

**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>	<b>計劃編號</b>
「尊重生命，逆境同行」-- 沿途有你(「好心情@學校」微型計劃)	2016/0730 (由「網上計劃管理系統」編配)

**基本資料**

學校/機構/個人名稱：香港家庭福利會(協作學校：妙法寺劉金龍中學)

**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 360人(中一至中三級)  
(2)次級： 活動約 20人(中二至中三級)
- (c) 老師： 約 60人
- (d) 家長： 約 40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. 利用有效識別工具，及早識別精神健康及抗逆力有較大需要的初中學生；
  2. 本計劃以「初級預防」及「次級」手法，「初級預防」會對指定級別學生作全面預防教育工作，「次級」會以識別工具甄選有較大服務需要的學生，提供校本支援活動；
  3. 提升學生自我效能感，以加強他們處理逆境能力，促進精神健康；
  4. 支援家長及老師對學生精神健康及抗逆力的認識及掌握應對技巧。

- (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，增強正向信念及自我效能感

- (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:

學校秉持佛陀「慈悲濟世」的精神，以培養學生「勤奮學習」、「積極盡責」的全面品格，以達到「大學可達」、「健全人格」的目標，冀望學生能發展正面、樂觀、盡責的人生態度，貢獻社會。而「好心情@學校」計劃的主題為「尊重生命，逆境同行」，以關愛校園、關注學生情緒發展為重點，並透過一系列活動，以增加學生對精神健康的認知和了解，提升學生的抗逆能力，從而減少學生的負面情緒，建立自信心，培育美好善良、自我管理能力强的好素質，而這正好切合學校的發展目標：培養學生的「健全人格」，使學生能發展正面的人生態度，建立校園關愛文化。

調查結果:

- 是

- 以上數據顯示學校學生對精神健康及抗逆力相關的服務有較大需求。

文獻研究綜述:

- 世界衛生組織(2005)指出提升兒童及青少年在心理(如:自信,解難能力)、家庭(如:親密的家庭關係)、學校(如:學習上成就帶來正面鼓勵)及社會(如:參與社區事務),這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。
- 香港精神健康檢討報告(2017)指出,香港青少年精神障礙的患病率是16.4%,報告建議透過家庭、學校及社會服務的支持下,提高青少年的抗逆能力,減少精神病的因素,預防精神病的出現。
- 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)。
- 次級介入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 具有高效益低成本的優越性。研究顯示,對青少年抑鬱的次級 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介入項目已被開展。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,該項目有效提高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。
- 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(Gerber et al 2013; Munis 2002)。

學生表現評估:

- 透過識別工具(如學生需要調查(HKSIF1.1),自我效能問卷),邀請較有需要(抗逆力較低)之學生及其家長參加本計劃。本計劃得到香港中文大學允許使用學生需要調查(HKSIF1.1)識別工具。
- 班主任、輔導主任及學校社工亦會鼓勵在校內觀察較有需要之學生及其家長參加此計劃。

相關經驗:

- 香港家庭福利會自1971年起,為香港中、小學及幼稚園提供駐校及入校服務,對兒童及青少年以至其家庭需要深入了解及豐富經驗。本會自1980年為妙法寺劉金龍中學提供學校社工服務,一向與校方緊密合作並熟悉校內學生情況。
- 自2002年開始,本會在中小學推展成長的天空(中學版)及共創成長路,我們對有較大社會心理青少年開展服務有豐富經驗。2015年共創成長路對本會開展的活動研究數據指出,本會透過問卷甄選參加第二層(有較大社會心理的青少年)的學生,在抗逆力、自我效能感、認知行動能力、生活滿意度、發展正面與人及社區關係等均有正面轉變(t-value = -0.43 to -2.08)。
- 本計劃將參考過去成長的天空(中小學版)及共創成長路的活動程序,推行「初級預防」及

「次級介入」。利用香港中文大學醫學院公共衛生及基層醫療學院制訂的學生需要調查 (HKSIF1.1)或自我效能問卷 (Zhang, J.X., & Schwarzer, R.,1995) 作為評估工具甄選有較大服務需要的學生，參加「次級介入」活動。

- (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。

**1. 初級預防與次級:**

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。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「正面思維」，建立正面文化。

**2. 加強抗逆力**

抗逆輪(Henderson & Milstein, 1996)指出提供有意義的參與機會，傳達合理而高的期望，鼓吹關懷支持的氣氛，建立正面的連繫關係，設立堅定清晰的規範，教授生活及社交技能，能有效提升抗逆力，營造抗逆文化。本計劃會透過抗逆輪的構念，加強學生的自我效能感、自尊感、家庭和學校支持，以提升學生的抗逆能力。

