

**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」- 以愛守望@金巴崙長老會耀道中學 (好心情@學校微型計劃)	計劃編號 2016/0734 (修訂版)
------------------------------------------------	-------------------------

**基本資料**

學校／機構／個人名稱：童軍知友社賽馬會屏青少年服務中心

**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: 720 (人數)\* 及 中一至中六 (級別/年齡)\*
- (c) 老師: 60 (人數)\*
- (d) 家長: 50 (人數)\*
- (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。)
- 提升學生抵抗及處理逆境的能力及各種促進精神健康的保護因素
  - 加強抗逆能力低的學生正面思維能力
  - 提升同學正向溝通能力及學習與人分享感受
- (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, 增強正面思維能力
- (ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。  
(請剔選適當空格, 可剔選一項或多項)
- 學校特色: 學校注重全人教育。透過德育、智育、體育、美育、性教育及情感教育, 讓學生建立正確的人生觀, 並提升情緒感受能力及情感表達能力, 培養健康的生活模式以及發展良好的人際關係。除學業成績外, 學校亦十分注重學生學業以外的表現, 學校積極鼓勵學生參與校內校外不同類型之活動, 以擴闊學生視野及增加學生自信。
  - 調查結果: 情意及社交報告  
根據學校於2016/2017學年所完成的情意及社交報告結果所顯示, 在「對學校的態度」模組, 中四至中五學生於此量表的評分多低於全港, 而效應值為小至中等, 可見高中學生情況較為需要關注。同時, 中二至中四學生, 於「負面情感」及「社群關係」中, 其效應值由中二的微小逐漸升至中四的中等, 以「負面情感」為例, 中二效應值為低, 中三

效應值為小，中四效應值為中等，反映學生於上述兩範疇的表現隨著學生愈高年級而表現愈差。同時，於「壓力管理」量表中「消遣」副量表，高中學生均低分於全港同類型學校，而「自我勉勵」及「控制情況」效應值大部份均稍高於全港同類型學校。反映校內高中學生在壓力管理方面未見理想。

有關數據與校方輔導組觀察相符，當學生由初中升至高中期間，可能因為學習、朋輩人際相處等壓力漸大，加上他們在壓力管理亦較弱的同時，較容易引起情緒精神健康問題。根據情意及社交報告、學校輔導組過去經驗，本計劃與學校代表如校長、駐校社工、輔導組老師進行討論後，認為學生由中二升中三於情緒管理及精神健康較值得關注，希望可以適當工具及系統辨識當中抗逆力較弱的學生，在他們升上中四前，透過計劃提升他們的抗逆能力，並且學生家長提供家長講座，增強他們對青少年精神健康的認識。

同時，計劃亦會為全校學生舉辦正向生命晚會及午間活動，以營造校內正面氣氛。為使學生獲得更全面的支援，計劃會舉辦教師講座，讓教師對「精神健康」及如何在課堂中有效為情緒波動學生提供協助方面有更多的認識。

- ☑ 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，較外國多一半(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。70%至90%死於自殺的青少年常被診斷有精神健康問題(主要為抑鬱)(Esposito & Clum 2002)。

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預防，從而減少患病風險。例如，The Penn-Resiliency Program (PRP; Gillham et al., 1990) 篩查出高抑鬱傾向的學生，為他們作出介入，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。該項目有效地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(Bown 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。

另一方面，於2016年11月由教育局成立的防止學生自殺委員會發佈的最終報告指出，世衛(2014年)提出的保護因素有「有凝聚力和相互扶持的社區及相同的價值觀、健康密切的關係及家人的支持」，故此我們會加強家長工作，以提升家長認識子女的情緒狀況及給予適切的支援。

同時，配合初級預防的活動，透過「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」，向學生推廣心理健康，讓同學保持樂觀思維，凝聚校園內關愛氣氛，讓學生學習及懂得如何關心身邊人的同時，亦學習懂得在有需要時向身邊人求助。

