

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」-陽光大使訓練計劃(「好心情@學校微型計劃」)	計劃編號 2016/0500 (修訂版)
---	--

基本資料

學校名稱

中華基督教會基朗中學(機構：童軍知友社學校社會工作服務

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：(1)初級預防活動約 240 人(中一至中三級)
(2)進一步需要學生約 20 人(中二級)
- (c) 老師：約 60 人
- (d) 家長：約 100 人
- (e) 參與學校(不包括申請學校)： 0 (數目及類型)*
- (f) 其他(請列明)： _____

*如適用，請列明

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. 除了現行各種「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，並提供進一步的支援活動；
 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提升他們對學生的關懷及支援意識。

(b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 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。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 學校發展計劃:本校 2017 至 18 年度學校發展計劃將繼續強調發展學生潛能，透過各類課外活動組織，全面發展學生興趣、才藝及技能，讓學生有多的表現機會。同時培養學生品德素質，重點培養學生共同品德素質：責任感、堅毅、尊重他人、感恩、欣賞，協助學生建立正面的價值觀和態度。透過逆境同行陽光大使訓練計劃，正可加強正面價值培養。
- 2016 至 17 年度學校學生情意及社交發展問卷(APASO II)調查結果反映本校初中學生於成就感、經歷、機會及社群關係略低於全港常模，負面情感則屬「小高」，當中中一學生的整體滿足感、社群關係的觀感明顯較其他各級負面。據訓導輔導組的個案數據亦反映中一學生需要較多關注。故此計劃為初中整體初中學生提供更多正向活動，亦就中二學生的需要進一步提供識別及小組跟進活動。
- 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作成本的優越性。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。

☑ 學生表現評估：透過識別工具(建議修訂 HKSIF)，邀請抗逆力較低、危機因素較高之學生參加「抗逆力培訓」計劃。

☑ 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、

及「成長的天空」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。

(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)與加強支援

多年以來，不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級支援」，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。計劃中加強「提升學生抗逆力、促進正向認知」、「正面思維」及「享受生活」，並建立正面文化的活動，於初級預防方面加強對學生的正向思維，對有進一步需要的學生亦加強了支援。透過更多接觸及意識提升，能更有效地識別潛危學生，轉介校內外專業支援人員如社工、教育心理學家等進行跟進。

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。)

(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. 由校長帶領學校推行校本計劃，對應學生需要，由學校輔導委員會跟進篩選程序、學生講座、進一步支援活動及綜合表演，並由副校長聯繫家長教師會、教師發展委員會安排家長及教師培訓活動，聯繫活動委員會及班主任安排學生參與各項活動，全方位配合計劃推行。

2. 計劃將由學校副校長及輔導委員會成員與社會服務機構(NGO)共同訂定、策劃並進行計劃活動，NGO 會提供充足人力資源，與學校保持溝通，與學校輔導團隊共同推展計劃下的各項工作。本計劃聘用的人員會出席所有計劃中的活動，以確保計劃能達到目標，並切合學校的需要，以及辦學目標和使命。計劃進展及活動檢討會於每 1-2 月舉行的輔導委員會會議中檢視，並向校長匯報，確保計劃成效。

3. 以成長的天空(UAP)為藍本，更新篩選工具(Screening Tool)及具實證的校本程序，可於 2017-2019 學年初提供予參加學校及 NGO 使用。

4. 活動項目將參考 UAP 設計，以積極向上、富趣味性的形式呈現和開展。過去及現時不少 NGO 社工有提供相關服務計劃的經驗，包括中、小學的成長的天空及共創成長路，前線社工均具備具體執行計劃的基本能力及技巧。NGO 將為負責計劃的社工提供相關培訓，確保服務質素及作效；

5. 由於計劃包括初級預防及加強支援有需要學生的工作，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。潛危學生將轉介學生輔導組、學校社工或教育心理

學家作即時跟進。

6. 所有活動之進行，定當遵守教育局《戶外活動指引》及安全指引，採取安全措施，確保參加者的安全。

7. 選擇服務供應商時，會嚴格遵照優質教育基金《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。

(ii) 主要推行詳情

前期的準備活動

時期：2017年8月至10月

下列活動由申請機構及學校統籌及舉辦活動，並由申請機構及學校負責活動相關開支

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 (請列明資歷及參與程度)
2017年8月	學校聯繫及籌備	協調及準備計劃的開展			
2017年10月7日	初中學生領袖培訓工作坊	領袖訓練，之後為初中同學舉辦活動 預期成果 提升同學之間的密切關係，增進歸屬感	對象：中一至中三 人數：80 由各班主任推薦班會幹事或有潛質之小領袖參加	6小時	由具有多年推行領袖培訓工作的機構負責
2017年10月17日	尊重生命，逆境同行講座	分享主題為逆境自強 預期成果 建立正面的人生觀	對象：中一至中三 人數：360 (初級預防活動)	1小時	如有正面人生觀的傷健人士分享逆境中自強不息的經驗
2017年10月17日	我有我驕傲	同學把自己引以為傲的才能/強項以不同形式展現出來 預期成果 1. 加強同學的成功感及滿足感 2. 透過與人分享及交流，增進溝通	對象：中一人數：120 (初級預防活動)	1小時	註冊社工(該社工擁有社會工作學位)協助推行
2017年10月18日	天水圍·情紀錄片放映會	紀錄片播放及主人翁親身分享 預期成果 學生明白發揮個人潛能的重要，創造有意義的人生	對象：中二至中三人數：240 (初級預防活動)	1小時	區內綜合家庭服務中心社工
2017年10月21日	逆境同行家長心理健康講座	內容是家長的情緒管理，家長壓力對管教子女的影響。 預期成果 家長能了解情緒管理的方法及對子女的影響	對象：全校家長 人數：約200	1小時	業內知名的親子教育專家(擁有10年以上親子教育經驗)

