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	計劃編號
「喜樂同行 – 尊重生命、逆境同行」校本計劃 - 與「好心情@學校」計劃有關	2017/0574 (修訂版)

基本資料

機構名稱：香港青少年服務處啟業學校社會工作服務 (協作：　　)

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) 一級預防活動 約 500人 (中一至中六級)
(2) 次級支援活動 約 10人 (中一級)及約 10人 (中四至中五級)
(c) 老師: 約 60 人
(d) 家長: 約 35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。
(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. 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力
2. 加強各種促進學生精神健康的保護因素
3. 提高支援學生成長的有關人士(家長及老師)對學生精神健康需要的認識，及掌握跟進支援技巧

(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)
☑ 促進學生的社交和情感發展
☑ 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：本校三年學校發展計劃目標為：
（一）加強教師專業培訓，提升學教效能：(1) 提升中層教師的領導 (2) 推動專業交流風氣 (3) 促進學習評估 (4) 促進自主學習。
（二）優化生涯規劃：(1) 協助學生制訂學習計劃目標 (2) 協助學生作出升學就業抉擇 (3) 讓學生及早體現不同行業，為將來升學及就業作好準備 (4) 為學生提供不同升學及就業資訊。
（三）建立嚴而有愛的校園文化：(1) 提升師生的歸屬感 (2) 培養嚴而有愛的文化
☑ 調查結果：本校於2017-18年度所訂立的其中一項的關注事項為「建立嚴而有愛的校園文化」，而目標是「提升師生的歸屬感，培養嚴而有愛的文化」，策略包括：有系統地推行班級活動以加強師生歸屬感、推展學生組織的領導才能培訓計劃、協助學長建立榜樣等項目，藉以推動學長關顧學弟妹的成長，建立朋輩的支援網絡，培養嚴而有愛的文化。
☑ 文獻研究綜述：在2006年，自殺是香港15-24歲年齡組別人士的主要死因。最近，亦有相當數量的學童自殺事件不幸地發生。令人擔心的是，有11.4%的中學生有自殺的想法。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（例如抑鬱症和焦慮症）(Lam et al., 2015)。抑鬱症是青少年自殺的最主要預測指標 (Esposito & Clum, 2002)。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)。很多中學生明顯有抑鬱症狀。三個全港大規模有代表性的研究用同一個國際認證的工具，分別找出30%, 57.2%及58.8%的中學生可能患上

抑鬱症，這些數字比美國的28%還要高 (Rushton et al., 2002)。除了要識別抗逆力較低和精神壓力較高的學生外，建立一個預防的堤壩是同樣重要的。我們透過「上游預防」來改善學生的精神健康狀態，以提升學生的正向生命能量/抗逆力。我們亦需要培養他們的保護因素，尤其是抗逆力，及支援性的學校環境來改善學生的精神健康。我們的計劃着意解決這些問題。

☑ 學生表現評估：工具由中文大學研發。工具用於識別一些抗逆力較低及精神壓力較高的學生，然後邀請他們參與二級支援活動。篩選工具包括兩個國際上常用和經過驗證的工具 (The Connor-Davidson Resilience Scale-CD-RISC and the General Health Questionnaire-GHQ; Connor & Davidson, 2013; Global Happiness Policy Report, 2018; Goldberg & Williams, 1988)；我們從來自20間中學大約7,300名學生的問卷找出香港常規 (Norm)。我們利用聯合分界點的分類規則，找出大概25%的學生被分類為抗逆力較低及精神壓力較高。這個分類方面已被驗證，因為它與抗逆力 (如：正面情緒、自我效能、自尊)及精神壓力 (如：抑鬱症、負面經驗)有關。篩選的結果作為邀請學生參與計劃的參考；老師及社工可根據他們對學生的認識及觀察來邀請參與學生名單。本工具並非精神病的甄別工具，因此沒有任何標籤效應，我們亦向老師解釋如何正確理解篩選結果。

☑ 相關經驗：是次計劃是「尊重生命、逆境同行」計劃 'Share Response for Life, Walk Together in Adversity Project' (SRLWTAP)的改良版本，包括理論為本的二級支援活動。

☑ 其他(請列明)：多界別夥伴關係，能力建立和更好的學習。本計劃涉及多個界別的協作，透過這個分享平台，有關經驗的整理及總結將成為珍貴的社會資源。老師和社工將更有能力促進學生的精神健康及幫助有風險的學生，亦會更意識到精神健康的重要性，以及重新思考如何平衡學生的不同成長需要。學校會培養一些擁有更高抗逆力和感恩文化的學生。良好的精神健康和幸福感的推廣可以增加學習動力，提高教學成效和學校表現。

