

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 好心情@博愛醫院鄧佩瓊紀念中學	計劃編號 2017/0713 (修訂版)
-------------------------	-------------------------

基本資料

學校/機構/個人名稱: 童軍知友社賽馬會朗屏青少年服務中心

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: (1) 一級預防活動 約 720 人 中一至中六級  
(2) 二級預防活動 約 12 人 中二級
- (c) 老師: 約 50 人
- (d) 家長: 約 120 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

㉑ 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。

目標:

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: 學校十分重視學生的品格教育, 強調培養學生的自主學習能力、促進全人發展及建立正面價值觀。此外, 學校重視學生的領導才能及生涯規劃發展, 從自我認識中體驗個人正面資源及才能。

調查結果: 根據學校輔導組及社工觀察, 該校學生多成長於雙職家庭, 父母較少時間照顧子女, 以及一般家長教育水平較低, 缺乏管教技巧, 家庭支援普遍較弱。而2017/2018學年中一級學生, 他們自信心較低, 情緒管理及面對逆境能力亦較弱。校方代表包括校長、輔導組老師、學校社及家長代表舉行會議, 他們均同意學校以中二級作為主要介入級別作重點第二層支援, 邀請他們參加計劃內「成長新動力」。

計劃亦舉行其他活動作第一層支援, 包括於中一及中二進行班房工作坊, 鼓勵他們學習欣賞自己及別人, 建立友愛互相支援氣氛, 有助強化他們的抗逆力; 於中三及中五進行班房工作坊, 讓他們學習尊重及珍惜生命, 並鼓勵他們遇到困難能適時求助。計劃邀請中四學生成為守望大使, 協助推行「敬師日表心意」活動, 由他們製作及派發手作製成品(如皮革)予校內教職員, 營造關愛校園氣氛。

文獻研究綜述: 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)。除了要識別可能會自殺的學生外, 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, 以減少有自殺風險的學生人數。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。

學生表現評估: 本社會使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生, 並按不同專業(包括駐校社

工、輔導組老師及班主任)觀察及評估、按學生面對逆境及解決困難能力、家庭支援足夠程度、朋輩網絡強弱作為考慮因素,推薦及邀請學生參與計劃。

- 相關經驗: 2017/18 曾舉辦「尊重生命、逆境同行」計劃,為學校提供第一層及第二層的介入。  
 其他(請列明):

- (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。  
抗逆力的定義為從逆境中反彈並成功應對壓力情況的能力 (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)。計劃內第二級預防概念,包括關愛聯繫、解難能力及積極思維。以 2017-2018 年度「尊重生命、逆境同行」計劃經驗為基礎,為較有需要學生提供訓練及活動,加強他們於校內聯繫感、提升面對及解決問題能力、培養他們正向信念,並輔以校內關愛氣氛營造,加強學生對學校關愛歸屬感,以提升學生的抗逆能力。

#### (四) 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。)

- (A) 由本計劃聘用的人員應出席所有計劃活動。該等人員應與學生保持溝通,與學校輔導團隊及/或學校社工及/或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。  
(B) 為使計劃成效得以加強及延續,本計劃以問券調查方式,為參加者進行前測和後測,以評估計劃的成效度;並以重點小組訪問形式,向計劃參加者收集他們對計劃推行的意見。而所有收集到的數據及意見,本計劃將會以報告形式交予學校作跟進。  
(C) 本計劃與駐校輔導團隊訂立轉介機制,將潛危學生/需要個別輔導學生轉介校內輔導人員(如輔導團隊、駐校社工或教育心理學家等)作即時跟進。

