

**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**

<b>計劃名稱</b> 逆風南 TEEN (「好心情@學校」微型計劃)	<b>計劃編號</b> 2016/1027 (由「網上計劃管理系統」編配)
--	---

**基本資料**

學校／機構／個人名稱： 基督教宣道會華基堂青年中心

- 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) 學生人數： (1) 初級預防活動 人數：約 60 人 級別：中一至中三級  
 (2) 次級介入活動 人數：約 20 人 級別：中一至中三級  
 (c) 老師人數：約 25 人  
 (d) 家長人數：約 50 人  
 (e) 參與學校(不包括申請學校)：香港青少年培育會陳南昌紀念學校  
 (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)：強化學生的正面思維，提升他們的抗逆力。

(ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 學校發展計劃：學校一般收取在主流學校中尋中度至嚴重情緒行為「適應有困難」的學生，全校致力參與訓輔導工作，以預防性活動及成長活動協助學行營造正面行為及建立關愛校園氣氛。在上一學年，喜見訓輔導工作的成果，學校需跟進的學生個案數字大幅減少。

。在自殺風氣不斷蔓延的今天，學校更重視協助學生建立正向目標，以及面對困難時的正面價值觀，提升其心理質素及能力感，以抵抗不良風氣的影響。

- 調查結果：

- 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; Gillham 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。香港尚未開展此類項目。

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HKSIF 1.1)，邀請抗逆力較低、危機因素較高之學生參加「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、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。
  - ☑ 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，對應學生需要提供心理健康講座、提升抗逆力活動及輔導、晚會等活動，以生動有趣的方式及迎合學生潮流文化的議題喚起學生對自身心理健康的關注及提升他們面對壓力時的處理能力；同時亦為老師及家長提供培訓工作坊，裝備老師及家長對抗逆力的認識。
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。

#### (ii) 主要推行詳情

計劃時期： 12/2017 至 11/2018

計劃內容： 詳見附件一

---

(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25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 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	半職社工薪金(連5%強積金)：\$22,560(Pt.11)X1/2X12個月 X 1.05 資歷要求: 有2年或以上青少年工作經驗之註冊社工	142,128	
服務	「學生心理健康講座」講員費：\$1,040X2小時 講員資歷要求: 具青少年工作實務經驗的專業輔導員或註冊社工/生命鬥士等	2,080	
	「家長心理健康講座」講員費：\$1,040X2小時 講員資歷要求: 具青少年工作實務經驗的專業輔導員或註冊社工等	2,080	
	「老師培訓工作坊」講員費：\$1,040X3小時 講員資歷要求: 具青少年工作實務經驗的專業輔導員或註冊社工等	3,120	
	「逆境同行挑戰小組」興趣課程導師費：\$350X1.5小時X12節X2組 講員資歷要求: 擁有教授相關項目經驗的導師	12,600	
	「逆境同行挑戰日營」營費：\$300X48人次	7,200	
	一般開支	「學生需要調查」物資費(如：印刷、文具等)	200
	「學生心理健康講座」物資費(如：筆、文件夾等)	600	
	「家長心理健康講座」物資費(如：筆、文件夾等)	500	
	「老師培訓工作坊」物資費(如：文件夾、珍珠板、箱頭筆等)	1,000	
	「逆境同行挑戰日營」車費	3,600	
	「逆境同行挑戰小組」小組活動物資費	3,200	
	「逆境同行挑戰小組」興趣課程物資費	3,000	
	「正面思維攻略大全」設計費	2,500	
	「正面思維攻略大全」印刷費	4,600	
	「正面文化分享會」証書及獎勵	2,200	
	核數費用	5,000	
	雜項(如：交通費、影印、文具)	4,392	
申請撥款總額(\$)		200,000	

**(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) 「正面思維」攻略大全 \_\_\_\_\_

**(IV) 其他事項**

1. 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。
2. 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〉進行報價及投標，確保採購程序是以公開、公平及具競爭性的方式進行。
3. 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 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.

逆風南 TEEN (「好心情@學校」微型計劃)

