

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<br>「尊重生命，逆境同行」(「好心情@學校」微型計劃) | 計劃編號<br>2016/0715 (Revised) |
|-----------------------------------|-----------------------------|

**基本資料**

機構名稱：香港神託會 (協作學校：台山商會中學)

受惠對象：(a) 界別：中學 (b) 學生：(1) 初級預防活動 約400人(中一至中五級)(2) 次級介入活動 約120人(中一至中三級)(c) 老師：48人 (d) 家長：100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. 透過資深精神健康服務社工提供教師專業培訓，增強教師對精神健康和及早識別有需要學生的認識
2. 透過資深精神健康服務社工提供專業培訓，增強家長對精神健康和及早識別子女需要的認識，並建立家校合作的伙伴關係
3. 透過初級預防活動，加強學生的正面思維、對學校的歸屬感及同儕間的正向關係
4. 透過次級介入活動，提昇學生的自尊感、抵抗逆境能力及各種精神健康的保護因素

(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
- 促進學校管理/領導，以及老師專業發展/健康

(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: 與校方相商討後，為使學生有更全面的發展及減低標籤 效應，此計劃除了邀請較有需要之學生參與外，亦會邀請情緒效能較高的學生參與，他們能發揮領袖及模範的正面作用。

調查結果: 就學生所填報的「社交及情緒調查」顯示，學校學生在機會方面的平均數均較香港常模數據為低 (香港常模：中一：3.11；中二：2.91；中三：2.89；學校學生得分：中一： ；中二： ；中三： )。學校學生在負面情感方面，平均數高於香港常模數據 (香港常模：中一：1.17；中二：1.85；中三：1.87；學校學生得分：中一： ；中二： ；中三： )。此外，成就感方面中一學生平均數較香港常模數據為低 (香港常模：中一：2.65；中二：2.51；中三：2.50；學校學生得分：中一： ；中二： ；中三： )。所以計劃均以提昇自信心、抗逆力及精神健康這兩三方面為目標。

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)。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)。

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，邀請抗逆力較低、支援網絡較弱之學生參加「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。

(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。

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。「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。

## (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. 由校長帶領學並由輔導組老師推行校本計劃，對應學生的成長需要。
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. 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：11/2017 至 10/2018