(D) 校本層面

1. 為較有需要的中二同學,提供不同類型活動,其中包括成長小組及歷奇訓練營,回應其成長的需要。
2. 成長新動力小組成員以義工身份,向區內長者傳遞珍惜生命訊息。
3. 培訓守望大使以協助推行成長新動力活動,為中二級較有需要學生建立支援網絡。透過營會訓練,裝備他們學習關心身邊人的技巧及回應方法。完成訓練後,參加者將以友伴身份陪伴一班抗逆力較低的學生參加者一同參與活動,成為他們校內的支援網絡。
4. 為中一、中二、中三、中五學生提供班制工作坊,鼓勵學習欣賞自己及別人。為中六同學舉辦愛笑瑜伽活動,以達減壓作用。
5. 敬師表心意活動,由大使負責手製成品送贈老師,以建立校內感恩文化及歸屬感。
6. 為家長提供講座,協助家長對子女的精神健康有更深入的了解;同時亦協助家長掌握如何回應處於壓力下子女的反應,學習有效的溝通方法。
7. 為教師提供「認識精神健康」教師講座,提升教師對抗逆力較低或有特別需要學生的心理、情緒及社交等方面的需要,並明白如何為受情緒或精神困擾的學生提供適切支援。
8. 本計劃將於計劃開展初期和完成後,使用本機構的抗逆力評估問卷調查,以評估學生於抗逆力的轉變。為使計劃成效得以加強及延續,於計劃完成後,計劃會向校方提交前測及後測實証和數據,以便學校跟進。如發現潛危學生/需要個別輔導學生,計劃社工將即時轉介校內輔導人員(如輔導團隊、駐校社工或教育心理學家等)作即時跟進。

- (E) 本中心採取安全措施確保計劃參加者的安全,以及遵守教育局<戶外活動指引>和其他相關安全指引。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(12/2018)至(11/2019)

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)
12/2018	「以愛守望」學長訓	具體內容 透過宿營訓練,讓學長學習	對象 中三及中五	4節,每節為4	計劃社工負責統籌及協調

	練營	<p>察覺及照顧自己和他人的情緒、合宜的溝通技巧，以及認識求助途徑。完成訓練後，學習以友伴身份與抗逆力較低的中二學生參與「成長新動力」宿營及義工訓練活動。</p> <p><b>預期學習成果</b> 參加者在協助計劃推行期間，加強他們與學弟妹的溝通能力，以建立一個支援學弟妹的網絡。同時，在覺察學弟妹或自己於情緒出現困擾時，懂得適時向老師及社工尋求協助。</p>	<p>學生</p> <p><b>人數</b> 18人</p> <p><b>挑選準則</b> 由老師及社工透過觀察學長平日表現、家庭支援等作為考慮因素，挑選抗逆力較高學長參與計劃</p>	小時	<p><b>資歷</b> -持社會工作文憑或以上 -註冊社工 -1-2年培訓青少年經驗</p> <p>邀請具認可資格的歷奇教練負責帶領訓練</p>
12/2018	「愛笑瑜伽」鬆一鬆	<p><b>具體內容</b> 讓參加者能伸展筋骨、促進血液循環之餘，能從笑聲中、快樂中掌握身心靈健康</p> <p><b>預期學習成果</b> 參加者學習瑜伽，以達到減壓效果</p>	<p><b>對象</b> 中六學生</p> <p><b>人數</b> 42人</p>	1節，每節1.5小時	<p>- 計劃社工負責統籌及協調</p> <p>- 邀請具認可資格，並有兩年推行青少年進行愛笑瑜伽經驗的愛笑瑜伽導師負責帶領活動</p> <p>-中六級共5班，於11月學校及機構已運用自己資源進行4班活動。本計劃於12月將完行餘下一班。</p>
12/2018	敬師日表心意	<p><b>具體內容</b> 由學長一同製作及派發手作製成品(如皮革)予校內教職員</p> <p><b>預期學習成果</b> 參加者以行動向老師表達感恩，加強對學校的歸屬感及感恩文化。</p>	<p><b>對象</b> 學習</p> <p><b>人數</b> 18人</p>	4節，每節1小時	計劃社工負責統籌及推行
12/2019 - 3/2019	「成長新動力」小組	<p><b>具體內容</b> 以小組形式，讓學生學習何調情緒、如何適當地處理情緒，並學習正面思維面對逆境。</p> <p><b>預期學習成果</b> 提升學生處理情緒，以面對挑戰和對抗逆境的能力</p>	<p><b>對象</b> 中二抗逆力較弱的學生</p> <p><b>人數</b> 8-12人</p> <p><b>挑選準則</b> 老師及社工挑選抗逆力較弱學生</p>	6節，每節1.5小時，共9小時	計劃社工負責統籌及推行活動