(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. 抗逆力：一個可以改善精神健康的因素

抗逆力的定義為從逆境中反彈並成功應對壓理情況的能力 (Connor & Davidson, 2003)。研究顯示它可以預防各種精神健康問題 (Prince-Embury & Saklofske, 2014)，包括抑鬱症 (Connor & Davidson, 2003)及透過干預得以提升 (Prince-Embury & Saklofske, 2014)。SRLWTAP計劃二級支援的概念框架，包括三個主要範疇：關愛聯繫、能力(解難能力)及信念(積極思維)。研究指出，關愛聯繫、解難及積極思維與抗逆力及或降低患上精神健康問題(如抑鬱症)的風險顯著有關 (Brown et al., 1986; Cairns et al., 2014; Dumont & Provost, 1999; Ehrenberg et al., 1991)。根據2017-2018年度「尊重生命、逆境同行」計劃的經驗，這些範疇將會稍作修訂。

2. 減低精神壓力的社會心理因素

除上述三個範疇，第四個範疇(情緒管理)旨在減低精神壓力。負面情緒的例子有傷心、羞愧、內疚、擔憂等。這些情緒與精神健康問題有密切關係 (Watson et al., 1988)，包括抑鬱症(Watson et al., 1988)。情緒管理的干預能有效降低青少年的負面情緒和精神健康問題 (Gross & Muñoz, 1995)。認知是情緒管理的第一步，很多學生並未察覺自己的情緒。老師和社工將會在一些工作坊中接受管理情緒的培訓。此外，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。一個本地大型干預研究指出正面情感(情緒)的增加，自我效能(能力)，自尊和家庭支援能減少抑鬱症狀 (Yang et al., 2018)。本計劃的二級支援將整合這四個範疇來加強有關保護因素。

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. 二級支援

這個二級支援活動目的旨在提升學生的抗逆力及減低精神壓力，這框架包括四大範疇：關愛聯繫、情緒管理、解難能力及積極思維。研究文獻清楚顯示，這四個範疇與更高的抗逆力及精神健康有

莫大關連(見理論和框架部分)。於2017-2018學年舉辦之「尊重生命，逆境同行」計劃已收到初步成效，學生的正面情緒、表達、和老師/社工的關係、情緒管理及抗逆力各方面均得到改善。再者，學校亦漸漸建立一個關愛文化，及重視學生的精神健康。

2. 加強一級預防

本計劃聚焦於學生的二級支援，部分資源亦會用於一級預防，其中一個目的是建立學校的感恩文化(見理論部分)，為老師、家長及高年級學生提供一些訓練或活動。本計劃以學校為本，著重二級支援，同時融合了一些一級預防的項目。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 11/2018至10/2019

月份/年份	內容/活動/節目
11/2018 至 5/2019	活動名稱：「正面思維」心理健康工作坊 (中一及中二級) [一級預防活動] 日期：11/2018 – 5/2019 (共 8 節，每節約 1.5 小時) 具體內容及預期學習成果：分別針對中一及中二學生的需要設計工作坊內容，透過互動工作坊、體驗遊戲及影片播放形式，讓學生認識正面思維及抗逆力的元素，以處理生活處境及挑戰，並學習培育感恩文化。 對象、人數及挑選準則：中一至中二學生 (約 140 人)，分八班進行，每班 1 節 負責人員：註冊社工(活動統籌及推行) 講者：因同一時段入班舉辦工作坊，需額外邀請具有推行情緒管理/心理健康活動機構的社工負責，並具中學工作經驗
11/2018 至 5/2019	活動名稱：「正面思維」心理健康工作坊 (中三及中四級) [一級預防活動] 日期：11/2018 – 5/2019 (共 8 節，每節約 1.5 小時) 具體內容及預期學習成果：分別針對中三及中四學生的需要設計工作坊內容，透過互動工作坊、體驗遊戲及影片播放形式，讓學生認識正面思維及抗逆力的元素，以處理生活處境及挑戰，並學習培育感恩文化。 對象、人數及挑選準則：中三至中四學生 (約 180 人)，分八班進行，每班 1 節 負責人員：註冊社工(活動統籌及推行) 講者：因同一時段入班舉辦工作坊，需額外邀請具有推行情緒管理/心理健康活動機構的社工負責，並具中學工作經驗
11/2018 至 5/2019	活動名稱：「正面思維」心理健康工作坊 (中五及中六級) [一級預防活動] 日期：11/2018 – 5/2019 (共 1 節，約 1.5 小時) 具體內容及預期學習成果：透過歷奇活動、互動工作坊及體驗遊戲形式，讓學生認識團隊精神，建立互相關懷的氣氛，以處理生活處境及挑戰，並學習培育感恩文化。 對象、人數及挑選準則：中五至中六學生 (約 180 人) 負責人員：註冊社工(活動統籌及推行) 講者：因同一時間為兩級學生(180 人)舉辦工作坊，需額外邀請具有推行情緒管理/心理健康活動機構的社工負責，並具中學工作經驗
11/2018 至 5/2019	活動名稱：「正面思維」體驗日營 [一級預防活動] 日期：11/2018 – 5/2019 (共 2 節，約 8 小時) 具體內容及預期學習成果：透過歷奇活動及體驗式藝術工作坊形式，讓學生認識及接納自己，建立朋輩支援網絡，以處理生活處境及挑戰，並學習培育感恩文化。 對象、人數及挑選準則：中四學生 (約 120 人) 負責人員：註冊社工(活動統籌及推行) 導師：持有低結構技術 / 一級歷奇教練證書課程 / 歷奇為本輔導工作者證書或以上資歷，並具備 1 年或以上歷奇工作經驗[歷奇導師主要於日營訓練歷奇活動擔任]
1 至 5/2019	活動名稱：家長心理健康工作坊 [一級預防活動] 日期：1 – 5/2019 (共 1 節，每節約 1 小時) 具體內容及預期學習成果：透過互動講座、體驗遊戲及影片播放形式，協助家長認識子女的需要、生活處境、壓力處理、與子女溝通及正面管教的技巧，讓家長明白家庭關係及支持對子女培育抗逆力的重要及策略。 對象、人數及挑選準則：學生家長 (約 35 人) 負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)

