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」(「好心情@學校」微型計劃)　　2016/0532

(由「網上計劃管理系統」編配)

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:

(c) 老師: 約 *40* 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)

(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)

☑

☑

et al

28.7%；墨西哥：14.8%）

& Clum

American Association of 2014）

& Garber

The Gillham et al..

Brown et al 1986；

Gerber ；Muris

☑

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。)

1. **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。

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，由輔導主任及學生支援主任作為核心團隊，負責商討、監察計劃的進展，對應學生需要而設計適合他們的活動。
2. 計劃將由學校與社會服務機構(NGO)共同協作推展，NGO會提供充足人力資源。
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2017-2018 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，確保服務質素及成效；
5. 由於計劃包括初級預防及次級介入的工作，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)應轉介校內輔導人員(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:(12／2017)至(11／2018)

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)
12/2017	學生需要調查 (HKSIF 1.1)	**內容：**負責人安排學生填寫問卷及協助問卷分析工作 **預期成果：**識別當中 20 名有需要同學，成為計劃核心成員接受服務	對象: 初中學生 人數: 150 人 挑選準則: 中一、二級部份學生	1 小時	負責人員: 社會工作者註冊局認可的註冊社工 活動全程參與
12/2017-1/2018	老師培訓	**內容：**以活動形式讓老師掌握抗逆力概念 **預期成果：**80%參與者	對象: 輔導組和學習支援組老師 人數: 最少 8 人	2 小時	負責人員: 社會工作者註冊局認可的註冊社工 負責人員為協作者; 購買外間服務

		對抗逆力的認識增加	挑選準則: 學校老師		
12/2017-8/2017	「正面思維」及「享受生活」-逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動) 1. 啟動禮 2. 成長小組 3. 深入訪談 - 正面鼓勵 4. 義工服務 5. 團隊訓練 / 歷奇活動 6. 親子活動 7. 戶外活動	1. 啟動禮 **內容：** 通過啟動儀式讓成員加強學生對項目參與的投入感 **預期成果：** **80%**參與者同意活動能提高他們的投入感	對象: 逆境同行挑戰計劃成員(中一至中二學生) 人數: 最少 20 人 挑選準則: 經問卷識別有需要的核心學生參與此計劃	1 小時	負責人員:社會工作者註冊局認可的註冊社工 活動全程參與
		2. 成長小組 **內容：** 通過小組活動提昇學生的抗逆力；發揮學生能力；建立學生互助網絡 **預期成果：** **80%**參加者同意活動能提升個人正面能力	對象: 逆境同行挑戰計劃成員(中一至中二學生) 人數: 最少 8 人 挑選準則: 經問卷識別、老師觀察和工作員接觸後認為有需要和合適的學生	6 小時	負責人員:社會工作者註冊局認可的註冊社工 活動全程參與
		3. 深入訪談 - 正面鼓勵 **內容：** 通過「亦師亦友」活動讓學生與老師建立互信關係，藉著良好師生	對象:輔導組老師和逆境同行挑戰計劃成員(中一至中二	4 小時	負責人員:社會工作者註冊局認可的註冊社工 活動全程參與

		關係增強學生在校園的支援網絡，從中促進老師與學生交流正面態度和價值觀 **預期成果：** 80%參加者能掌握正面鼓勵的技巧	學生 人數: 最少 20 人 挑選準則: 經問卷識別有需要的核心學生參與此計劃		
		4. 義工服務 **內容：** 學生在老師和工作員的協助下策劃一個義工活動 **預期成果：** 80%參加者同意活動可以讓自己有機會發揮專長及潛能	對象:逆境同行挑戰計劃成員(中一至中二學生) 人數: 最少 5 人 挑選準則: 經問卷識別、老師觀察和工作員接觸後認為有需要和合適的學生	2 小時	負責人員:社會工作者註冊局認可的註冊社工 活動全程參與

		5. 團隊訓練 / 歷奇活動 **內容：**學生在團隊活中善用自己的長處，互相合作，完成團隊任務 **預期成果：**80%參加者同意活動能提高自我認識	對象:逆境同行挑戰計劃成員(中一至中二學生) 人數: 最少 15 人 挑選準則: 經問卷識別、老師觀察和工作員接觸後認為有需要和合適的學生	1 小時	負責人員:社會工作者註冊局認可的註冊社工 活動全程參與
		6. 親子活動 **內容：**學生和家長進行合作性活動 **預期成果：**80%參加者同意活動能有助促進親子關係	對象:逆境同行挑戰計劃成員(中一至中二學生)和其家長 人數: 最少 10 人 對家長挑選準則: 經問卷識別、老師觀察和工作員接觸後認為有需要和合適的學生	1 小時	負責人員:社會工作者註冊局認可的註冊社工 活動全程參與

			和其家長		
		7. 戶外活動 **內容：**學生離開校園，與團隊在戶外進行挑戰性活動 **預期成果：** 80%參加者同意活動能提升抗逆能力	對象:逆境同行挑戰計劃成員(中一至中二學生) 人數: 最少 15 人 挑選準則: 經問卷識別、老師觀察和工作員接觸後認為有需要和合適的學生和其家長	1 小時	負責人員:社會工作者註冊局認可的註冊社工 負責人員為協作者; 購買外間服務
12/2017-11/2018	正面文化綜合活動	**內容：**以活動形式建立學校關愛文化；展現學校、家長、學生間的連繫；及提出欣賞及感恩的價值 **預期成果：** **80%**參加者同意活動能增加學校正面文化	對象:全校學生 人數:約 300 人	1 小時	負責人員:社會工作者註冊局認可的註冊社工 活動全程參與
1/2018-10/2018	活動通訊	**內容：**透過向全校發放活動資訊，包括: 分享積極正面、珍惜生命訊息；關愛校園訊息；自學抗逆力的方法及錦	對象:全校學生 人數:約 300 人	2 期	負責人員:社會工作者註冊局認可的註冊社工 活動全程參與