**3. 提升精神健康認知度**

本港對推行精神健康教育仍未普及化，有綜合分析研究(Kelly, Claire M., Anthony F. Jorm, and Annemarie Wright, 2007) 指出精神健康教育能提升學生對精神健康的認知，有助他們減少標籤，提高自己及鼓勵朋輩求助比例。

**4. 利用認知行為治療作為介入手法**

本會有超過20年經驗運用認知行為治療法幫助有情緒困擾的人士，效果顯著。外國文獻研究(Hoagwood, K., & Erwin, H. D. 1997)也發現在學校利用認知行為治療法對有精神健康的青少年，有明顯幫助。本計劃會利用認知行為治療法的手法，幫助學生提升他們面向逆境的能力。

**5. 識別/轉介潛危學生**

計劃主任與學校社工/輔導組合作無間，對有個別需要同學 / 潛危學生，計劃主任會轉介校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）即時跟進。

**(II) 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。)

本計劃有別於一般初級預防，引入了次級，運用具科學實證基礎的甄別工具，及早識別學生的需要，進行專業針對性的支援活動，並從以下兩個範疇內的四個精神健康及抗逆力課題設計活動：

1. 提升學生對精神健康的自我意識 (Self-awareness)	2. 提升學生應付成長挑戰的能力 (Competence)
1.1 提升知識 (Knowledge) ◇ 提升學生精神健康的知識	2.1 提升抗逆力 (Resilience Building) ◇ 通過「培訓/訓練」(Experiential Learning and Training) 及認知行為介入手法來裝備/提升個人能力來處理、減低或克服逆境帶來的損害
1.2 去標籤化 (Normalization) ◇ 以正向生命教育手法強化學生的精神健康 ◇ 減輕標籤效應	2.2 建立支援網絡 (Network Building) ◇ 建立支援系統，包括：家庭/家人、學校/老師、同學/朋輩等促進學生主動求助動力和及早識別 ◇ 提升家長/教師對精神健康的知識、處理方法及策略，以成為同學的有效支援系統

## (ii) 主要推行詳情

計劃時期: 10/2017 至 9/2018

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	學校聯繫 及籌備	申請機構與校方進行籌備會議，協調全年活動安排。	計劃主任，學校 社工及負責計劃 老師/ 3-4人	2小時	計劃主任，學 校社工及負責 計劃老師
10/2017	學生需要 調查 (HKSIF1.1)	<u>內容</u> - 安排同學填寫學生需要 調查(HKSIF1.1) <u>預計學習成果</u> - 以經實證之學生需要調 查問卷，評估及篩選需 作進一步跟進之同學。	中二、三級學生 全級參與	1小時/ 1節	計劃主任/ 班主 任/ 輔導老師 簡介問卷及安 排同學填寫學 生需要調查 (HKSIF1.1)
10/2017	「臨危不 亂」- 主 持特別班 主任課訓 練	<u>內容</u> - 模擬練習及技巧訓練， 讓老師掌握帶領校園危 機特別班主任課的技 巧。 <u>預計學習成果</u> - 提升老師對校園危機特 別班主任課的運作技巧 - 老師能掌握及運用特別 班主任課的策略	校長及老師/60 人	3小時 /1節	由有處理校園 危機/ 學童自殺經驗 之導師主持
11/2017- 8/2018	小組分享 會	<u>內容</u> - 透過小組分享，協助參加 者整理經驗並促進其建立 正面積極的信念。 <u>預計學習成果</u> - 深化階段性學習整理 - 加強正面積極的信念	已甄選的同學/20 人	4小時/ 4 節/每次 1小時	計劃主任、學 校社工、老師 (負責帶領及引 導同學參與活 動及討論)
1/2018	“正向人 生路”樂 觀思維系 列	<u>內容</u> 以正向生命教育手法，為 主題式的課堂活動/ 工作 坊，包括： 1. 成長與家庭：如何在青 少年成長中協調個人成 長與家庭帶來的角力 2. 朋輩關係處理：如何於 朋輩中尋找自我定位而 不失友誼 3. 逆境處理：如何在成長 帶來的挑戰及困頓中活 得自在、游刃有餘 4. 網絡欺凌：如何善用不密 可分的互聯網，保護自己	中二級學生全級 參與	16小時/ 16節(4 班/4次/ 每次1 小時)	計劃主任/有相 關經驗的導師 (帶領課堂活動/ 工作坊)

