

**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)

計劃編號：2016/0625(修訂版)

### 基本資料

機構名稱： 香港青年協會 (協作學校：佛教覺光法師中學)

受惠對象： (a) 界別：中學 (b) 學生：中一至中四 (約480人) 次級介入活動 (約20人)  
(c) 老師：64人 (d) 家長：60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，即對所有學生作一般性預防，本建議計劃以問卷，以及老師和社工的恆常觀察，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提供支援的技巧。

(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
- 其他(請列明)：提升學生對情緒健康的認知、情緒管理的技巧及抗逆能力。

(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：

該校以佛化教育，培養同學自利利他的精神。透過認識各種情緒病的特徵及學習紓緩壓力的正確方法，同學既可有效管理自己的情緒，亦可及早識別及協助身邊有需要的人。高中同學在接受培訓後，可擔任領導者的角色，在校內為同學安排各種活動，讓同學更了解情緒與健康的關係。在籌備活動的過程中，高中和初中同學互相認識，互相合作，互相支持，共同建立和諧友愛的校園。

16/17年度該校中一學生在「學生情意及社交表現評估」中「支持」及「負面情感」兩項得分均與常模有差距，反映該級學生需要更多支援及學習處理情緒的正確方法。因此，學校期望於本學年的中二級安排合適學生參與本計劃的小組部份。透過參與小組活動，學生可以認識更多同學，從而擴闊他們的社交網絡。訓練營內的團體活動讓同學學習分享喜樂，分擔困憂，有助同學減輕負面情緒，建立健康的人生觀。同學在接受培訓後，可擔任領導者的角色，在校內安排各種活動，讓同學更了解情緒與健康的關係。在籌備活動的過程中，同學可更認識自己的長處，使他們學會欣賞自己，提昇正能量。機構將運用其他資源向中五學生推廣情緒健康，所以本計劃將集中協助中一至中四的學生。

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; Gilham 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。

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HKSIF1.1問卷)，以及老師和社工的恆常觀察，辨識抗逆力較低、支援網絡較弱之學生，邀請參與本計劃的「次級介入」部份。

☒ 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。

(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 (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。)

1. 由校長帶領學校推行校本計劃，對應學生需要。
2. 計劃將由香港青年協會與學校共同協作推展，青協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 學年初提供予學校使用。
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。青協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。

青協將為負責計劃的社工提供相關培訓，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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：10/2017 至 9/2018

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)
10月	學校聯繫及籌備	透過會議，了解校本需要，從而與校方訂立活動內容及細節	有關老師	1節，1小時	本計劃的註冊社工
10月至1月	老師培訓	設計以「情緒健康」為主題的發展日，支援老師辨識個人情緒健康程度，學習善待自己，從而提升學生情緒的理解。並提供培訓，讓教師認識不同情緒病的徵狀、高危因素，協助老師辨識有情緒需要的學生、提升支援有情緒需要學生的技巧，讓他們能及早作出介入及轉介。 預期成果： 1. 提升教師對學生情緒健康問題的關注 2. 協助教師辨識學生的情緒健康狀況 3. 增強教師處理學生情緒健康問題的信心和技巧	全校老師 (64人)	1節，2小時	本計劃的註冊社工及活動助理，以及1位本機構安排的社工
10月	學生需要調查 (HKSIF 1.1)	識別工具(建議修訂HKSIF)，及參考教師和學校社工的推薦，甄選合適的學生參加小組活動。	中二級 (約120人)	1節，30分鐘	本計劃的註冊社工及本機構的3位社工
10月至9月	學生講座： 與情緒做朋友	認識日常生活中常出現的不同情緒，並明白它們如何反映自己的需要，學習管理不同情緒。	中一至中三級 (約360)	1節，1小時	本計劃的註冊社工
	學生工作坊： 情緒健康由我做起	情緒需透過不同方法適當疏導，教導有效提升情緒健康的方法，讓學生可透過日常的活動及不同的行為提升情緒健康，建立健康的生活習慣及態度。	中四 (約120人)	4班，分班進行，各1節，1小時	本計劃的註冊社工及本機構的3位社工
10月至5月	「正面思維」 開心快樂心理健康家長工作坊	針對初中及高中學生的不同特質和需要，協助家長理解青少年情緒健康的重要性，幫助家長應對青少年子女情緒問題的技巧。	初中及高中家長 (約60人)	2節， 每節1.5小時，共3小時	本計劃的註冊社工及活動助理