計劃時期：2017年11月至2018年10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(請列 明資歷及參與 程度)
2017年 11月	學生需要調查 (HKSIF1.1)	學生需要調查 (HKSIF1.1) 預期成果 以問卷篩選有需要的學生(20名)	對象：中二 人數：120 按上年度 APAS●II 及訓輔組數據、老師 觀察，顯示中二 級有較大需要	約 0.5 小時	老師
2017年 12 月至 2018 年 9月	將重生命，逆境 同行陽光大使訓 練計劃	1. 啟動禮 計劃內容及目的，我的 承諾 預期成果 1. 初步建立關係 2. 了解計劃目的，表 達對計劃的期望 3. 承諾投入參與計劃	對象：被挑選的中 二學生 人數：20 參與觀眾：中一至 中三學生 1. 以問卷篩選有 需要的學生 (20名)，並提 供「次級支 援」 (Secondary Intervention) 活動 2. 透過問卷了解 學生曾否於小 學階段參加 UAP 活動，此 有助識別有需 要同學。 3. 班主任及老師 觀察接觸，於 10月份級會 中呈報建議進 一步識別需要 對象	1小時	聘用社工推 行，(該社工擁 有社會工作學 位)及學校輔導 組老師協助
		2. 成長小組 第一節 -互相認 識及關 係 建立 第二節 -認識情緒 第二節 -認識不 同方式 的 情緒表 達 第四節 -情緒管理多 面睇 第五節 -情緒管理多 面睇 第六節 -義工訓練 第七節 -義工訓練 第八節 -服務準備 預期成果 透過活動增進學生自我 認識，學會管理情緒， 並在訓練活動中建立自 信，增進與人溝通的技 巧	對象：被挑選的中 二學生 人數：20	8小時	聘用社工推 行，(該社工擁 有社會工作學 位)，學校輔導 組老師協助
		3. 義工服務 服務弱勢社群 (如獨居長者/特 殊需要兒童或南 亞裔人士等) 預期成果 透過活動建立正確的人 生觀及反思生命	對象：被挑選的中 二學生 人數：20 服務對象：弱勢社 群 人數：20	5小時	聘用社工推 行，(該社工擁 有社會工作學 位)，學校輔導 組老師協助帶 隊
		4. 戶外活動 野外活動/歷奇 活動 預期成果 1. 強化學生的抗逆力 2. 提升解決問題的能力 及建立正面的價	對象：被挑選的中 二學生 人數：20	6小時	聘用社工推 行，(該社工擁 有社會工作學 位)及合資精歷 奇教練負責， 學校輔導組老 師協助帶隊

		價值			
		5. 陽光大使分享會 預期成果 學生透過分享會與初中學生分享參加計劃的感受及總結所得	對象：被挑選的中二學生 人數：20 分享會對象：中一至中三 人數：360	30分鐘	聘用社工推行，(該社工擁有社會工作學位)協助推行，學校輔導組老師協助
2017年12至2018年9月	正向同行活動分享	透過活動展覽及通訊讓學生分享在活動的得著 預期成果 向全校學生傳遞正面思維的訊息及建立與人分享的渠道	對象：全校學生 人數：720		聘用社工協助推行(該社工擁有社會工作學位)
2018年1月3日	逆境同行支援技巧訓練工作坊	向輔導老師、訓導老師及班主任提供訓練，主題是個案分析及支援方法。 預期成果 1. 老師能了解個案的支援方法 2. 老師對活動效度的同意超過七成	對象：輔導老師、訓導老師及班主任 人數：20		專業輔導人員如註冊社工/臨床心理學家/教育心理學家等(擁有5年以上青少年精神健康工作經驗)
2018年3至7月	尊重生命·逆境同行計劃綜合表演	以話劇/音樂/舞蹈等形式表演 預期成果 1. 讓學生正面表達情緒 2. 總結推廣心理健康的重要性	對象：全校學生 人數：720	1小時	學校活動組及輔導組老師統籌，註冊社工協助推行
2018年4月12日	燃亮生命教師工作坊	1. 識別有情緒需要學生的方法 2. 面對具情緒需要學生的支援方法 預期成果 1. 提升老師識別有情緒需要學生的敏感度 2. 能認識面對有情緒需要學生的應對、了解支援方法及轉介安排。	對象：全校老師 人數：60 (老師分兩組進行工作坊，由兩名導師分組主講)	3小時	邀請具有多年推行教師培訓工作的機構主講派兩位導師主講(兩名導師擁有5年以上青少年精神健康工作經驗及擁有學位學歷或以上)
2018年5月18日	尊重生命·逆境同行講座II	主題為提升抗逆力及分享正面的人生觀。	對象：中一至中三 人數：360	1小時	如有正面人生觀的僑健人士分享逆境中自強不息的經驗
2018年10月6日	輔導長訓練日	為輔導長提供訓練，加強他們的領導能力及正向人生觀(內容包括半天的領袖訓練及生命教育活動) 預期成果 1. 由輔導長協助中一學生適應中學生活 2. 加強對中一學生的支援	對象：中二至中五 人數：40	7小時	聘用社工推行，(該社工擁有社會工作學位)及合資格歷奇教練進行，學校輔導組老師協助帶隊