- ☑ 學生表現評估: 透過識別工具 (如「學生需要調查(HKSIF 1.1)」、駐校社工及輔導組老師意見觀察、班主任推薦等方法，並會蒐集家長意見，以辨識抗逆力較低、危機因素較高之學生，邀請他們參加「成長新動力」計劃。
- ☑ 相關經驗: 本計劃將參考過去已驗證之「成長的天空」之學生需要篩選問卷和活動程序。另外，本社一直推行以防治青少年自殺為主題的以愛守望系列活動，於不同的中學內提供活動。另一方面，本社多年一直與不同中學合作，因應同學的需要，提供不同的相關的訓練，尤其是以童軍特色的歷奇訓練，協助同學在逆境中合作解決問題及建立個人自信，對促進同學的成長及強化同學的抗逆力有很大的幫助。

- ☑ 其他(請列明)：除此計劃外，金巴崙長老會耀道中學於之前亦向優質教育基金申請了另一個計劃，計劃名稱為「以Perma Model為本的正向教育學校發展計劃」，首年主要對象為中一及中二學生，而此計劃對象為中三學生，故此這兩個計劃之活動內容並沒有重覆，反之能互相配合，對學生有更全面的幫助及影響。

- (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. 初級預防與次級預防

多年以來，本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級預防」兩者必須並重。「初級預防」可照顧較多學生，而「次級預防」較着重於治療式及補救式的工作，避免個人因問題產生後所造成永不磨滅的創傷，如「提升學生抗逆力、促進正向認知」，輔以初級預防工作，以提升學生「正面思維」及「享受生活」，能建立正面文化。

### 2. 抗逆力(Resilience)

過去本地應用以CBO(Competence, Belongingness, Optimism)為作發展及培養抗逆力的框架，經過多年實踐，現時所提出計劃將更新為CSSFP (Competence, Self-esteem, Self-efficacy, Family support and Positive affect);同時利用「認知行為訓練」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。

(A) 個人能力與技巧 – 通過訓練來裝備個人的能力，以減低逆境帶來的傷害。

(B) 內在個人正面及積極信念，透過在不同活動過程中，親身體驗及反思學習，造就個人改變和實踐，以建立個人的信念。

(C) 外在支持及資源，透過策略地協助建立不同的支援系統，包括家庭、社區、學校、老師及同學等。透過加深支援系統對青少年需要的認知及加強其危機意識，明白適當回應的重要性，以及為簡單危機處理，為有需要的青少年提供支援網絡及「把關」，加強保護因素。

### 3. 凝聚正向關愛校園氛圍

(A) 以多元手法，鼓勵學生學習關心和如何關心身邊人，同時，鼓勵學生學習表達及分享自己的困難，以營造一個既安全又互相支援的校園環境。

(B) 透過訓練學長作為支援同學的網絡，培訓他們成為守望者，建立一個支援的網絡，陪伴一班抗逆力較低的學生一同成長，從中協助初中同學面對逆境問題。

(C) 計劃不但著眼於學生發展，也針對不同持份者的需要（如老師及家長），讓他們能認識青年人的需要，共同為建立關愛校園作出貢獻。

## (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。)

(A) 由本計劃聘用的人員應出席所有計劃活動。該等人員應與學生保持溝通，與學校輔導團隊及/或學校社工及/或教育心理學家推展計劃下的各項工作，以確保計劃能達到目標，並切合協作學校的需要，以及辦學信念和使命。

(B) 為使計劃成效得以加強及延續，本計劃以問券調查方式，為參加者進行前測和後測，以評估計劃的成效度；並以重點小組訪問形式，向計劃參加者收集他們對計劃推行的意見。而所有收集到的數據及意見，本計劃將會以報告形式交予學校作跟進。

(C) 本計劃與駐校輔導團隊訂立轉介機制，將潛危學生/需要個別輔導學生轉介校內輔導人員(如輔導團隊、駐校社工或教育心理學家等)作即時跟進。

(D) 校本層面

1. 透過識別工具 – 為中三學生進行需要調查(HKSIF 1.1)識別有特別需要的學生，並提供「正面思維」、「享受生活」的逆境同行訓練營。
2. 透過午間活動，讓同學表達對彼此的關懷及鼓勵，營造「以愛守望」的氛圍。
3. 為有較高潛在危機的中三學生提供小組活動，學習技能及製作「以愛守望」相冊，分享相片及好人好事。
4. 為中一至中六同學舉行「以愛守望」分享晚會，邀請嘉賓分享面對逆境的喜與悲，以及面對的方法，增強他們對正面生命的看法。
5. 進行「提升子女精神健康」活動日，以教育家長用有效的方法協助提升子女的精神健康。
6. 邀請精神科醫生為教師舉行精神健康講座，以加強教師對精神健康的認識。