11月至8月	「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力小組)	20名中二學生 (經問卷及老師和社工的恆常觀察篩選)			
	1. 啟動禮	1. 計劃簡介 2. 透過遊戲讓參加者互相認識及建立關係	1節, 1小時	本計劃的註冊社工及活動助理	
	2. 戶外活動	透過團隊遊戲, 讓組員建立團隊精神, 提升小組的參與動機	全日		
	3. 成長小組	透過遊戲、體驗活動及分享討論等, 強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。	6節, 每節1.5小時, 共9小時		
	4. 整理小組經驗	與同學個人或小組傾談, 從中給予參加者正面鼓勵和肯定, 並整理小組經驗	8節, 每節1.5小時, 共12小時		
	5. 義工服務 (預備及服務)	於校內進行義工服務, 建立參加者分享和關愛精神, 並於校園內傳遞精神健康的訊息。 第一節: 服務籌備, 學校推行活動的技巧及注意事項 第二節: 於校內進行服務 第三節: 檢討服務成效及解說	3節, 每節1.5小時		
	6. 宿營訓練	透過歷奇活動, 強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。	兩日一夜, 以4節計算		
	7. 親子活動	透過活動, 營造正面親子輕鬆愉快的相處經驗, 從而促進親子關係。社工分享關注子女情緒的技巧, 並與家長作個別傾談, 讓家長掌握子女參與小組的情況。	3小時		
1月至6月	建立正面文化 - 逆境同行教師工作坊	與小組成員的班主任面談, 分享學生的活動經歷, 並提供支援建議, 讓班主任可繼續跟進學生期後的課堂情況, 亦加強老師提升學生抗逆力的技巧。	20名小組參加者的班主任	1節, 1.5小時	本計劃的註冊社工及活動助理
1月至6月	推廣情緒健康活動	在校內推動全校學生的情緒健康, 設計適合校內同學參與的情緒健康活動。	全校學生	2節, 每節1小時, 共2小時	本計劃的註冊社工及活動助理
7月至8月	正面文化嘉許禮	讓參加者總結計劃的得著, 強化參加者面對逆境的信心。	20名小組參加者及家長	1節, 2小時	本計劃的註冊社工及活動助理
8月至9月	活動檢討、評估及跟進	會議	有關老師	1節, 1小時	本計劃的註冊社工及活動助理

備註: 本機構將採取安全措施確保計劃參與者的安全, 以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關的安全指引。

(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)：

全校約 64 位教師參與培訓工作坊，從自身開始察覺情緒，並推己及人，讓其對學生情緒健康有深入了解。此外，老師亦會與社工作恆常觀察，辨識抗逆力較低、支援網絡較弱之學生參與小組活動。

(ii) 老師在計劃中的角色:  協作者  服務受眾

本機構將與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。如在計劃期間辨識到潛危學生(如需要個別輔導的學生)，計劃人員將把該等學生轉介至校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)作即時跟進。

(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 \$197,800 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	兼職持社工學位的註冊社工 (12 個月薪金) 強積金	\$121,284 \$6,000	註冊社工將統籌及推行此計劃的所有項目
	兼職活動助理 (12 個月薪金連強積金)	\$20,874	活動助理協助文書工作及準備活動物資
服務開支	1. 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力小組)		
	· 戶外活動 · 宿營訓練	\$3,000 \$9,000	營地費用及歷奇導師費 營地費用及歷奇導師費
一般開支	1. 老師培訓	\$2,000	活動物資及影印費
	2. 學生需要調查	\$1,000	活動物資及影印費
	3. 學生講座	\$1,000	活動物資及影印費
	4. 「正面思維」開心快樂心理健康家長講座	\$1,000	活動物資及影印費
	5. 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力小組)		活動物資、影印費、交通費
	· 啟動禮		
	· 戶外活動	\$1,000	
	· 成長小組	\$1,000	
	· 整理小組經驗	\$7,000	
	· 義工服務	\$500	
· 宿營訓練	\$2,000		
· 親子活動	\$1,000		
· 親子活動	\$3,000		
6. 建立正面文化 - 逆境同行教師工作坊	\$1,000	活動物資及影印費	
7. 正面文化嘉許禮	\$2,000	活動物資及運輸費	
8. 推廣情緒健康活動	\$5,523	活動物資及運輸費	
9. 核數費	\$5,000		
10. 雜項 (如交通費、影印、文具)	\$3,619		
<b>申請撥款總額(\$):</b>		<b>\$197,800</b>	

備註：在選擇服務供應商時，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。

### (III) 計劃的預期成果

請說明評估計劃成效的方法。

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：對參與有系統培訓的學生，量度他們管理情緒及抗逆能力。

學生表現在評估中的轉變：80%或以上的參與學生提升了對情緒的認知、情緒管理的能力及抗逆能力。

備註：為使計劃的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。

**(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 1/10/2017—31/3/2018	30/4/2018	中期財政報告 1/10/2017—31/3/2018	30/4/2018
計劃總結報告 1/10/2017—30/9/2018	31/12/2018	財政總結報告 1/4/2018—30/9/2018	31/12/2018

**(V) 資產運用計劃**

不適用於本計劃。