	講者：由具有推行情緒管理/心理健康活動機構的社工負責，持有輔導學士/社會工作學士或以上資歷，並具中學工作及家長教育經驗
1 至 8/2019	活動名稱：逆境同行老師培訓工作坊 [一級預防活動] 日期：1 – 8/2019 (共 1 節，每節約 1.5 小時) 具體內容及預期學習成果：透過互動工作坊及體驗活動形式，讓老師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，並回應他們在心理、情緒和發展方面的需要，同時讓老師察覺照顧身心健康的重要 。 對象、人數及挑選準則：老師 (約 60 人) 負責人員：註冊社工(活動統籌及推行) 講者：由具有推行情緒管理/心理健康講座機構的社工負責，持有輔導學士/社會工作學士或以上資歷，並具中學工作及教師培訓經驗
11/2018 至 12/2018	活動名稱：學生需要調查 (HKSIF 1.1) [二級支援活動] 日期：11/2018 – 12/2018 (共 1 節，每節約 1 小時) 具體內容及預期學習成果：透過識別工具(HKSIF 1.1 問卷)，以及學生問卷、教師和社工觀察等多種方法邀請抗逆力較低、支援網絡較弱之學生參加「抗逆力培訓」計劃。 對象、人數及挑選準則：中一學生 (約 65 人) 負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)
11/2018 至 7/2019	活動名稱：Joyful Teens 同行挑戰小組 (初中) [二級支援活動] 日期：11/2018 – 7/2019 (共 18 節) 具體內容及預期學習成果：透過小組及分享形式，讓學生建立「正面思維」觀念，學習面對逆境的態度及方法，並分享培養積極面對人生挑戰的態度，以建立正面及積極的信念和力量。內容包括： - 小組前面見(5 節，每次 1 小時)：互相認識、簡介計劃活動及目的，共同訂立學習目標 - 成長小組(8 節，每次 1.5 小時)：提升解難能力、學習情緒管理、強化個人信念、增加自信心及分享，並對求助持接納的態度等 - 小組後面見(5 節，每次 1 小時)：總結經驗，分享成果及所學，為未來訂下目標 對象、人數及挑選準則：透過問卷調查，以及老師和社工的觀察，挑選中一學生參加 (約 10 人) 負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)
11/2018 至 7/2019	活動名稱：Joyful Teens 同行挑戰小組 (高中) [二級支援活動] 日期：11/2018 – 7/2019 (共 18 節) 具體內容及預期學習成果：透過小組及分享形式，讓學生建立「正面思維」觀念，學習面對逆境的態度及方法，並分享培養積極面對人生挑戰的態度，以建立正面及積極的信念和力量。內容包括： - 小組前面見(5 節，每次 1 小時)：互相認識、簡介計劃活動及目的，共同訂立學習目標 - 成長小組(8 節，每次 1.5 小時)：提升解難能力、學習情緒管理、強化個人信念、增加自信心及分享，並對求助持接納的態度等 - 小組後面見(5 節，每次 1 小時)：總結經驗，分享成果及所學，為未來訂下目標 對象、人數及挑選準則：透過老師和社工的觀察，挑選中四至中五學生參加(約 10 人) 負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)
11/2018 至 7/2019	活動名稱：「正面思維」體驗活動 [二級支援活動] 日期：11/2018 – 7/2019 (共 1 節，約 4 小時) 具體內容及預期學習成果：透過外出體驗活動形式，協助學生學習轉化對挑戰及困境的看法，建立正面及積極的人生態度，學習如何發掘生命中的美好，以積極樂觀的心態去看待生命中的缺失，並體會生命的多樣性及發現生命中的可能性，重燃對生命的希望。 對象、人數及挑選準則：透過問卷調查，以及老師和社工的觀察，挑選中一至中五學生參加 (約 20 人) 負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)

