

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：喜樂同行——「逆風行」校本計劃(好心情@學校) | 計劃編號： 2017/0898 (修訂版)

基本資料

機構名稱：東華三院何玉清教育心理服務中心(協作學校： )

受惠對象

- (a) 界別：幼稚園 小學 中學 特殊教育(請別選，可別選一項或多項)
- (b) 學生：(1) 一級預防活動約 256 人中一至中五級  
(2) 二級預防活動約 20 中一級及中二級
- (c) 老師：約 40 (d) 家長：約 30 (父 / 母)

計劃書

(I) 計劃需要

(a)	<p>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。</p> <p>透過「逆風行」校本計劃，提升學生的抗逆力及促進其精神健康，助他們的社交及情感發展。</p> <p>目標：(1) 提升學生處理情緒困擾及壓力的能力，(2) 加強各種促進學生精神健康的保護因素及 (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，及掌握回應他們的心理、情緒和發展方面需要的跟進輔導技巧</p>
(b)	<p>(i) 請表明學校的需要及優先發展項目。(請別選適當空格，可別選一項或多項)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 促進學生的社交和情感發展</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 其他(請列明)：<u>提升學生抗逆力，增強正向生命能量</u></p> <p>(ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 學校發展計劃：參與學校於2018/2019學年的關注事項之一為培養「正面價值觀」及積極的人生態度，旨在藉著六年一貫的全人發展計劃，增強學生的正面價值觀、尊重自己及別人的精神，達致校園共融和諧的氣氛，凝聚學生正向生命能量及積極的人生態度。同時學校亦關顧學生的身心發展，期望藉著於新學年推行「逆風行」校本計劃，透過中一級及中四級的一級預防班課活動，增強學生健康和正面的生活態度，同時透過學生需要識別問卷，配合教師和社工的日常觀察，及早識別及支援有需要的學生，透過不同活動提升其抗逆能力。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 調查結果：參與學校於2018年為全校學生進行情意及社交表現評估，結果顯示初中學生的負向情感、機會及整體滿足感都比整體香港的樣本為低。故此，一級預防活動顯得十分重要。再者，參與學校於2017年10月為中一級學生進行「香港中學生健康問卷」調查，結果發現同意參與問卷的學生中，有 屬於低抗逆力及心理健康現況較弱的一群，從問卷結果顯示，二級預防活動有迫切的需要。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 文獻研究綜述：根據在2015年香港青年統計資料概覽，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 &amp; 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 &amp; 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。計劃希望透過「上游預防」來改善學生的精神健康狀態，同時亦培養他們的保護因子，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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 學生表現評估：<u>篩選工具</u></p> <p>工具由中文大學所研發，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預防。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 &amp; Davidson, 2013; Global Happiness Policy Report, 2018; Goldberg &amp; Williams, 1988); 中文大學從來自 20 間中學大約 7300 名學生的問卷找出香港常規(norm)。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</p>



			認知	管理	認知	關係技能	的抉擇力
1	簡單面談	了解期望	√				√
2-3	戶外活動	- 團隊介紹 - 目標定立	√	√	√	√	√
4-5	班課活動	學習同理心及互相尊重	√	√		√	
6	成長小組 1	理解情緒	√	√		√	√
7	成長小組 2	自信心提升	√	√			√
8	成長小組 3	學習放鬆	√	√	√		√
9	成長小組 4	提升覺察力	√	√	√	√	
10-11	成長小組 5 及 6	內在有幫助的想法	√	√		√	√
12	成長小組 7	解難能力	√	√		√	√
13	外出活動/體驗活動	維持友誼、守望相助、與人分享、建立個人支援網絡	√	√	√	√	
14-16	活動週及籌備日(義工)	- 實踐所學 - 解難能力	√	√	√	√	√
17-20	宿營活動	強化內在的力量	√	√	√	√	√

二級預防活動概要(中二級學生(上年度參與計劃的學生)共 5 節):

節數	活動形式	主題	提升抗逆力				
			自我認知	自我管理	社會認知	人際關係技能	負責任的抉擇力
1-2	戶外活動	團隊精神	√	√	√	√	√
3	增潤課 1	回顧所學	√	√			√
4	增潤課 2	提升自信心、發掘正面優點	√	√		√	√
5	增潤課 3	感恩、積極迎戰、建立正向人生	√	√	√	√	√