(E) 本中心採取安全措施確保計劃參加者的安全，以及遵守教育局<戶外活動指引>和其他相關安全指引。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(11/2017)至(10/2018)

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/ 2017	進行需要調查(HKSIF 1.1)	<b>具體內容</b> 進行學生需要調查(HKSIF 1.1) <b>預期學習成果</b> 邀請抗逆力較低之學生參加「成長新動力」計劃	<b>對象</b> 中三學生  <b>人數</b> 108人	4小時 /1節	計劃社工負責統籌及協調  <b>資歷</b> -持社會工作文憑或以上 -註冊社工 -0-1年培訓青少年經驗
11-12/ 2017	「真·心聲」 午間活動之 「光影留情」	<b>具體內容</b> 學生透過拍攝相片，記下快樂或好人好事的相片，並鼓勵求助氣氛  <b>預期學習成果</b> 營造「以愛守望」的氛圍	<b>對象</b> 全校學生  <b>人數</b> 720人	10小時/5節 /5日	計劃社工負責統籌及推行活動  <b>資歷</b> -持社會工作文憑或以上 -註冊社工 -0-1年培訓青少年經驗
11/ 2017	「提升子女精神健康」 活動日	<b>具體內容</b> 透過展示關於精神健康的展板，由同學向家長講解有關精神健康的資訊，讓家長更有效協助子女提升精神健康，並由社工負責短講  <b>預期學習成果</b> 學生透過講解更能認識精神健康資訊，並增加家長對精神健康的認識，可向校方提供有關促進學生精神健康的意見	<b>對象</b> -家長 -成長新動力參加者(負責展板講解)  <b>人數</b> -50人(家長) -15人(學生)  <b>挑選準則</b> 學生需要調查(HKSIF 1.1)挑選抗逆力較弱學生	2小時 /1節	計劃社工負責統籌及推行活動  <b>資歷</b> -持社會工作文憑或以上 -註冊社工 -0-1年培訓青少年經驗
12/ 2017	「認識精神健康」教師講座	<b>具體內容</b> 由精神科醫生分享專業知識及臨床經驗，讓教師對「精神健康」有更多的認識	<b>對象</b> 教師  <b>人數</b> 60人	1.5小時 /1節	計劃社工負責統籌及協調  <b>資歷</b> -持社會工作文憑或以上 -註冊社工