| 月份/年份          | 內容/活動/節目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9/2017         | 計劃前準備：老師培訓工作坊<br>日期：21/9/2017 上午8:30-10:00 (1.5小時)<br>具體內容：透過講座、體驗遊戲及情境分享，提昇老師對精神健康的認識，讓老師能及早識別學生的需要和及早提供支援。提昇老師對處理有關學生精神健康的問題的能力。                                                                                                                                                                                                      |
| 10/2017        | 計劃前準備：家長工作坊<br>日期：20/10/2017 晚上7:30-8:30 (1小時)<br>具體內容：透過講座、體驗遊戲及情境分享，提昇家長對精神健康的認識，讓家長能及早識別學生的需要及鼓勵家長積極尋求協助。                                                                                                                                                                                                                            |
| 11/2017        | 活動名稱：正面聯繫活動(中一至中三)(分3級進行，每節35分鐘)<br>日期：6/11/2017 (中一級)，17/1/2018 (中三級)，7/3/2018 (中二級)<br>時間：13:35-14:10 (35分鐘)<br>具體內容：活動當天於禮堂設有多個以精神健康、減壓、正向思維為主題的攤位遊戲，讓學生在輕鬆的環境下獲得相關信息。<br>預期成果：透過遊戲讓學生認知「抗逆力」概念，以提昇正面及積極的信念和力量；讓學生認識壓力和負面情緒的來源，以及學習有效妥善處理壓力和負面情緒的方法。<br>對象、人數及挑選準則：中一至中三全級學生(約220人)<br>負責人員：計劃兼職註冊社工(活動統籌及推行)、1名註冊社工及1名活動助理(由機構安排人手) |
|                | 活動名稱：中一至中三級學生需要調查(HKSIF 1.1)<br>日期：11-12/2017<br>具體內容及預期成果：透過識別工具(建議修訂HKSIF問卷)，以及老師和社工的恆常觀察，識別出抗逆力較低、支援網絡較弱之學生參與次級介入活動。<br>對象、人數及挑選準則：中一至中三全級學生(約220人)<br>負責人員：學校老師及計劃兼職註冊社工                                                                                                                                                            |
| 11/2017-5/2018 | 次級介入活動以小組形式進行，每級分3個不同小組活動主題(行山、食品製作，以及魔術和義工活動)，有動態及靜態形式，學生可按自己的喜好填寫優次表格，社工及老師會盡量按學生的選擇安排入組以提昇學生的參與度及投入感。                                                                                                                                                                                                                                |
|                | 活動名稱：捕夢網計劃行山達人小組活動<br>中一級<br>日期：逢星期二 14/11/2017 - 2/1/2018 (共5節，每次約2.5小時)<br>對象及人數：中一級(約12人)<br>中三級<br>日期：逢星期二 23/1/2018 - 20/3/2018 (共5節，每次約2.5小時)<br>對象及人數：中三級(約10人)<br>中二級                                                                                                                                                           |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <p>日期：逢星期二 27/3/2018 -29/5/2018 (共 5 節，每次約 2.5 小時)</p> <p>對象及人數：中二級 (約10人)</p> <p>具體內容：5 節小組中有 3 節為行山技巧教授、行程策劃，在策劃過程中學生學習與人溝通、協商、訂立目標等技巧；另外 2 節為行山活動，過程中學生需分段作領袖帶領活動，使學生學習負責任及將學到的行山知識應用。活動完結後有互相欣賞(另眼相看)環節，使學生能學習和體會欣賞別人和欣賞自己。</p> <p>預期學習成果：透過山藝訓練提昇學生自尊感、學生能力感、正向及積極的信念及加強學生與支援系統的連繫</p> <p>負責人員：計劃兼職註冊社工</p> <p>導師：一名持有二級或以上之山藝資歷及相關工作經驗的導師</p>                                                                                                                                                                                                                                    |
|         | <p>活動名稱：捕夢網計劃安樂鍋小組活動</p> <p><u>中一級</u></p> <p>日期：逢星期二 14/11/2017 – 2/1/2018 (共 5 節，每次約 2.5 小時)</p> <p>對象及人數：中一級 (約15人)</p> <p><u>中三級</u></p> <p>日期：逢星期二 23/1 - 20/3/18 (共 5 節，每次約 2.5 小時)</p> <p>對象及人數：中三級 (約15人)</p> <p><u>中二級</u></p> <p>日期：逢星期二 27/3 -29/5/18 (共 5 節，每次約 2.5 小時)</p> <p>對象及人數：中二級 (約15人)</p> <p>具體內容：學生每堂分組學習製作一至兩項食品，製作過程學生需學習與人分享、互相幫忙及欣賞。學生在製作食品的過程中難免會遇到失敗的經驗，社工從旁觀察學生的情緒反應和學生之間的互動，並進行解說，教導學生正面面對挫折的態度。另外，學生需於學校特別活動中製作所學到之食品予家長、老師及同學享用，學習與人分享和精神。</p> <p>預期學習成果：透過烹飪訓練提昇學生自尊感、學生能力感、正向及積極的信念及加強學生與支援系統的連繫</p> <p>負責人員：計劃兼職註冊社工</p> <p>導師：一名具教授青少年烹飪經驗的導師</p> |
|         | <p>活動名稱：捕夢網計劃融義做小組活動</p> <p><u>中一級</u></p> <p>日期：逢星期二 14/11/2017 – 2/1/2018 (共 5 節，每次約 2.5 小時)</p> <p>對象及人數：中一級 (約15人)</p> <p><u>中三級</u></p> <p>日期：逢星期二 23/1 - 20/3/18 (共 5 節，每次約 2.5 小時)</p> <p>對象及人數：中三級 (約 15 人)</p> <p><u>中二級</u></p> <p>日期：逢星期二 27/3 -29/5/18 (共 5 節，每次約 2.5 小時)</p> <p>對象及人數：中二級 (約15人)</p> <p>具體內容：學生在 5 節小組中節學習 3-5 個魔術、認識義務工作的意義及類別、訂立服務對象及服務形式、認識與服務對象相處的技巧和須注意的地方，以及進行 1 次義工服務。學生需於推行義工服務時表演所學到之魔術。</p> <p>預期學習成果：透過義工訓練及義工服務提昇學生自尊感、學生能力感、正向及積極的信念及加強學生與支援系統的連繫</p> <p>負責人員：計劃兼職註冊社工(活動統籌)</p> <p>導師：一名具相關工作經驗的魔術導師(由機構安排)</p>                             |
| 4/2 018 | <p>活動名稱：學生精神健康講座(高中)</p> <p>日期：24/4/2018 (二)</p> <p>時間：14:20 – 15:30 (70 分鐘)</p> <p>具體內容及預期學習成果：透過講座，提升學生對精神健康的認識，教導學生覺察自己的壓力來源和情緒反應，並學習簡單的減壓/情緒管理技巧和方法。此外，講座亦會教導學生尋求支援和協助</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <p>的途徑和方法，以提升他們適時求助的意識。</p> <p>對象、人數及挑選準則：中四至中五全級學生(約180人)</p> <p>負責人員：學校老師及計劃兼職註冊社工</p> <p>講者：一名註冊社工，並具備精神健康服務工作經驗</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 8/2018    | <p>中一迎新日營</p> <p>日期：8/2018(2日)</p> <p>時間：上午9:00 – 下午1:00(2日，每日4小時，共8小時)</p> <p>具體內容：第一天學生將分成6-7組，當天活動先有互相認識及熱身遊戲，接著每組需完成3-4項目目標遊戲，此目標遊戲並非組與組之間的競賽，而是每一小組為每個遊戲訂立需要完成的目標(如指定時間完成或預計可達成的次數)。</p> <p>第二天，學生將分成6-7組，校內將於不同地點設有不同解難或體力遊戲，每組需訂立策略、共同商討如何完成各項目。另外，當天會安排學兄學姐入組及協助推行每項遊戲，增加新生與學兄學姐的互動，加強他們於校內的支援網絡及與學校的連繫。</p> <p>預期學習成果：透過遊戲及歷奇活動讓新生互相認識加強連繫及提昇對學校的歸屬感。</p> <p>對象、人數及挑選準則：中一全級學生(約90人)</p> <p>負責人員：學校老師及計劃兼職註冊社工</p> <p>導師：6名註冊社工(第1天：4名，第2天：2名)及1名活動助理(由機構安排)</p> |
| 9-10/2018 | 於午飯時間於禮堂推行午間活動，如桌上遊戲、棋類活動等，以增加學生彼此聯繫的機會。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10/2018   | 活動檢討，透過活動花絮及問卷作活動回顧及檢討。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