一級預防活動概要(中一及中四級各 3 班, 每班 2 節, 共 12 節):

節數	活動形式	主題	提升抗逆力				
			自我認知	自我管理	社會認知	人際關係技能	負責任的抉擇力
1-2	班課活動	認識情緒及學習同理心	√	√	√	√	√

(ii) 主要推行詳情計劃時期: 11/2018 至 10/2019

時段	項目
9-10/2018	● 計劃前預備: 學校聯繫及籌備 - 商討合作細節和擬定活動內容
9/2018	● 學生需要調查(計劃事前的預備工作) ● 日期: 9/2018 ● 具體內容及預期學習成果: 透過識別工具(建議修訂 HKSIF1.1 問卷), 以及教師、駐校社工的恆常觀察, 邀請抗逆力較低、支援網絡較弱之學生參加「逆風行」計劃。 ● 對象、人數: 中一全級學生(約 60 人)
11/2018	● 活動名稱: 班課活動 ● 日期: 11/2018 (中一及四級, 共 6 班, 各班 2 節, 總共 12 節。每節約 1 小時) 具體內容及預期學習成果: 1) 參考「My FRIENDS Youth」課題, 讓學生學習同理心及互相尊重; 2) 透過互動遊戲、討論解說及影片播放形式, 讓學生多明白別人的感受, 學習基本的尊重, 以