		<p><b>預期學習成果</b> 教師更認識精神健康，能更了解學生的需要，以裝備教師制訂促進學生精神健康的策略</p>			<p>-0-1年培訓青少年經驗</p> <p>邀請精神科醫生主講，如青山醫院醫生</p> <p><b>資歷</b> 最少5年在香港執業的精神科醫生</p>
01/2018	「成長新動力」宿營活動	<p><b>具體內容</b> 提升學生的團隊精神，並學習「正面思維」來面對逆境</p> <p><b>預期學習成果</b> 學生彼此能建立互相信任及支持團隊氣氛，並能學習正面思維</p>	<p><b>對象</b> 抗逆力較弱的中三學生</p> <p><b>人數</b> 15-20人</p> <p><b>挑選準則</b> 透過學生需要調查 (HKSIF 1.1) 挑選抗逆力較弱的中三學生</p>	12小時/3節	<p>計劃社工負責統籌及推行活動</p> <p><b>資歷</b> -持社會工作文憑或以上 -註冊社工 -0-1年培訓青少年經驗</p> <p>邀請兩位具認可資格的歷奇導師負責帶領訓練</p>
10-12/2017及03-05/2018	「成長新動力」小組	<p><b>具體內容</b> 透過製作「以愛守望」相冊， 小組分為兩部份： (上學期)：透過學習技能，學習與人合作，以增強自信心 (下學期)：技能學習及製作相冊，讓學生參加不同的部份，增強能力感</p> <p><b>預期學習成果</b> 讓學生學習到與人合作，增強自信及能力感</p>	<p><b>對象</b> 抗逆力較弱的中三學生</p> <p><b>人數</b> 15-20人</p> <p><b>挑選準則</b> 透過學生需要調查 (HKSIF 1.1) 挑選抗逆力較弱的中三學生</p>	20小時/20節	<p>計劃社工負責統籌及推行活動</p> <p><b>資歷</b> -持社會工作文憑或以上 -註冊社工 -0-1年培訓青少年經驗</p>
03/2018	當「情緒波動的他遇上課堂中的你」課堂管理技巧工作坊	<p><b>具體內容</b> 邀請專業臨床心理學家/精神科醫生主講，讓老師認識一些有情緒困擾/情緒波動很大學生的需要，以及在課堂/校內，如何有效地為他們提供協助</p> <p><b>預期學習成果</b> 讓老師認識當情緒困擾/情緒波動學生需要，並知道在課堂內出現情緒波動/失控時，如何才能有效地處理</p>	<p><b>對象</b> 初中級班主任及輔導組老師</p> <p><b>人數</b> 20人</p>	1.5小時/1節	<p>計劃社工負責統籌及推行活動</p> <p><b>資歷</b> -持社會工作文憑或以上 -註冊社工 -0-1年培訓青少年經驗</p> <p>邀請專業臨床心理學家/精神科醫生主講</p> <p><b>資歷</b> 最少有3年執業經驗</p>
06/2018	「以愛守望」分享晚會	邀請嘉賓分享面對逆境的喜與悲，以及面對的方法，增加他們對正面生命的看法	<p><b>對象</b> 全校學生</p> <p><b>人數</b> 720人</p>	3小時/1節	<p>計劃社工負責統籌及協調</p> <p><b>資歷</b> -持社會工作文憑或以上 -註冊社工 -0-1年培訓青少年經驗</p>

(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):

計劃由金巴崙長老會耀道中學校長定期監察，一位老師專責安排活動，輔導組老師協助統籌及識別學生需要，並為有需要的學生作出轉介。於個別活動完結後，社工與負責老師進行檢討，跟進計劃進度。中期檢討會將由校長與老師及本社於計劃中期召開，跟進計劃推行情況。於計劃完結後將召開檢討會，討論服務有否延續的需要及跟進情況。

同時，老師亦會參與計劃中「認精神健康」教師講座及「當『情緒波動的他遇上課堂中的你』課堂管理技巧工作坊」，以提升他們對精神健康認識，以及認識情緒波動大學生的需要。

(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) \_\_\_\_\_

(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	0.5名註冊社工 薪金*12個月(包括強積金) \$10,847.5*12 = \$130,170	\$130,170.00	<b>資歷</b> -持社會工作文憑或以上 -註冊社工 -0-1年培訓青少年經驗 <b>主要工作</b> 負責舉辦及帶領各項活動、與老師緊密聯繫、預備教材、統計工具及撰寫報告等工作
ii) 服務開支	「真·心聲」週之「光影留情」租用 photo booth、即影即有相紙、製作展板物資 租用 photo booth \$1250*2 小時*5 日=12,500 (費用包括 photo booth 及相關器材及一名工作人員協助運作) 印製十款不同的印有正面訊息或圖案的 props 連運費 \$150*10=\$1,500 製作展板物資 \$ 600 (包括色紙、過膠片、寶貼、彩色棉繩等) 場地佈置\$400	\$15,000	-利用相片以展示快樂及正面訊息 -配合青年即影文化，鼓勵他們參與，宣傳正面訊息更有迴響 -租用 photo booth，不但可以引起學生們參與的興趣，更可以校內營造氣氛，為計劃作出宣傳作用。  -由於希望可以給中一至中五的同學都參與是次的活動，故計劃於午間舉行一個「真·心聲」週，為期5日，每一級參與其中一日，例如中一參與星期一的活動，如此類推。期望除了同學之外，老師及家長都可以一同參與是次的活動。 除了租用 photo booth 之外，亦會印製十款不同印有正面訊息或圖案的 props 給同學影相之用，相信更