		<p>亦免傷害他人。</p> <p><u>預計學習成果</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 透過不同主題學習，強化學生之抗逆力。</li> </ul>			
2/2018	家長支援活動 (中一至中三): 家長面對學童自殺—及早識別與有效處理工作坊	<p><u>內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 透過臨床心理學家主持的工作坊，提升家長對學童自殺辨識的敏銳度和學習的策略</li> </ul> <p><u>預計學習成果</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 提升家長對學童自殺辨識的敏銳度</li> <li>- 學習有效介入的策略</li> </ul>	已甄選同學的家長/20人	2小時/1節	臨床心理學家(主講)，計劃主任、老師(負責帶領及引導家長參與活動及討論)
3/2018	個人探索小組*	<p>1. “知己知彼”精神健康增潤小組</p> <p><u>內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 運用小組形式以認知行為治療法，提升參加者對自己精神健康的認知，並引領同學檢視自身慣常思考模式及予以改進。</li> </ul> <p><u>預計學習成果</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識認知行為法</li> <li>- 反思不同自我慣常思考模式</li> <li>- 運用認知行為的手法，按自身情況作正面改變。</li> </ul> <p>2. 「EQ 達人」情緒管理小組</p> <p><u>內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 運用小組形式讓參加者認識和學習情緒管理、解難和減壓方法。</li> </ul> <p><u>預計學習成果</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 提升參加者情緒管理的技巧和能力</li> <li>- 加強參加者解難的技巧和能力</li> </ul> <p>參加者學習和應用有效的減壓方法</p> <p>3. 心理學達人</p> <p><u>內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識馬斯洛的需求層次理論及互動遊戲體驗，讓學生明白滿足生理及</li> </ul>	已篩選的同學/20人	4小時/4節 x 2組共8節	計劃主任、老師(負責帶領及引導同學參與活動及討論)

		<p>心理需要、關顧健康均衡，與別人建立關連的重要。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識薩提爾的冰山理論及互動遊戲體驗，讓學生明白滿足心理需要、體會自我應對及感受的重要，同時明白靈性需要、了解人類信念及渴望的重要。</li> </ul> <p><u>預計學習成果</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 學習心理學的基本概念及技巧</li> <li>- 協助學生掌握自己身、心、靈方面的內在需要增進自我認知及提昇抗逆力。</li> </ul> <p>*按已篩選學生需要及與校方商討後，進行不超過2個主題的小組</p>			
4/2018	“迎刃有餘” 歷奇成長挑戰營	<p><u>內容</u></p> <p>運用歷奇體驗式宿營活動，提升參加者的抗逆力</p> <p><u>預計學習成果</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 鞏固理性思考的抽象概念</li> <li>- 提升個人解難技巧</li> <li>- 強化朋輩間互相扶持</li> <li>- 深化對抗逆境的能力</li> </ul>	已甄選的同學 /20人	營前會： 1小時/1節 宿營： 2日1夜/3節 營後會：1節	計劃主任、學校社工、活動助理、老師(負責帶領及引導同學參與活動及討論)
6/2018	聯校結業典禮/校本嘉許禮	<p><u>內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 讓參加者共聚一堂，共同回顧及深化在計劃內的學習。</li> <li>- 嘉許在計劃內表現出色的參加者。</li> </ul> <p><u>預計學習成果</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 重溫計劃學習重點</li> <li>- 深化參加者抗逆能力</li> <li>- 強化家長，老師及朋輩對參加者的支持</li> </ul>	已甄選的同學及家長，校長及計劃相關老師/ 50人	2小時/ 1節	計劃主任、學校社工、活動助理、老師(負責帶領及引導同學參與活動)
10/2017-6/2018	活動通訊	<p><u>內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 以單張/電子媒體形式，向學生、家長及老師，提供加強青少年抗逆力，及提升精神健康的策略。</li> </ul> <p><u>預計學習成果</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 加強學生、家長及老師對青少年抗逆力及精神</li> </ul>	學生、家長及老師/500人次(每期)	兩期	負責計劃機構製作

		健康的認識 - 提升學生、家長及老師 應對青少年抗逆力及精神健康的技巧和策略			
7-9/2018	活動檢討及評估、填寫報告	活動檢討及評估、填寫報告	計劃主任，學校 社工及負責計劃 老師/ 3-4人		計劃主任，學校 社工及負責 計劃老師

(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 60 位教師參與培訓工作坊，掌握處理潛危學生的技巧和策略，協作識別學生需要，並為有需要的學生作出轉介與校內輔導人員。