	<p>營造關愛校園的氣氛。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 對象：中一及中四級(約 100 人)</li> <li>● 講者：由計劃所聘請的註冊社工主持</li> </ul>
11/2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動名稱：學生心理健康講座</li> <li>● 日期：11/2018(共 3 節,約 3 小時)</li> <li>● 具體內容及預期學習成果：透過邀請嘉賓分享曾面對的逆境,讓中學生建立「抗逆力」觀念,學習面對逆境的態度及方法,以建立正面及積極的信念和力量。透過互動講座、遊戲、討論解說及影片播放形式或,讓中學生認識壓力和負面情緒的來源,並透過認識認知行為模式(CBT),學習以積極的思考方法減低負面情緒產生;同時學習壓力管理的方法,例如調整合理的期望、培養良好的作息習慣、認識想法影響情緒的認知行為概念、介紹身心鬆弛練習等。</li> <li>● 對象：中一學生(約 60 人)(中一新生適應)</li> <li>● 對象：中二、三學生(約 100 人)(邀請嘉賓擔任分享講者)</li> <li>● 對象：中四、五學生(約 100 人)(邀請嘉賓擔任分享講者)</li> <li>● 負責人員：由計劃所聘請的註冊社工計劃、統籌及主持</li> </ul>
11/2018-1/2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動名稱：逆風行計劃增潤課</li> <li>● 日期：11/2018-1/2019(共 5 節,每節約 1 小時)</li> <li>● 具體內容及預期學習成果：為參與上年度計劃的同學提供 3 節的增潤課及 2 節戶外/體驗活動,以鞏固他們所學的知識,深化其正向思維、樂觀積極的信念。強化學生面對逆境的能力,並學習建立正向而有意義的人生。</li> <li>● 對象：已於 2017-2018 學年度中一參與逆風行計劃(本學年度中二或三)的同學(約 10 人)</li> <li>● 負責人員：由計劃所聘請的註冊社工計劃、統籌及主持</li> </ul>
11/2018-8/2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動名稱：逆風行計劃</li> <li>● 日期：11/2018-8/2019</li> <li>● 具體內容及預期學習成果：透過 20 節預防活動,以 FRIENDS RESILIENCE 作為藍本,旨在透過全面性地發展學生情緒社交的五大範疇,包括自我認知、自我管理、社會認知、人際關係技能及負責任的抉擇力,來促進他們的抗逆力及減低精神壓力。</li> <li>簡單面談(1 節):透過簡短輕鬆的面見,讓計劃社工了解學生背景、參與小組的意願和期望,以及共同訂立學習目標。</li> <li>戶外/體驗活動(2 次,共 3 節):安排學生參與團體合作及具解難元素的戶外活動(低結構活動)或體驗活動,讓學生體驗殘疾人士的生活困難,從中學習他們的抗逆能力及正面思維,並提升學生對他人的同理心。</li> <li>成長小組(7 節,每節約 1 小時,共 7 小時):透過互動授課、體驗遊戲、討論解說及影片播放形式,讓學生建立正向情緒,促進個人的成長,以接納真實的自我。學生亦可學習建立人際關係、處理衝突、解決困難的技巧,並以培養學生積極樂觀的態度為基礎,提升抗逆能力。</li> <li>營地訓練(1 次 2 日 1 夜宿營,共 4 節):透過以「體驗式學習」的歷奇體驗活動,讓學生親身體驗自身擁有的能力,從而提升學生的能力感和自信心。再者,學生在參與的過程中獲得的實際經驗轉化成有用的知識和技能,例如領導才能、團隊精神、人際關係、解難技巧等便可應用於日常生活中。</li> <li>活動週籌備及服務(6 節,共 6 小時):安排學生籌備活動週的攤位遊戲(每次 45 分鐘、4 節,共 3 小時),透過向校內同學推廣精神健康的訊息及把小組所學的知識應用於活動週上,增加組員的自我能力及對學校的歸屬感,並讓他們嘗試發揮自己的強項服務他人。學生需於服務前參與 2 次籌備訓練及會議(每次 1.5 小時)。</li> <li>● 對象、人數及挑選準則：透過識別工具,以及教師、駐校社工的恆常觀察,邀請抗逆力較低、支援網絡較弱之 20 位中一學生參加。</li> <li>● 負責人員：由計劃所聘請的註冊社工統籌及主持</li> <li>● 導師：聘請營地教練擔任導師負責營地訓練的部分活動</li> </ul>
11/2018-9/2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動名稱：家長心理健康講座</li> <li>● 日期：11/2018-9/2019(1 節,約 1 小時)</li> <li>● 具體內容及預期學習成果：協助家長認識子女的需要、生活處境、壓力來源等,並讓家長認識培養子女面對逆境的態度、提升子女情緒管理的能力、支援子女適切處理情緒壓力等問題,以改善親子溝通和正面管教的技巧。</li> <li>● 對象：全校家長(約 30 人)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 負責人員：由計劃所聘請的註冊社工統籌及主持</li> </ul>
5/2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動名稱：提升抗逆力活動周</li> <li>● 日期：5/2019 [於午飯時間內進行，合共4次，每次約1小時]</li> <li>● 具體內容及預期學習成果：由社工帶領參與「逆風行」的學生，共同設計及於午間主持活動周的攤位活動，以提升全校師生對抗逆力及正面生活的認識。</li> <li>● 對象：全校學生及教師</li> <li>● 負責人員：由計劃所聘請的註冊社工計劃及統籌</li> </ul>
11/2018-10/2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動名稱：教師培訓工作坊</li> <li>● 日期：11/2018-10/2019 (共2節，約4小時)</li> <li>● 具體內容及預期學習成果： 透過互動講座、討論解說及影片播放形式，讓教師學習辨識學生的精神健康需要，以掌握回應他們的心理、情緒和發展方面需要的技巧。另外，也讓教師了解青少年常見的自傷自殺方式及支援服務，也讓教師學習支援此類學生的應有態度及技巧。</li> <li>● 對象：教師(約40人)</li> <li>● 講者：由計劃所聘請的註冊社工或臨床心理學家主持</li> </ul>
11/2018-8/2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動名稱：「FRIENDS」正面字句文件夾</li> <li>● 日期：11/2018-8/2019</li> <li>● 具體內容及預期學習成果：參考FRIENDS RESILIENCE中FRIENDS的7大字母主題，包括：Feeling, Remember to relax, Inner help thoughts, Explore solutions and Step Plans, Now reward yourself, Do it every day, Stay strong inside，製作7款文件夾，派發全校教師及學生，強化積極正面及關愛自己的訊息。</li> <li>● 負責人員：由計劃所聘請的註冊社工統籌</li> </ul>
9-10/2019	活動檢討及評估、撰寫計劃報告

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40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: 協作者 服務受眾

