級支援的工作，以「香港學生資料表格」問卷（HKSIF1.1）及早識別有需要的學生以進行跟進。本處將採用實證為本的原則，透過量化及質化的方式，以「前測」和「後測」收集多種評估數據去辨識低抗逆力的學生，並加入教師、社工的觀察及家長的意見以評估學校的需要、辨識低抗逆力的學生。
3. 透過小組活動及營會訓練，讓參加者學習抗逆及自強不息的精神，體會自己所擁有的並非必然，加強其自我反思能力，學習珍惜身邊人與事，從而提升個人的責任感，促進個人成長。
4. 小組活動內容方面，會加入藝術元素，讓參加者更加了解當下自己的身心需要。
5. 計劃聘用的人員會出席所有計劃活動，並與學校保持溝通，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，本處在計劃完成後會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（包括學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）即時跟進。
8. 本處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。

(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）
項目1 學校聯繫及籌備 (2017年12月)	<ul style="list-style-type: none"> ● 與學校聯絡和預備計劃內各項活動的相關細節 	德育組主任（1人）	註冊社工（大專或以上程度，最少兩年或以上兒童及青少年經驗之註冊社工）
項目2 月會（校本） (2017年1月－2018年11月)	<ul style="list-style-type: none"> ● 跟進各項活動進度 ● 與校方協調計劃各方細節 ● 按需要分享個別學生的狀況 	德育組主任和副主任（2人）	註冊社工
項目3 老師培訓 (2017年12月－2018年2月)	<ul style="list-style-type: none"> ● 介紹計劃的內容及理念 ● 了解老師在整個計劃內之角色及參與 ● 期望增加老師對計劃的認識 ● 兒童及青少年之性格建立的重要因素分享 ● 幫助老師掌握識別抗逆力較低的學生的技巧 	中一班主任（10人）及德育組老師（2人） 2小時	註冊社工 講員：對兒童及青少年工作有豐富經驗的專業人士
項目4 學生需要調查： 「香港學生資料表格」問卷 (HKSIF1.1) (2017年12月－2018年1月)	<ul style="list-style-type: none"> ● 簡介問卷的目的 ● 透過派發及收集問卷，識別有需要的學生以進行跟進 	中一學生約109人 0.5小時 × 5班 =2.5小時	註冊社工
項目5 開心快樂－正向心理健康講座 (2017年2月－2018年5月)	<ul style="list-style-type: none"> ● 以「認識自我獨特之處」和「自我價值」為題 ● 講座以互動形式進行，鼓勵學生參與 ● 期望增加學生對正向心理元素的認識 	中一至中三學生約344人 1小時	註冊社工
項目6 開心快樂－正向	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過進行體驗活動、遊戲及分享讓學生認識自我需要及正 	中一學生約109人	註冊社工

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）
心理健康 Fun Fun Class (2017年2月－2018年5月)	<ul style="list-style-type: none"> 面的思維模式 ● 學習抗逆力的元素（CBO/CBB）的掌握 	1小時 × 5班 =5小時	
項目7 開心快樂家長－正向心理健康講座 (2017年12月－2018年6月)	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	中一至中三學生家長約 20人 2小時	註冊社工 講員：對兒童及青少年工作有豐富經驗的專業人士
項目8 建立正面文化－老師培訓工作坊 (2017年2月－2018年4月)	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過專業分享及訓練，提升教師處理學生精神健康問題的意識和技巧 ● 幫助教師掌握如何回應抗逆力較低的學生於心理、情緒和發展方面的需要 	全校老師 1小時	註冊社工 講員：對兒童及青少年工作有豐富經驗的專業人士
項目9 建立正面文化－「逆風行者」家長會 (2017年3月－2018年5月)	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	小組組員家長約 20人 2小時	註冊社工
項目10 「正面思維」及「享受生活」－逆境同行挑戰計劃 「逆風行者」成長小組 (2018年1月－2018年9月)	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過小組聚會及分享，讓學生認識正面的思維模式，並深度學習抗逆力的元素（CBB）的掌握 ● 啟動禮（1節）：簡介計劃、互相認識 ● 成長小組活動（8節）：學習情緒表達、解難能力及訂立目標 ● 小總結（1節）：整合小組的經驗、互相欣賞及分享感受 	中一學生約 20人 (按「香港學生資料表格」問卷（HKSIF1.1）結果般別抗逆力較低的同學，分兩組) 1.5小時 × 10節 × 2組 = 30小時	註冊社工
項目11 「逆風行者」三日兩夜訓練營 (2018年2月－2018年6月)	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過營會活動及體驗，加強學生認識正面的思維模式 ● 第一天：進行團隊解難活動 ● 第二天：進行歷奇活動及團隊合作活動 	小組組員約 20人 28小時	註冊社工 歷奇導師：須具備帶領歷奇活動的經驗和資

