

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 (修訂版)

計劃名稱 「尊重生命，逆境同行」讓我閃耀 Let Me Shine (「好心情@學校」微型計劃)	計劃編號 2016/0782 (由「網上計劃管理系統」編配)
---	---

基本資料

學校/機構/個人名稱：循道衛理楊震社會服務處沙田青少年綜合發展中心(協作學校：林大輝中學)

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390人 中一至中三級
(2) 次級介入活動 約20人 中二級
- (c) 老師：約75人 (d) 家長：約50人
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：NA (f) 其他(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. 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)：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。(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

學校發展計劃：

協作學校三年發展計劃(2016-2019)的其中一個關注事項是「培育學生成為能自我實現的個體」，其中一項目標是透過各類的社交及情緒學習活動，提升學生的抗逆力，使學生不會輕言放棄；預期透過本計劃中「提升學生抗逆力」的活動，及早識別有需要的學生，讓有需要的學生能得到更適切及時的支援；此外「次級介入」活動幫助其提升及抗逆力，加上小組同學間的互相支援，讓他們建構理想的人生，達至「自我實現」的目標。

學校三年計劃中另一項關注事項是「建立正面文化」，其中一項目標是建立互信、互重、互助及互諒的校園環境，預期透過本計劃「增加正向生命能量」的活動，讓支援學生成長的人士如家長及老師多了解青少年成長上的需要，學習如何辨識其需要，以及在他們抗逆力較弱時如何提供適切的支援，讓學生感受到互助互諒的氣氛；同時，教師、班主任及級主任能加強與社工的專業協作，學校能優化及早識別及介入機制等，建立互信互助的合作環境，以支援學生成長的需要；此外，參與「次級介入」活動的相關學生更可向全校分享提升抗逆力的重要性，讓大家了解互重互諒的重要，達至「建立正面文化」的目標。

本機構循道衛理楊震社會服務處沙田青少年綜合發展中心(楊震)將與協作學校共同合作推行此計劃。楊震為區內的青少年服務中心，鄰近協作學校，多年來服務本區的青少年，極了解青少年發展的需要。學校曾邀請本機構到校進行青少年成長的相關活動，故此了解學校校情及學生的特徵。此外，楊震亦曾舉辦青少年情緒健康計劃，可見具備專業知識與協作學校共同推行此計劃。

調查結果：

協作學校近年學生受情緒困擾的個案大幅上升，學生抗逆能力及精神健康情況顯著下降。據2015-2017年轉介學校輔導組個案統計，每年均超過40個個案是受情緒困擾，個別學生曾有自殘或曾有自殺意念，需由社工輔導跟進；此外，約有一成個案出現嚴重的情緒病徵狀如長期失眠、食慾不振、有抑鬱傾向等，需轉介學校所聘請的教育心理學家作初步評估，再轉介坊間的臨床心理學家跟進。

從學校教師及家長觀察所得，學校學生的抗逆力普遍較弱，唯暫時未有完整的機制及具科學實證的工具，以識別學生在抗逆能力和精神健康方面的需要。如教師或家長懷疑學生受情緒困擾，則會轉介輔導組，再由輔

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. 由機構負責人及校長帶領社工與學校共同推行校本計劃，對應學生需要。
2. 是次計劃的目的是提供一套方法，通過問卷別識別抗逆力較低或/及精神健康較容易受到困擾的「潛危學生」，以便在發生行為問題前，能夠及早干預並迅速加以支援及輔導。
3. 計劃將由林大輝中學(林大輝)與循道衛理楊震社會服務處沙田青少年綜合發展中心(楊震)共同協作推展，楊震會提供充足人力資源。林大輝與楊震共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的人員將出席所有計劃活動，並與學校輔導團隊、學校社工及教育心理學家保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合林大輝的需要，以及辦學信念和使命。
4. 以成長的天空(UAP)為藍本，更新篩選工具 (Screening Tool)(於2017-2018 學年初提供予參加學校及NGO使用)。附以具實證的校本程序，如班主任及級主任的推薦，與家長面談等方式，識別有需要的學生。
5. 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；
6. 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。計劃亦會安排合適的專業人士處理學生的臨床需要或提供深入的專業支援予有精神健康或情緒需要的學生。潛危學生(如需要個別輔導的學生)將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。
7. 在選擇服務供應商時，計劃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。
8. 計劃會負責參與者的安全，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。