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	細項款額(\$)	款額(\$)	
i) 員工開支	一位兼職學位社工資格 \$31,685 (pt16) X 12 個月 X 1.05 (強積金) X 0.375		\$149,712	須具備社會工作學士學位或以上、具相關工作經驗及計劃管理經驗。負責統籌行政工作，並設計及執行各項教育及訓練活動。另外，本計劃社工需與校長及教師保持良好的溝通，並且能為學校人員提供諮詢建議。
ii) 服務	1. 講座		\$2,080	
	學生講座(2節)	嘉賓費用(\$1040 X 2)	\$2,080	
	2. 逆風行計劃(20節)(約20人)		\$23,000	
	戶外活動(2節)	場地借用(\$3,000)、交通(\$1500)	\$4,500	
	體驗活動(1節)	場地借用(\$3,000)、交通(\$2000)	\$5,000	

	宿營訓練(4節)	營地借用(\$6,500)、設施借用(\$3,000)、教練費用(\$500/小時 x 4小時=\$2,000)、交通(\$2000)	\$13,500		
	3. 增潤二級預防活動(約10人)			\$4,500	
	戶外活動(2節)	場地借用(\$3,000)、交通(\$1500)	\$4,500		
	4. 「FRIENDS」正面字句文件夾			\$2,000	
	設計及印刷費		\$2,000		
iii)一般開支	1. 講座			\$3,920	
	老師培訓	物資費用:\$1,000	\$1,000		
	家長講座	物資費用:\$1,000	\$1,000		
	學生講座(2節)	物資費用:\$960 X 2	\$1,920		
	2. 逆風行計劃(20節)(約20人)			\$7,100	
	戶外活動	物資費用:\$1000	\$1,000		
	成長小組(7節)	物資費用(\$300 x 7節)	\$2,100		
	身心健康週	物資費用(\$3,000)	\$3,000		
	宿營訓練	物資費用(\$1000)	\$1,000		
	3. 一級預防班課活動			\$1,200	
	預防成長課	物資費用(\$100 x 12節)	\$1,200		
	4. 增潤二級預防活動(約10人)			\$600	
	增潤活動	物資費用(\$200 x 3節)	\$600		
	會計核數			\$5,000	
	雜項			\$888	包括:文具、辦公室物資支援、運輸費
申請撥款總額(\$):				\$200,000.00	

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

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

- 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: 對被篩選出來參加二級預防的學生, 量度他們抗逆力的改變。家長及教師活動的問卷調查。
- 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。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。 其他 “FRIENDS” File

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 1/11/2018 – 30/4/2019	31/5/2019	中期財政報告 1/11/2018 – 30/4/2019	31/5/2019
計劃總結報告 1/11/2018 – 30/10/2019	31/1/2020	財政總結報告 1/5/2019 – 30/10/2019	31/1/2020

### (V) 資產運用計劃

不適用於本計劃。

## 參考文獻

- American Association of Suicidology. (2014). *Depression and Suicide Risk*. Retrieve from <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.pdf>
- Brown, G.W., Andrews, B., Harris, T., Adler, Z., & Bridge, L. (1986). Social support, self-esteem and depression. *Psychological medicine*, 16(4), 813-831.
- Esposito, C.L., & Clum, G.A. (2002). Psychiatric symptoms and their relationship to suicidal ideation in a high-risk adolescent community sample. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 41(1): 44-51.
- Gerber, M., Brand, S., Feldmeth, A.K., Lang, C., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E. *et al.*, (2013). Adolescents with high mental toughness adapt better to perceived stress: A longitudinal study with Swiss vocational students. *Personality Individual Differences*, 54(7):808-814.
- Gillham, J., Reivich, K., & Jaycox, L. (2008) *The Penn Resiliency Program*. Philadelphia: University of Pennsylvania.
- Horowitz, J.L., Garber, J. (2006). The prevention of depressive symptoms in children and adolescents: a meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 74:401-415.
- Lam, L.C.W., Wong, C.S.M., Wang, M.J. *et al.* (2015). 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*, 50: 1379-1388.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and individual differences*, 32.2: 337-348.
- Murphy, J. M., Abel, M. R., Hoover, S., Jellinek, M., & Fazel, M. (2017). Scope, scale, and dose of the world's largest school-based mental health programs. *Harvard Review of Psychiatry*, 25(5), 218-228.