(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	職位: 1/3 計劃主任 \$30,321 x 1/3 x 12個月 x 1.05 (MPF) = \$127,349	\$127,349	具學位資格、註冊社工、二至三年專業社工經驗，負責統籌、聯絡及推行本計劃
	職位: 1/7 活動助理 \$12,477 x 1/7 x 12個月 x 1.05 (MPF) = \$22,459	\$22,459	文書、資料輸入、協助處理財務、協助帶領活動等
	小計:	<b>\$149,808</b>	
ii) 服務	「臨危不亂」- 主持特別班主任課訓練 導師費 2 x \$1,000 x 3小時 = \$6,000	\$6,000	由有處理校園危機/學童自殺經驗之導師主持
	家長面對學童自殺 - 及早識別與有效處理工作坊 1 x \$1,000 x 2小時 = \$2,000	\$2,000	由有處理校園危機經驗的臨床心理學家主持
	歷奇成長挑戰營 (2位導師) 2 x \$400 x 8小時 = \$6,400	\$6,400	由有歷奇資歷導師帶領歷奇活動
	“正向人生路” 樂觀思維系列導師費 2 x \$500 x 2小時 = \$2,000	\$2,000	由有相關經驗的導師帶領課堂活動
	小計:	<b>\$16,400</b>	
iii) 一般開支	1. 學生需要調查 (HKSIF1.1)	\$500	
	2. 「正向人生路」樂觀思維工作坊	\$3,200	活動物資 \$200 x 16節
	3. “迎刃有餘” 歷奇成長挑戰營	\$11,000	包括兩日一夜住宿、來回交通費、活動物資、雜項開支
	4. 小組分享會	\$2,000	活動物資 \$500x 4節= \$2,000
	5. 個人探索小組	\$1,000	活動物資 \$125 x 4節 x 2組= \$1,000
	6. 家長面對學童自殺 - 及早識別與有效處理工作坊	\$2,000	活動物資 \$2,000
	7. 「臨危不亂」- 主持特別班主任課訓練	\$3,000	活動物資 \$3,000
	8. 聯校結業典禮/校本分享嘉許禮	\$3,000	活動物資 \$3,000
	9. 活動通訊 (兩期)	\$2,500	
	10. 審計費用	\$5,000	
	11. 雜項 (如: 交通費、影印、文具等)	\$592	
小計:	<b>\$33,792</b>		
申請撥款總額 (\$):		<b>\$200,000</b>	

**(III) 計劃的預期成果**

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

- 觀察：觀察被甄選學生參與計劃活動的表現
  - 活動前和活動後的問卷調查：被甄選參加活動的學生運用自我效能 (General self-efficacy scale) / 自尊心量表(Self Esteem scale)及精神健康認知問卷 (Mental Health Literacy Scale)，量度他們抗逆力程度改變及對精神健康的認知度。
  - 學生表現在評估中的轉變：
    1. 75% 參加次級 的學生表示對精神健康的認知增加
    2. 75% 參加次級 的學生表示加強了抗逆力的技巧
    3. 75% 參加次級 的學生表示會運用計劃內學到的技巧
    4. 75% 參加次級 的學生表示計劃加強了他/她的支援網絡
  - 其他(請列明)
    1. 參加者於每項活動後填寫意見表，以收集其對活動的目標達成度及意見
    2. 75%參加活動的老師表示會運用計劃內學到的技巧
    3. 75%參加活動的老師表示提升了處理精神健康有需要的學生的信心
    4. 對校長、輔導團隊、學校社工和家長進行訪談，檢視計劃成效。
- \*相關計劃成效會於計劃完結時，與校方討論，以便學校跟進。

(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)

- 其他(請列明) 活動通訊
- 

我們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。

我們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。

**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. 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
3. 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
4. Gillham J., Reivich K., Jaycox L., et al. The Penn Resiliency Program. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.
5. Henderson, N., & Milstein, M. (1996). Resiliency in schools. Thousand Oaks, CA: Corwin.
6. Hoagwood, K., & Erwin, H. D. (1997). Effectiveness of school-based mental health services for children: A 10-year research review. Journal of Child and Family Studies, 6(4), 435-451.
7. 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.
8. Kelly, C. M., Jorm, A. F., & Wright, A. (2007). Improving mental health literacy as a strategy to facilitate early intervention for mental disorders. Med J Aust, 187(7 Suppl), S26-30.
9. 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.
10. World Health Organization. (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report.
11. Zhang, J.X., & Schwarzer, R. (1995). Measuring optimistic self-beliefs: A Chinese adaptation of the General Self-Efficacy Scale. Psychologia, 38(3), 174-181.
12. 世界衛生組織 (2005)。《精神衛生政策與服務指南：兒童青少年精神衛生政策和計劃》。世界衛生組織。
13. 香港食物及衛生局 (2017年4月)。《香港精神健康檢討報告》。香港：香港特別行政區政府。

**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
計劃總結報告 01/10/2017 - 31/03/2018	30/04/2018	財政總結報告 01/10/2017 - 31/03/2018	30/04/2018
計劃總結報告 01/10/2017 - 30/09/2018	31/12/2018	財政總結報告 01/04/2018 - 30/09/2018	31/12/2018