(ii) 主要推行詳情計劃時期:(2017年12月)至(2018年11月)

月份/年份	活動/內容	受惠對象
2017年5-11月	學校聯繫及籌備	副校長、輔導組老師、級主任、計劃社工(4人)
2017年12月	老師培訓 - 目的/內容：認識精神健康及處理技巧，加強老師在識別及處理有需要之學生的知識 (邀請具學士學位及有相關經驗之臨床心理學家/資深培訓導師作為老師培訓講者，以確保培訓之質素) - 節數：1節，共約3小時 - 預期成果：問卷顯示75%老師同意培訓達到目的	老師(約75人)
2017年12月-2018年6月	「正面思維」開心快樂心理健康班本活動 - 目的：透過班本的合作活動及分享，讓同學們從經驗中學習互相欣賞，接納及尊重，加強朋輩的支援系統，從而達致共融。 - 內容：班本團隊活動 - 節數：1級4班，共4節，每節80分鐘 - 預期成果：75%同學同意達到活動目的	中一至中三級學生(約390人)
2017年12月	學生需要調查 (HKSIF 1.1及其他途徑) - 目的/內容：透過問卷辨識低抗逆力學生 - 節數：1級4班，共4節，每節40分鐘	中二學生(約130人)

	- 預期成果：辨識20位低抗逆力學生，加上老師及家長建議或面談，邀請學生參加逆境同行挑戰計劃	
2018年1-2月	開心快樂家長心理健康講座 - 目的/內容：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 (邀請具學士學位及有相關經驗之資深培訓導師作為老師培訓講者，以確保培訓之質素) - 節數：1節，每節約2小時 - 預期成果：問卷顯示75%或以上參加者同意講座達到目的	中一至中三學生家長(約50人)
2018年1-10月	逆境同行挑戰計劃 - 目的：提升學生抗逆力，建立正面個人形象 - 內容：透過學生需要調查、老師或家長觀察及建議，識別20名抗逆力較低、危機因素較高之中二學生參與此計劃。由合資格社工帶領的小組、營會活動，讓參加者從體驗中學習及提升抗逆力。亦透過午膳聚會，增加小組的凝聚力，加強其支援網絡。 - 節數： ➢ 小組：10節，每節1小時 ➢ 午膳聚會：10節，每節1小時 ➢ 日營：1次 ➢ 3日2夜宿營：1次 - 預期成果：問卷顯示75%同學同意達到活動目的	中二學生 (20人)
2018年4-7月	逆境同行挑戰計劃 - 校內服務(午間攤位活動) - 目的/內容：由逆境同行挑戰計劃成員籌備及舉辦午膳攤位活動，並邀請校內教師學生一同參與，以宣揚積極正面、珍惜生命訊息。活動聚焦於提升學生抗逆力及精神健康 - 節數：2節，每節1小時 - 預期成果：全校師生(不少於100人次)到訪攤位，體會籌辦者接受新挑戰的堅毅態度，學習互相欣賞，藉活動過程提升學生的抗逆力及精神健康。問卷顯示75%或以上籌辦者同意達到活動目的。	籌辦者： 逆境同行挑戰計劃成員(20人) 受眾：全校學生(約100人次)
2018年6-10月	逆境同行挑戰計劃 - 成果分享(多媒體) - 目的：回顧及展示逆境同行挑戰計劃成員的成長點滴 - 內容：由逆境同行挑戰計劃成員以多媒體形式分享過去的活動成果，並宣揚積極正面、珍惜生命訊息。 - 節數：2節，每節1小時 - 預期成果：90%或以上籌辦者能回顧自己的成長經歷，並能說出欣賞自己的地方。	籌辦者： 逆境同行挑戰計劃成員(20人) 受眾：全校學生(約100人次)
2018年4-6月	開心快樂家長心理健康工作坊 - 目的：裝備家長了解青少年的全方位需要，包括青春期的身理及心理，學習由家長層面協助子女處理壓力 內容：以個案討論及分享等互動形式，協助家長培育子女抗逆力及處理生活處境及壓力的技巧 (是次工作坊著重參加者實踐及分享，故人數建議為20人或以下。如參加者眾，將改以講座形式進行。邀請具相關經驗之社工/培訓導師/學者作為講者，以確保質素) - 節數：4節，每節1.5小時 - 預期成果：問卷顯示75%或以上家長同意工作坊達到目的	家長(約20人)
2018年10-11月	活動檢討及評估 - 目的：總結計劃成效 - 內容：由計劃社工安排學生、家長、老師填寫檢討及分析 - 預期成果：製作計劃總結報告	逆境同行挑戰計劃成員、家長、老師(約145人)
30/6/2018 28/2/2019	遞交進度報告及中期財政報告 遞交總結報告及財政報告	