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）
	<ul style="list-style-type: none"> ● 第三天：總結和鞏固活動經驗 		歷
<u>項目 12</u> 「正面思維」及「享受生活」活動通訊 （2018 年 1 月－2018 年 11 月）	<ul style="list-style-type: none"> ● 展現學校、家長、學生間的連繫，提出欣賞及感恩的價值 	學生及其家長 學校教職員	註冊社工
<u>項目 13</u> 綵排晚會 「逆風行者」大使訓練 （2018 年 5 月－2018 年 11 月）	<ul style="list-style-type: none"> ● 協助學生整理經驗，並邀請其成為「逆風行者」大使，在校推廣相關訊息 ● 讓學生把經驗和學習與人分享 ● 學生於 5－7 月準備晚會演出，7－9 月進行大使培訓和籌備，10－11 月於學校舉行推廣活動，如展覽、攤位或短講 	小組組員約 20 人 1.5 小時 × 2 節 × 2 組 = 6 小時	註冊社工
<u>項目 14</u> 正面文化綜合晚會 「逆風行者」嘉許禮 （2018 年 7 月－2018 年 11 月）	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓「逆風行者」組員展現學習成果，並肯定其付出及所宣揚的價值 	小組組員 全校學生及老師 1 小時	註冊社工
<u>項目 15</u> 活動檢討及評估 （2018 年 11 月）	<ul style="list-style-type: none"> ● 協助參加者整合經驗 	小組組員約 20 人 1 小時	註冊社工

(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）：

初中班主任老師（約 10 位）參與培訓工作坊，協助識別學生需要及作出支援等，並為有需要的學生作出轉介。

(ii) 老師在計劃中的角色：

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 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（\$）	
員工開支 員工開支小計： \$142,128	社工（半職）薪金 \$22,560 × 0.5 × 12 個月 × 1.05（MPF）	142,128	社工負責籌備及推行活動、與校方協調、跟進學生情況等。
服務 服務小計： \$48,600	<u>項目 3：老師培訓（2 小時）</u>	2,400	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 講員費：\$800 × 2小時 ● 物資：\$800 		
	<u>項目 4：學生需要調查</u>	200	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 印刷費：\$200 		
	<u>項目 5：開心快樂－正向心理健康講座（1 小時）</u>	3,000	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 講員費：\$1,040 × 1小時 ● 物資：\$1,960 		
	<u>項目 6：開心快樂－正向心理健康 Fun Fun Class</u>	3,700	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 物資：\$740 × 5班 		
	<u>項目 7：開心快樂家長－正向心理健康講座（2 小時）</u>	3,500	
<ul style="list-style-type: none"> ● 講員費：\$1,040 × 2小時 ● 物資：\$1,420 			
<u>項目 8：老師培訓工作坊（1 小時）</u>	2,460		
<ul style="list-style-type: none"> ● 講員費：\$1,040 × 1小時 ● 物資：\$1,420 			
<u>項目 9：「逆風行者」家長會</u>	1,500		

	● 物資：\$1,500		
	<u>項目 10：「逆風行者」成長小組</u>	5,490	
	● 文具：\$600 × 2個小組 ● 參考書籍：\$250 ● 物資：\$2,020 × 2個小組		
	<u>項目 11：「逆風行者」三日兩夜訓練營</u>	18,550	
	● 營費（包括住宿、場地及設施借用費等）： \$10,720 ● 旅遊巴租用費：\$2,000 ● 歷奇導師費：\$550 × 4小時 ● 物資：\$3,630		
	<u>項目 12：活動通訊</u>	2,000	
	● 印刷費：\$2,000		
	<u>項目 13：「逆風行者」大使訓練</u>	2,400	
	● 文具：\$1,000 ● 物資：\$1,400		
	<u>項目 14：「逆風行者」嘉許禮及晚會</u>	2,800	
	● 物資：\$1,800 ● 獎狀及證書：\$1,000		
	<u>項目 15：活動檢討及評估</u>	600	
	● 物資：\$600		
一般開支	會計核數	5,000	行政工作處理
一般開支小計： \$9,272	雜項（印刷及文具等）	4,272	
	申請撥款總額：	\$200,000	

本會選擇服務供應商時，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：1. 觀察學生參與計劃活動的興趣及表現；2. 學生出席率。
- 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：向被篩選出來參加次級支援的學生，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

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

- 學與教資源

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	30/6/2017	財政中期報告 1/12/2017 - 31/5/2018	30/6/2017
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
書籍	有關抗逆力主題和活動設計的參考書籍	2	\$250	留在單位供設計活動時使用