(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):

1. 全校約 60 位教師參與培訓工作坊，協助識別學生需要及個別支援等，並為有需要的學生作出轉介。
2. 輔導老師進一步學習支援學生的技巧，增強對有需要學生的支援。
3. 透過與學生一起參與活動(班主任、輔導組老師)，師生關係更密切，老師於活動中觀察和了解學生需要，給予成長中所需的支援。

(ii) 老師在計劃中的角色: (請剔選適當空格, 可剔選一項或多項)

領袖

協作者

開發者

服務受眾

其他(請列明) 出外活動帶領者

(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 177,348.00 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 \$12192 x 12 個(包括 MPF)	\$146,304	*或以較高薪酬聘請 1/3 的社工
ii)服務	1. 逆境同行輔導老師訓練工作坊 專業輔導人員主講費用 \$1,040 x 1 小時	\$1040	向輔導老師提供訓練, 主題是個案分享及支援方法。
	2. 逆境同行教師工作坊 專業輔導人員主講費用 \$1040 x 3 小時 x 2 名講員 (老師分兩組進行工作坊, 故需要兩名講員)	\$6240	目的是提升老師識別有情緒需要學生的敏感度, 面對有情緒需要學生的應對, 了解支援方法及轉介安排。
	3. 學生需要調查	\$1000	
	4. 尊重生命, 逆境同行陽光大使訓練計劃 ● 戶外活動 歷奇教練費 \$400 x 5 小時 x 3 名教練	\$6000	透過小組集會、活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式, 並能培養與人分享及感恩的價值觀
iii)一般開支	1. 會計核數	\$5000	
	2. 尊重生命, 逆境同行陽光大使訓練計劃 ● 啟動禮物資 (如汽球、貼紙、列印貼	\$1000	透過小組集會、活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式, 並能培養與人分享及感恩的價值觀

	<p>紙、文具、大畫紙、壁報紙等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 成長小組物資 (如色紙、File、信紙、情緒卡牌、彩色筆等) ● 義工服務 交通費 服務物資 (如毛巾、茶包及餅乾等) 活動物資 (如汽球、手工藝材料、顏料、即影即有相紙及文具等) ● 戶外活動 場地費用 \$500 x5 小時 器材租用(高空歷奇設施如高空繩網) \$600 x5 小時 交通費 	<p>\$1500</p> <p>\$2000 \$1500</p> <p>\$1000</p> <p>\$2500</p> <p>\$3000</p> <p>\$2000</p> <p>共\$14500</p>	
	<p>3. 正向同行活動分享</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 印刷費 ● 展板 	<p>\$3000 \$1000</p> <p>共\$4000</p>	<p>透過活動展覽及通訊讓學生分享在活動的得著，向全校學生傳遞正面大思維的訊息及建立與人分享的渠道。</p>
	<p>4. 尊重生命，逆境同行計劃 綜合表演</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 物資 (如道具材料、服飾製作材料及文具等) 	<p>\$1000</p>	<p>以不同藝術表演形式如話劇/音樂/舞蹈等，讓學生正面表達情緒。總結推廣心理健康的重要性。</p>
	<p>5. 輔導長訓練日 活動費用 半天歷奇領袖訓練 \$140 x 40 人 半天生命教育活動 \$168 x 40 人 交通費</p>	<p>\$5600</p> <p>\$6720</p> <p>\$2000</p> <p>共\$14320</p>	
	<p>6. 雜項(如:交通費、影印、文具、活動物資等)</p>	<p>\$596</p>	
	<p>申請撥款總額(\$):</p>	<p>\$200,000</p>	

(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和表現, 同時觀察學生在參與過程中的轉變。
- 重點小組訪問:訪問校長、教師、學生、社工、教育心理學家及家長, 收集對於推行計劃成效和意見。
- 活動前和活動後的問卷調查:對被篩選出來參加小組活動的學生, 量度他們抗逆力的改變。
- 學生表現在評估中的轉變:問卷調查中 80%或以上的參與學生認為活動有助提升其抗逆力。
- 比較學校本年度及上年度「學生情意及社交表現評估」數據, 評估活動成效。
- 比較學校本年度及上年度訓導組及輔導組學生個案數據, 評估活動成效。

(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) _____

參考文獻

1. American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <http://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.