		襄:社會資源及求助熱線 **預期成果：** **80%**參加者收到「尊重生命，逆境同行」計劃的相關資訊			
3/2018-6/2018	建立正面文化 - 逆境同行家長/老師培訓工作坊(抗逆力活動)	**內容:**以活動形式強化學生的重要支援系統—老師的正面文化 **預期成果：** 80%參與者同意活動能增加學校正面文化	對象: 輔導組和學習支援組老師 人數: 最少 10 人 挑選準則: 學校老師	2 小時	負責人員: 社會工作者註冊局認可的註冊社工 負責人為協作者 購買外間服務
7/2018	開心快樂家長心理健康講座) (中一至中三)	**內容:**以講座形式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 **預期成果：** **80%**參加者認識最少一項與子女溝通的技巧	對象:中一至中三學生家長 人數:約 40 人 挑選準則: 教師留意到初中生與家長出現較多衝突	1 小時	負責人員:社會工作者註冊局認可的註冊社工 活動全程參與
9/2018	「正面思維」- 開心快樂心理健康講座(中一至中三)	**內容:**透過活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並學習抗逆力的元素(CBO/CBB)的掌握。 **預期成果：** **80%**參加者同意活動提高對正面思	對象:中一至中三學生 人數:約 220 人 挑選準則: 學校初中生	1 小時	負責人員:社會工作者註冊局認可的註冊社工 活動全程參與

		維模式的認識			
11/2018	活動檢討及評估	**內容：** - 問卷調查 - 活動觀察 **預期成果：** 80%或以上的參與學生抗逆力有所提升	對象:參與計劃的核心學生和家長 人數:約20-80人 挑選準則: 此計劃的參加者	1小時	負責人員:社會工作者註冊局認可的註冊社工 活動全程參與

(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 *10* 位教師 (輔導老師及學生支援組老師) 參與培訓工作坊，協作識別學生需要及個別輔導等，並為有需要的學生作出轉介。

(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

(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	兼職社工 薪金(包括強積金) $11,280/月 x 1.05 (強積金) x 12 月	$142,128	負責進為學生進行需要調查，數據處理，識別學生需要，安排及帶領小組活動及有關的文書處理工作。
ii) 服務	1. 老師培訓	$4,000	
	2. 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動) (20 人) ✓ 戶外活動($4500)	$4,500	透過小組集會、營會活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並深度學習抗逆力的元素 (CB●/CBB) 的掌握。 學習 CBT 處理壓力模式－觀念重整(cognitive restructuring)、解難能力 (Coping skills)及鬆弛技巧 (Relaxation exercise)。

	3. 建立正面文化 - 逆境同行家長/老師培訓工作坊(抗逆力活動)	$4,000	
iii) 一般開支	1. 學生需要調查 (HKSIF 1.1)	$2,000	印刷及處理約150學生的問卷
	2. 「正面思維」- 開心快樂心理健康講座(中一至中三)	$2,500	透過活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並學習抗逆力的元素(CBO/CBB)的掌握。 學習 CBT 處理壓力模式 – 觀念重整(cognitive restructuring)、解難能力(Coping skills)及鬆弛技巧(Relaxation exercise)。 舉辦為期半年之抗逆力學校文化的關懷行動。
	3. 開心快樂家長心理健康講座) (中一至中三)	$4,000	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。 明白家庭關係及支持對子女培育抗逆力的重要及策略(抗逆輪) 家長學習CBT處理壓力模式 – 觀念重整(cognitive restructuring)、解難能力(Coping skills)及鬆弛技巧(Relaxation exercise)。
	4. 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃(抗逆力活動) (20 人) ✓ 啟動禮 ($1500) ✓ 成長小組 ($6000) ✓ 深入訪談–正面鼓勵 ($6000) ✓ 義工服務 ($2500) ✓ 團隊訓練 / 歷奇活動 ($2500) ✓ 親子活動 ($3000) ✓ 戶外活動($2000)	$23,500	透過小組集會、營會活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並深度學習抗逆力的元素 (CBO/CBB)的掌握。 學習CBT處理壓力模式 – 觀念重整(cognitive restructuring)、解難能力(Coping skills)及鬆弛技巧(Relaxation exercise)。
	5. 正面文化綜合活動	$3,000	建立學校關愛文化；展現學校、家長、學生間的連繫；及提出欣賞及感恩的價值。
	6. 「正面思維」及「享受生活」活動通訊	$2,000	透過向全校發放活動資訊，分享積極正面、珍惜生命訊息、關愛校園訊息；自學抗逆力的方法及錦囊；及社會資源及求助熱線。
	7. 雜項 (如:交通費、影印文具、製作 DVD 等)	$3,372	
	8. 審計費用	$5,000	
	申請撥款總額 ($):	$200,000.00	

<u>計劃的預期成果</u>

(III)

(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。
☑ 問卷：於家長日向次級介入的學生家長派發問卷，了解學生在家表現。
☑ 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) _____

- 申請人選擇服務供應商時，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。
- 申請人須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。

(IV) 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	中期財政報告 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 1/6/2018－30/11/2018	28/2/2019

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 Indiv 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.