			能在校內引起更大的關注及氣氛。
	「提升子女精神健康」活動日 製作易拉架\$300*5個=\$1,500 活動物資\$700 (包括筆、色紙、寶貼、問題紙印刷等) 遊戲物資\$800	\$3,000.00	-透過展板分享，向家長宣揚子女精神健康重要性，鼓勵家長配合促進學生精神健康 -以有獎問答遊戲吸引家長參與
	「成長新動力」宿營活動 宿費:\$300*23人(20學生+3社工/老師)=\$6,900 交通：\$2,630 歷奇導師費：\$300*8小時*2人=\$4,800 租用歷奇設施：\$800*6小時=4,800 活動物資：\$2,000(包括長竹、錫紙、麻繩、汽球、色紙、顏色筆、泥膠、面譜等)	\$21,130.00	-宿營會比室內活動更有效地讓參加者學習、經歷及成長 -預計營地可能需乘坐接駁船，所以交通費包括旅遊車 \$2,400+ 船費 \$230(\$10*23人) 聘請兩位具認可資格的歷奇教練負責帶領訓練
	「成長新動力」小組 活動物資(\$150*20節)=\$3,000 (包括色紙、過膠片、情緒表達咭、畫冊、顏色筆、立體貼紙等)	\$3,000.00	
	「以愛守望」相冊製作 設計費\$4,000 印刷費\$6,000	\$10,000.00	-記錄相片及好人好事，以宣揚「關愛」的訊息，向學生及家長派發
	「以愛守望」分享晚會 講者費用(\$1,040*2小時)=\$2,080 活動物資 \$1,000 (MEMO貼、木夾、麻繩、顏色筆/簽名筆等) 心意咭 \$2.5@720=\$1,800 展板製作(FoamBoard)\$100*25=\$2,500 場地佈置 \$500	\$7,880.00	-邀請講者分享抗逆經歷 -全校同學們即場填寫心意卡，並寫下支持語句，在場內互相送贈 -各班同學全班合照連正面語句製成FOAMBOARD，晚會上同學在FOAMBOARD上簽名，而有關FOAMBOARD會拼起來於校內展示
	「認識精神健康」教師講座 講員費 \$0 活動物資 \$600 (包括泥膠、氣球、講義印刷、心意咭、簽名筆等)	\$600	邀請有最少5年在香港執業的精神科醫生負責主講，如青山醫院醫生
	當「情緒波動的他遇上課堂中的你」課堂管理技巧工作坊 講者費：\$1,040*2小時=\$2,080 活動物資：\$600 (包括汽球、講義印刷、MEMO紙、油性筆、顏色積木等)	\$2,680	邀請專業臨床心理學家/精神科醫生主講  資歷 最少有2年執業經驗
iii) 一般開支	雜項(如：交通費、郵費、影印文具等)	\$1,540	-以支援郵遞及文具方面的需要 -交通費實報實銷
	審計費用(核數)	\$5,000.00	聘請核數師費用
	總申請撥款	\$200,000.00	

\* 請刪除不適用者

# 本中心選擇服務供應商時，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。

## (II) 計劃的預期成果

I)

(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:訪問教師及學生，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:了解同學對對抗逆境的想法
- 學生表現在評估中的轉變:有80%參與的同學提升了抗逆能力
- 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) 「以愛守望」相冊

### 資產運用計劃

沒有資產運用需要，現階段不適用

### (IV) 交報告時間表

本機構(童軍知友社)承諾準時按以下日期遞交合規格的報告:

計劃進度管理		計劃財務管理	
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 01/11/2017 -30/04/2018	31/05/2018	中期財政報告 01/11/2017 -30/04/2018	31/05/2018
計劃總結報告 01/11/2017 -31/10/2018	31/01/2019	財政總結報告 01/05/2018 - 31/10/2018	31/01/2019