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48位教師參與培訓工作坊，協作識別學生需要及提供支援等。

(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 \$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  | 1) 一名半職註冊社工(12個月薪金連強積金)<br>(\$23,223 x 0.5 x 12個月 x 1.05(MPF)) | \$146,305 | 須持有大專或大學資歷及社工註冊證明                                                     |
| ii) 服務開支 | 2) 中一級至中三級<br>捕夢網計劃行山達人小組活動                                    | \$11,250  | 導師費(一名持有二級或以上之山藝資歷及相關工作經驗的導師)<br>\$300 X 2.5小時 X 5節 X 3級<br>=\$11,250 |
|          | 3) 中一級至中三級<br>捕夢網計劃安樂鍋小組活動                                     | \$11,250  | 導師費(一名具教授青少年烹飪之經驗的導師)<br>\$300 X 2.5小時 X 5節 X 3級<br>=\$11,250         |
|          | 4) 學生精神健康講座                                                    | \$1,000   | 講者費(一名註冊社工，並具備精神健康服務工作經驗)<br>\$1,000 X 1節(70分鐘)=\$1,000               |

|                    |                             |                    |                                                                                   |
|--------------------|-----------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                    | 5)中一迎新日營(2日)                | \$4,800            | 導師費(註冊社工)<br>第一日: \$800(4小時)X4名社工<br>=\$3,200<br>第二日: \$800(4小時)X2名社工<br>=\$1,600 |
| iii) 一般開支          | 6) 會計核數                     | \$5,000            |                                                                                   |
|                    | 7)正面聯繫活動(中一至中三)             | \$1,500            | 活動物資<br>(如禮物、文具、遊戲物資)                                                             |
|                    | 8) 學生需要調查                   | \$1,000            | 印刷                                                                                |
|                    | 9) 中一級至中三級<br>捕夢網計劃行山達人小組活動 | \$3,600<br>\$1,500 | 車費\$1,200 X 3級 = \$3,600<br>行山物資(指南針、地圖、急救包等)<br>\$500X3級=\$1,500                 |
|                    | 10) 中一級至中三級<br>捕夢網計劃安樂鍋小組活動 | \$6,000            | 活動物資<br>(如食材和消耗性烘焙用具)<br>\$2,000X3級=\$6,000                                       |
|                    | 11) 中一級至中三級<br>捕夢網計劃融義做小組活動 | \$6,000            | 活動物資<br>(如消耗性魔術用具、探訪禮物、教材)<br>\$2,000X3級=\$6,000                                  |
|                    | 12) 中一迎新日營                  | \$795              | 活動物資                                                                              |
| <b>申請撥款總額(\$):</b> |                             | 200,000            |                                                                                   |

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

(i) 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: 量度學生抗逆力的改變及對計劃的滿意度。
- 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及自尊感。

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<br>1/11/2017 – 30/4/2018  | 31/5/2018 | 中期財政報告<br>1/11/2017 – 30/4/2018 | 31/5/2018 |
| 計劃總結報告<br>1/11/2017 – 31/10/2018 | 31/1/2019 | 財政總結報告<br>1/5/2018 – 31/10/2018 | 31/1/2019 |

### (V) 資產運用計劃

不適用於本計劃。