

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 校園聯盟・正向同行(「好心情@學校」微型計劃)	計劃編號 2017/0114 (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：_____

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：約 700 人 (人數)* 及 中一至中五 (年級)*
- (c) 老師：約 63 人 (人數)*
- (d) 家長：約 1150 人 (人數)*
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：/
- (f) 其他(請列明)：/

*如適用，請列明

計劃書

(I) 計劃需要

- (a) 1. 及早識別及支援抗逆力低之中學生；
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。
(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：本年度關注事項之一是培養學生慎思明辨的能力。推行此類活動，有助深化學生品格的培育，提昇抗逆能力，以積極樂觀的思維和態度面對挑戰與壓力。
- 調查結果：根據學校社工及老師日常觀察，部份學生面對考試、交友、家庭等問題時，常感到壓力。期望透過這個計劃，可以提昇同學的抗逆能力，幫助同學建立正向思維，面對人生。
- 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/識別評估: 本處將會邀請參與學校(中一至中五學生)填寫「香港中學生健康問卷」，或透過老師和學校社工的觀察，以識別較有需要之學生(抗逆力較低、壓力大、危機因素較高)，同時參加「逆境同行培訓計劃」，以提升抗逆力。

為使計劃的成效得以加強和延續，本處於計劃完成後，提交前測和後測的實證數據，以便學校跟進。

- ☑ 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。)

- 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，未能有效針對性學生的需

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，避免個人因問題產生後所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。

- 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。)

(例如：計劃採用戲劇教育的策略，並利用受歡迎的歌曲，以有趣和互動的方式喚起學生對閱讀的興趣。)

1. 計劃將由學校與本處共同協作推展，校方會提供充足人力資源支援 (包括老師、學校社工及教學助理)。
2. 由校長帶領全校(教職員、學校社工、輔導組)推行計劃，對應學生的需要，並與本處共同訂定各活動詳情。
3. 透過體驗學習活動，專業社工透過特定主題的參觀，設計多元化、高互動的延伸活動，讓學生掌握及深化有關生命教育或品格教育的價值素質。
4. 計劃以初級預防及次級介入的工作，根據經驗所得，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。
5. 為使服務更全面了解及辨識參與者的需要及能有效地跟進，本計劃於推行前後將收集參與學生、班主任、學校社工及輔導團隊等不同意見，形式包括但不限於：會議、訪問或問卷調查等，從而進行內容訂定及成效分析。
6. 本處會將計劃中的潛危學生 (如需要個別輔導的學生) 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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 4 / 2018 (月份/年份) 至 3 / 2019 (月份/年份)

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
4-5月	學校聯繫及籌備會議	- 介紹計劃內容及與校方定訂活動方向及細節	校長、學校社工、計劃負責老師	1節2小時
4-5月	學生需要調查	- 填寫「香港中學生健康問卷」 - 了解學生精神健康狀況，以便設計活動	中一至中五學生	15-20分鐘
6/18-2/19	「建立正向校園 - 逆境同行」老師培訓工作	- 認識提升學生抗逆力、建立正面文化的等活動	全體老師	3節，每節2小時，共6小時

	坊			
6/18-1/19	「正面思維」開心快樂心理健康講座	- 介紹正向心理學概念 - 了解快樂的要素 - 學習正面思考的方法	全校學生	1節1小時
5/18-2/19	快樂家長心理健康講座	- 介紹正向心理學概念 - 了解快樂的要素 - 學習正面思考的方法	中一至中六 有興趣的家長	1節1.5小時
4/18-2/19	正面文化午間活動	- 齊玩桌上遊戲及與正面文化有關的攤位遊戲	全校學生	8次，每節30分鐘，共4小時
4-7月	「正·生活」- 逆境同行培訓計劃	- 透過體驗活動提升學生抗逆力（面對壓力、社交溝通技巧） - 透過營會實踐小組所學	約20名學生 （較大需要的學生）	小組：6節，每節1.5小時 宿營：1次，2日1夜
6/18-2/19	「正·家庭」逆境同行家長培訓工作坊	- 認識抗逆力及正向管教 - 認識提升學生抗逆力的親子管教技巧、親子活動	約20名家長 （較大需要學生的家長）	1節1.5小時
4-6月	「正面思維」及「享受生活」活動通訊	- 與減壓、抗逆、精神健康有關的小冊子、單張等	全校參與	共3次
4/18-3/19	活動檢討及評估	- 填寫活動檢討問題 - 填寫「香港中學生健康問卷」（較大需要的學生）	參與教師、學生、家長	NA

