

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 2017/0065 (修訂版)
--	--------------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱：_____ (協作機構：_____)

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 330 人 中一至中三級
(2) 次級介入活動 約 20 人 中一或中二級
- (c) 老師: 約 55 人
- (d) 家長: 約 20 人
- (e) 參與學校(不包括申請學校): /
- (f) 其他(請列明): /

*如適用，請列明

計劃書

(I) 計劃需要

- (a)
 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)：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：本校來年的關注事項是：提升學生的自省能力，無懼人生挑戰。目標是深化學生的品格(包括：自律、自主、自制和誠實)培養，以及增加學生對學校的歸屬感。

協作機構會與學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的人員應出席所有

計劃活動。該等人員應與學校保持溝通，與學校輔導團隊及學校社工及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。

- ☑ 調查結果：本校教師/學生/家長意見調查顯示，學生抗逆能力/精神健康情況尚可，處於全港常校之上，惟部份學生面對考試、朋輩等問題時，常感到壓力，期望透過此計劃，讓同學學會正向面對人生。

- ☑ 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; 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)，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。
老師和社工的觀察亦能識別有需要同學，讓他們參加計劃，提升抗逆力。
- ☑ 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、

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……。
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。
6. 本處會將計劃中的潛危學生（如需要個別輔導的學生）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。

- (ii) 主要推行詳情

計劃時期: (1/3/2018)至(28/2/2019)

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)
下學期	學校聯繫及籌備	- 與負責此計劃之教職員開會討論、訂定有關活動安排及細節	負責此計劃之教職員及社工/輔導人員	1節, 共1小時	半職社工 (具1年青少年工作經驗)
全學年	建立正面文化 - 逆境同行老師培訓工作坊(抗逆力活動)	認識提升學生抗逆力、建立正面文化的校本、班本活動	全體中一至中三教師	1節, 2小時	1名資深註冊社工(豐富兒童及青少年工作經驗、豐富親職/家長工作坊經驗; 學士或以上學歷); 及1名輔導員/註冊社工(具相關兒童及青少年工作經驗、親職/家長工作坊經驗)
全學年	學生需要調查 (HKSIF 1.1)	問卷調查 了解學生精神健康狀況, 以便設計活動	全體中一或中二學生	1小時	半職社工 (具1年青少年工作經驗)
全學年	「正面思維」 開心快樂心理健康講座	介紹正向心理學概念 了解快樂的要素 學習正面思考的方法	中一至中三學生	1節, 1.5小時	半職社工 (具1年青少年工作經驗)
全學年	開心快樂家長心理健康講座	介紹正向心理學概念 了解快樂的要素 學習正面思考的方法	初中家長(約30人)	1節, 1.5小時	半職社工 (具1年青少年工作經驗)
全學年	正面文化午間活動	齊玩桌上遊戲及與正面文化有關的攤位遊戲	中一至中三學生	4節, 卡午息時間進行	半職社工 (具1年青少年工作經驗)
全學年	「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃(抗逆力活動)	透過體驗活動提升學生抗逆力(面對壓力、社交溝通技巧) 透過營會實踐小組所學	中一至中三學生 20人 (有較大情緒及社交發展需要)	小組: 6節, 每節1.5小時 宿營: Day 1 - 6小時 Day 2 - 3小時	半職社工<小組、宿營> (具1年青少年工作經驗) 1名輔導員/註冊社工<宿營> (具相關兒童及青少年工作經驗、親職/家長工作坊經驗)

全學年	建立正面文化 - 逆境同行家長培訓工作坊(抗逆力活動)	認識抗逆力及正向管教 認識提升學生抗逆力的親子管教技巧、親子活動	初中家長(約30人)	1次, 1.5小時	1名資深註冊社工(豐富兒童及青少年工作經驗、豐富親職/家長工作坊經驗; 學士或以上學歷); 及1名輔導員/註冊社工(具相關兒童及青少年工作經驗、親職/家長工作坊經驗)
全學年	「正面思維」及「享受生活」活動通訊	與減壓、抗逆力、精神健康有關的小冊子、書簽、單張派發	全體中一至中三學生	3次, 於活動期間派發	半職社工(具1年青少年工作經驗)

備註：本處將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)、學校及本處等相關的安全指引。

(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 10 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*	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	半職社工 薪金 \$ 22560 X 1/2 X 12月 X 1.05(連MPF)	\$142,128	籌劃及舉辦有關此計劃的活動。包括安排講座、舉辦營會、家長工作坊。進行學生需要調查，跟進同學的學習及情緒需要，如有需要，則作出轉介。 員工資歷：具1年資歷的學位社工
ii) 服務	1. 學生需要調查 (HKSIF 1.1)	\$1,000	包括：印刷、輸入數據及分析、製作壁報物資費等

	2. 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動)	\$16,780	導師1名(每名\$820/小時) \$820 x 9小時 x 1次= \$7380 營費(租用場地、設備、活動費等): 約\$7600 旅遊巴: 約\$1800
	3. 建立正面文化 - 逆境同行家長/老師培訓工作坊(抗逆力活動)	\$6,440	資深導師1名(每名\$1020/小時)及導師1名(每名\$820/小時) 家長工作坊: (\$1020+\$820) x 1.5小時=\$2,760 教師工作坊: (\$1020+\$820)x2小時=\$3,680
iii) 一般開支	1. 雜項(如: 宣傳、物資、影印、文具)	\$4,552	包括影印、文具、訂裝、壁報製作等
	2. 「正面思維」- 開心快樂心理健康講座	\$2,000	物資費(印刷、活動道具: 如木偶、面具、魔術道具等、小禮物等)
	3. 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動)	\$2,500	活動物資(印刷、活動用具: 如木條、指揮棒、球類等、小禮物等) 及 交通費
	4. 開心快樂家長心理健康講座	\$2,000	物資費(印刷、活動用具: 如面具、玩具模型等、小禮物等) 及 交通費
	5. 建立正面文化 - 逆境同行家長/老師培訓工作坊(抗逆力活動)	\$7,000	活動物資(印刷、活動用具: 如泥膠、積木、紙品等、小禮物等) 及 交通費
	6. 正面文化午間活動	\$10,000	活動物資(攤位製作、印刷、活動用具: 如紙品、模型、膠盤等、小禮物等) 約\$5,500 桌上遊戲約20副: \$225 x 20 = \$4,500
	7. 運輸費	\$600	運載活動物資
	8. 核數費	\$5,000	
	申請撥款總額(\$):	\$200,000.00	

備註: 本處選擇服務供應商時, 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。

(III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

(請別選適當空格, 可別選一項或多項)

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。
(請別選適當空格，可別選一項或多項)

學與教資源

教材套

DVD

其他(請列明) _____

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.

遞交報告時間表

本人/本校/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 1/3/2018 - 31/8/2018	30/9/2018	中期財政報告 1/3/2018 - 31/8/2018	30/9/2018
計劃總結報告 1/3/2018 - 28/2/2019	31/5/2019	財政總結報告 1/9/2018 - 28/2/2019	31/5/2019

資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃 (註)
視聽器材				
書籍及 視像光碟				
電腦硬件				
電腦軟件				
樂器				
辦公室器材				
辦公室家具				
體育器材				
其他	桌上遊戲	約 20 副	約\$4500	存放在本中心，供服務使用者或職員帶領相關入校活動使用

註：供學校／團體／其他計劃使用(請提供在計劃結束後會接收被調配的資產的部門／中心的詳情，以及預計有關資產在活動中的使用情況)。