(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75位教師參與培訓工作坊，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

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 200,000.00 元

預算項目	項目	款額(\$)	理據
i) 員工開支	半職社工服務費	HK\$146,311	\$ 23224X 1/2 X 12月 X 1.05(強積金) = \$146311
ii) 服務	老師培訓	HK\$3,600	培訓導師費: \$1000/小時x3小時=\$3000 (邀請臨床心理學家/資深培訓導師提供講座/工作坊) 導師費(程序幹事): \$200x1節=\$200 物資費: \$400
	「正面思維」開心快樂心理健康班本活動	HK\$4200	導師費(額外社工): \$0x3節x3人=\$0 導師費(程序幹事): \$200x3節x2人=\$1200 物資費: \$250x12節=\$3000
	學生需要調查(HKSIF 1.1)	HK\$1,650	導師費(額外社工): \$0x3節=\$0 資料輸入及處理: \$1500 影印: \$150
	開心快樂家長心理健康講座	HK\$2750	培訓導師費: \$1000/小時x2小時=\$2000 (邀請資深培訓導師提供講座) 導師費(程序幹事): \$200x1節=\$200 物資費: \$550
	逆境同行挑戰計劃		
	- 小組:	HK\$2,500	導師費(程序幹事): \$200x10節=\$2000 物資費: \$50x10節=\$500
	- 午膳聚會	HK\$500	物資費: \$50x10節=\$500
	- 日營:	HK\$6300	導師費(額外社工): \$0x3節x2人=\$0 導師費(程序幹事): \$200x3節x2人=\$1200 日營費用(包括入營費、場地、膳食、營地活動): \$100X26人=\$2600 交通費: \$2000 活動物資: \$500
	- 3日2夜宿營	HK\$16,880	導師費(額外社工): \$0x18節x2人=\$0 導師費(程序幹事): \$200x3節x2人x3日=\$3600 宿營費用(包括宿位、場地、膳食、營地活動及導師費用): \$500X27人=\$13500 交通費: \$2000 活動物資: 1500 (以上費用將扣除由教育局「戶外教育營」資助每位學生\$136及2位老師全費: (\$136X20人)+ \$500X2 = \$3720)
	逆境同行挑戰計劃-校內服務(午間攤位活動)	HK\$1000	導師費(程序幹事): \$200x2節=\$400 活動物資: \$600
	逆境同行挑戰計劃-成果分享(多媒體)	HK\$1050	導師費(額外社工): \$0x2節=\$0 導師費(程序幹事): \$200x3節=\$600 活動物資: \$450
	開心快樂家長心理健康工作坊	HK\$6680	培訓導師費: \$1020/小時x4節=\$4080 (邀請資深培訓導師提供工作坊) 導師費(程序幹事): \$200x4節=\$800 物資費: \$450x4節=\$1800
	iii) 一般開支	會計核數	HK\$5,000
影印及文具		HK\$1079	文具費: \$679 影印費: \$400
計劃宣傳推廣物資(例如橫額)		HK\$500	
申請撥款總額(\$):		\$200,000.00	

(III) 計劃的預期成果

(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。
- 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) 逆境同行挑戰計劃 - 成果分享集

遞交報告日期時間表

進度報告：1/12/2017-31/5/2018, 遞交日期為30/6/2018；

中期財政報告：1/12/2017-31/5/2018, 遞交日期為 30/6/2018；

總結報告：1/12/2017-30/11/2018, 遞交日期為28/2/2019；

財政報告：1/6/2018-30/11/2018, 遞交日期為 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 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.