備註：本處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)、學校及本處等相關的安全指引。

(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):

由訓輔組及學校社工專責推行計劃，對應學生需要與本處共同訂定活動詳情。參與老師包括全體教師(工作坊及講座)。

本處亦會與老師及學校社工進行不定期的會議或溝通，以提升專業效能及知識轉移，讓教師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，並回應他們心理、情緒和發展方面的需要。

(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 \$ 22,560 X 0.5 X 12個月 X 1.05 (MPF)	\$142,128	籌劃及舉辦有關此計劃的活動, 包括安排講座、小組、家長工作坊及體驗活動等。 員工資歷: 具1年資歷的註冊社工
ii) 服務	學生需要調查	\$1,000	包括: 印刷、輸入數據及分析、製作壁報物資費等
	「正·生活」- 逆境同行培訓計劃	\$19,240	旅遊巴費: 約\$1,800 導師1名(每名\$820/小時) \$820 x 12小時 = \$9,840 營費(兩日一夜宿營費、租用場地、設備、活動費等): 約\$7600
	「建立正向校園 - 逆境同行」老師培訓工作坊	\$3,680	資深導師1名(每名\$1020/小時)及導師1名(每名\$820/小時) (\$1020 + \$820) x 2 小時 = \$3680
	快樂家長心理健康講座	\$1,530	資深導師1名(每名\$1,020/小時) \$1,020 x 1.5小時 = \$1,530
	「正·家庭」逆境同行家長培訓工作坊	\$2,760	資深導師1名(每名\$1020/小時)及導師1名(每名\$820/小時) (\$1020 + \$820) x 1.5 小時 = \$2,760
iii) 一般開支	「正·生活」- 逆境同行培訓計劃(V)	\$4,000	活動物資(印刷、活動用具: 如紙品、指揮棒、球類等、小禮物等)及交通費
	「正面思維」開心快樂心理健康講座(V)	\$1,000	物資費(印刷、活動道具: 如面具、魔術道具、收集箱等、小禮物、交通費等)
	正面文化午間活動(V)	\$10,200	活動物資((攤位製作、印刷、活動用具: 如紙品、模型、膠盤等)、佈置、宣傳、小禮物、展板等: \$900 x 8 = \$7,200 約15副桌上遊戲, 每副約\$200 X15 = \$3000
	「建立正向校園 - 逆境同行」老師培訓工作坊(V)	\$1,000	活動物資(印刷、活動用具: 如泥膠、積木、紙品等、小禮物等)及交通費
	「正·家庭」逆境同行家長培訓工作坊(V)	\$1,000	活動物資(印刷、活動用具: 如泥膠、積木、紙品等、小禮物等)及交通費
	快樂家長心理健康講座(V)	\$1,000	物資費(印刷、活動用具: 如面具、玩具模型等、小禮物等)及交通費
	「正面思維」及「享受生活」活動通訊	\$1,300	設計、印刷、訂裝、佈置等製作費

	雜項	\$5,162	(如: 宣傳、印刷、文具、運輸、訂裝、壁報製作費等)
	核數費	\$5,000	
申請撥款總額 (\$):		\$200,000	

備註：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。

(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

- 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介入的學生，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) _____

參考文獻

1. American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.pdf>
2. Brown GW., et al. Social support, self-esteem and depression. Psychological medicine, 1986, 16.04: 813-831.
3. 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.

資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃 (註)
視聽器材				
書籍及 視像光碟				
電腦硬件				
電腦軟件				
樂器				
辦公室器材				
辦公室家具				
體育器材				
其他	桌上遊戲	約 15 副	約\$3,000	存放在本中心，供服務使用者或職員帶領相關入校活動使用

遞交報告時間表

本人/本校/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 1/4/2018 - 30/9/2018	31/10/2018	中期財政報告 1/4/2018 - 30/9/2018	31/10/2018
計劃總結報告 1/4/2018 - 31/3/2019	30/6/2019	財政總結報告 1/10/2018 - 31/3/2019	30/6/2019