計劃內容

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
12/2017	學校聯繫及籌備	<p><u>內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>與校方進行會議，介紹計劃內容及甄選方法，並訂定計劃內容及行事曆。</li> </ul> <p><u>預期成果</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>讓校方明白整個計劃的理念及內容，從而作出適切的配合。</li> <li>校方明白及同意甄選學生參與次級介入的準則。</li> </ul>	---	---	<ul style="list-style-type: none"> <li>項目統籌社工 (有2年或以上青少年工作經驗之註冊社工)</li> </ul>
12/2017	學生需要調查 (HKSIF 1.1)	<p><u>內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>進行「學生需要調查問卷」。</li> <li>收取學校老師、社工的觀察及意見。</li> </ul> <p><u>預期成果</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>成功識別20位學生參與次級介入活動。</li> </ul>	<p>對象：中一至中三級學生 人數：60人 挑選準則：全體學生</p>	5節，每節約20分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>項目統籌社工</li> <li>學校負責社工</li> <li>中一至中三級班主任</li> </ul>
1-5/2018	學生心理健康講座	<p><u>內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>邀請專業人士為學生進行講座，增強學生對精神健康的認識，促進他們去思考及確立生命的價值。</li> </ul> <p><u>預期成果</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>學生明白精神健康的重要。</li> <li>學生對自己的生命價值有所反思。</li> </ul>	<p>對象：中一至中三級學生 人數：60人 挑選準則：全體學生</p>	1節，約2小時	<ul style="list-style-type: none"> <li>項目統籌社工</li> <li>具青少年工作實務經驗的專業輔導員或註冊社工/生命鬥士等</li> </ul>



3/2018	家長心理健康講座	<p><u>內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹青少年的壓力來源。</li> <li>• 教導家長學習辨識子女的情緒及如何協助子女處理壓力。</li> </ul> <p><u>預期成果</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 提升家長對青少年壓力來源的認識。</li> <li>• 提升家長對子女情緒的敏感度及支援意識。</li> </ul>	<p>對象：中一至中三級學生家長 人數：50人 挑選準則：全體學生之家長自由參與</p>	1節，約2小時	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 項目統籌社工</li> <li>• 具青少年工作實務經驗的專業輔導員或註冊社工等</li> </ul>
4/2018	老師培訓工作坊	<p><u>內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教導教職員學習辨識學生的情緒狀態及介入技巧。</li> <li>• 認識低抗逆力學生的心理、情緒及個人發展等方面的需要，以及回應技巧。</li> </ul> <p><u>預期成果</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 提升教職員對學生情緒的敏感度及支援技巧。</li> <li>• 提升教職員對低抗逆力學生的認識及支援技巧。</li> </ul>	<p>對象：全校教職員(包括學校社工、臨床心理學家、教育心理學家等) 人數：25人 挑選準則：全體前線教職員</p>	1節，約3小時	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 項目統籌社工</li> <li>• 具青少年工作實務經驗的專業輔導員或註冊社工等</li> </ul>
1-10/2018	逆境同行挑戰小組	<p><u>內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 透過小組活動讓學生認識情緒對自己的影響、解難方法、建立良好朋輩關係的方法等</li> <li>• 透過多元化的興趣課程(如藝術、音樂、運動等)，強化學生技能，提升其自我效能感</li> </ul> <p><u>預期成果</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 透過活動，學生的價值觀及人生態度有正面的轉變</li> <li>• 透過活動，學生的自信及抗逆力得以提升</li> </ul>	<p>對象：次級介入參加者 人數：20人(分兩組進行) 挑選準則：學生需要調查(HKSIF 1.1)及學校老師、社工的觀察及意見</p>	40節(每組20節)，每節約1.5小時	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 項目統籌社工</li> <li>• 擁有教授相關項目經驗的導師</li> </ul>

1-10/ 2018	逆境同行挑戰日營	<p><u>內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 團隊訓練活動及歷奇活動。</li> </ul> <p><u>預期成果</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 透過體驗式學習，重新肯定學生之解難能力及面對壓力的處理能力。</li> <li>• 透過活動提升學生之間的關係，擴闊及鞏固他們的支援網絡。</li> </ul>	<p>對象：次級介入參加者 人數：20人 挑選準則：學生需要調查 (HKSIF 1.1)及學校老師、社工的觀察及意見</p>	2日，每日約8小時	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 項目統籌社工</li> <li>• 歷奇活動導師</li> </ul>
9-10/ 2018	「正面思維」攻略大全	<p><u>內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 透過出版「正面思維」攻略大全，分享積極生活的訊息、面對逆境的處理方法、有效維持精神健康的方法等</li> </ul> <p><u>預期成果</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 將資訊推廣至全校師生及學生的校外朋友等</li> </ul>	<p>對象：全校師生及學生的校外朋友等 人數：約150人 挑選準則：NIL</p>	---	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 項目統籌社工</li> </ul>
10/2018	正面文化分享會	<p><u>內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 邀請嘉賓分享勵志的訊息或邁向成功的心路歷程</li> <li>• 頒發證書及獎勵予活動參加者</li> <li>• 茶點</li> </ul> <p><u>預期成果</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 向全校師生展示計劃的推行成果</li> <li>• 將正向生活資訊進一步推廣至全校師生</li> </ul>	<p>對象：全校師生及學生的校外朋友等 人數：約150人 挑選準則：NIL</p>	1節，約1.5小時	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 項目統籌社工</li> </ul>
11/2018	活動檢討及評估	<p><u>內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 撰寫活動報告及進行財務結算</li> </ul>	---	---	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 項目統籌社工</li> </ul>