備註：本機構將採取安全措施確保計劃參與者的安全，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關的安全指引。

(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 60 位教師參與培訓工作坊，協作識別學生需要及提供支援等，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) _____

備註：本機構將與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。如在計劃期間辨識到潛危學生（如需要個別輔導的學生），計劃人員將把該等學生轉介至校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）作即時跟進。

(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 (S)	
i) 員工開支	社工薪金 $31,685 x 1/3位 x 12月 x 1.05(MPF)	$133,077	負責社工為具認可社工學位的註冊社工
ii) 服務	1. 「正面思維」心理健康工作坊 (中一及中二級) - 導師費：$4,800 ($600/節 x 8 節)	$4,800	因同一時段人班舉辦工作坊，需額外邀請具有推行情緒管理/心理健康活動機構的社工負責，並具中學工作經驗
	2. 「正面思維」心理健康工作坊 (中三及中四級) - 導師費：$4,800 ($600/節 x 8 節)	$4,800	
	3. 「正面思維」心理健康工作坊 (中五及中六級) - 導師費：$2,400 ($600/節 x 1 節 x 4 人)	$2,400	因同一時間為兩級學生(180人)舉辦工作坊，需額外邀請具有推行情緒管理/心理健康活動機構的社工負責，並具中學工作經驗
	4. 「正面思維」體驗日營 (120位中四級學生) - 日營費用：$10,000 - 租用營地設施：$3,000 - 車費：$3,200 ($1,600 x 2 輛) - 導師費：$4,800 ($600/節 x 2 節 x 4 人)	$21,000	持有低結構技術 / 一級歷奇教練證書課程 / 歷奇為本輔導工作者證書或以上資歷，並具備1年或以上歷奇工作經驗[歷奇導師主要於日營訓練歷奇活動擔任]
	5. 家長心理健康工作坊 - 講員費：$1,000 ($1,000/小時 x 1 小時)	$1,000	由具有推行情緒管理/心理健康活動機構的社工負責，持有輔導學士/社會工作學士或以上資歷，並具中學工作及家長教育經驗
	6. 逆境同行老師培訓工作坊 - 講員費：$1,500 ($1,000/小時 x 1.5 小時)	$1,500	由具有推行情緒管理/心理健康活動機構的社工負責，持有輔導學士/社會工作學士或以上資歷，並具中學工作及教師培訓經驗
	7. 「正面思維」體驗活動 - 活動費用(包括：體驗活動及分享)：$2,200 ($110/人 x 20 人) - 車費：$1,500	$3,700	
iii) 一般開支	1. 「正面思維」心理健康工作坊 (中一及中二級) - 活動物資：$2,400 ($300 x 8 節)	$2,400	

	2. 「正面思維」心理健康工作坊(中三及中四級) - 活動物資：$2,400 ($300 x 8 節)	$2,400	
	3. 「正面思維」心理健康工作坊(中五及中六級) - 活動物資：$900	$900	
	4. 「正面思維」體驗日營 - 活動物資：$2,000	$2,000	
	5. 家長心理健康講座 - 活動物資：$400	$400	
	6. 逆境同行老師培訓工作坊 - 活動物資：$400	$400	
	7. 學生需要調查 (HKSIF 1.1) - 印刷費用：$300	$300	
	8. Joyful Teens同行挑戰小組 (初中) - 活動物資：$2,400 ($300 x 8 節)	$2,400	
	9. Joyful Teens同行挑戰小組 (高中) - 活動物資：$2,400 ($300 x 8 節)	$2,400	
	10. 「正面思維」體驗活動 - 活動物資：$1500	$1500	
	11. 核數師	$5,000	
	12. 雜項 (如：交通費、影印及文具)	$7,623	
	申請撥款總額 ($):	$200,000	

備註：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。

III. 計劃的預期成果

(a) 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支援的學生，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) _____

備註：為使計劃的成效得以加強和延續，本機構將在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。

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 01/11/2018 – 30/04/2019	31/05/2019	中期財政報告 01/11/2018 – 31/04/2019	31/05/2019
計劃總結報告 01/11/2018 – 31/10/2019	31/1/2020	財政總結報告 01/05/2019 – 31/10/2019	31/1/2020

V. 資產運用計劃

不適用於本計劃。