3/2019	「成長新動力」宿營活動	<p><b>具體內容</b> 透過宿營訓練，讓參加者接受團隊、解難能力的訓練</p> <p><b>預期學習成果</b> 參加者的團隊精神、解難能力及欣賞自己的能力有所提升</p>	<p><b>對象</b> 抗逆力較弱 的中二學生 及學長 <b>人數</b> 中二學生 8-12人 學長15人</p>	4節，每節4小時	<p>計劃社工負責統籌及推行</p> <p>邀請具認可資格的歷奇教練負責帶領歷奇訓練部份</p> <p>下學期，中三學長有較充裕時間參與活動，所以參與宿營學長以中三學長為主，預計有15人</p>
5/2019	「欣·賞·你」學生工作坊	<p><b>具體內容</b> 讓學童明白欣賞自己及欣賞身邊人的重要性，以及讓他們明白適時求助的重要性</p> <p><b>預期學習成果</b> 學生認識如何關心身邊人，鼓勵他們嘗試將關心化作行動。同時，於學校營造求助文化。</p>	<p><b>對象</b> 中一及中二學生 <b>人數</b> 256人</p>	8節，每節1.5小時，共12小時	計劃社工負責統籌及推行活動
11/2019 -4/2019	欣賞生命工作坊	<p><b>具體內容</b> 以班房工作坊形式，透過電影/故事/新聞分享及遊戲，與學生反思及欣賞生命，並鼓勵他們適時求助。</p> <p><b>預期學習成果</b> 參加者懂得欣賞生命，並知道遇到困難求助方法。</p>	<p><b>對象</b> 中三學生 <b>人數</b> 120人</p>	共16節，每節40分鐘，分四班進行	計劃社工負責統籌及協助駐校社工推行活動
1/2019	「認識精神健康」教師講座	<p><b>具體內容</b> 邀請專業臨床心理學家/精神科醫生主講，讓老師認識有情緒困擾/情緒波動較大的學生需要，以及在課堂校內，如何有效地為他們提供協助。</p> <p><b>預期學習成果</b> 讓老師認識當情緒困擾/情緒波動學生需要，並知道學生在課堂內出現情緒波動/失控時，能夠如何有效地處理。</p>	<p><b>對象</b> 全校老師 <b>人數</b> 50人</p>	1節，共1.5小時	<p>計劃社工負責統籌及推行活動</p> <p>邀請臨床心理學家/教育心理學家/精神科醫生主講，並最少有2年執業經驗</p>
4/2019	「超越生命線」學生工作坊	<p><b>具體內容</b> 透過工作坊讓參加者明白「死亡是不能逆轉」的觀念</p> <p><b>預期學習成果</b> 讓參加者學習尊重及珍惜生命。</p>	<p><b>對象</b> 中五學生 <b>人數</b> 100人</p>	4節，每節1小時，分為4班進行	<p>- 計劃社工負責統籌及推行活動，並由機構派出3名社工協助推行</p> <p><b>3名協助社工資歷</b> - 持社會工作文憑或以上的註冊社工 - 有1年以上青少年服務經驗</p>

5/2019-6/2019	「成長新動力」午間義工訓練及服務	<p><b>具體內容</b> 學生於校內進行義工服務，將於成長新動力小組內所學習與精神健康有關、珍惜生命等資訊，如壓力與動力的關係，與全校同學分享，增強他們的能力感之餘，亦強化他們對生命有正面看法。</p> <p><b>預期學習成果</b> 學生自信心及能力感有所增強，並深化他們對精神健康的了解，並提升對學校的歸屬感。</p>	<p><b>對象</b> 抗逆力較弱的中二學生及學長</p> <p><b>人數</b> 中二：8-12人 學長：18人</p>	9節，每節1小時，共9小時	計劃社工負責統籌及推行活動
9/2019	中一迎新家長晚會	<p><b>具體內容</b> 提升家長對子女在中學階段的適應需要的認識，加強家長察覺子女處於壓力之下的反應，了解如何有效與子女溝通。</p> <p><b>預期學習成果</b> 家長認識子女升中後面對各項轉變，以及如何以正面說話方式溝通。</p>	<p><b>對象</b> 中一家長</p> <p><b>人數</b> 約120人</p>	1節，共1小時	由計劃社工負責統籌及由駐校社工推行活動

(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):

校長將定期監察計劃，輔導組老師參與協助統籌及識別學生需要，並為有需要的學生作出轉介。於個別活動完結後，社工會與負責老師進行檢討，跟進計劃進度。中期檢討會將由校長與老師及本社於計劃中期召開，跟進計劃推行情況。於計劃完結時將召開檢討會，討論服務有否延續的需要及跟進情況。

(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	0.5名註冊社工 薪金*12個月(包括強積金) \$11,594*12 = \$139,128	\$139,128.00	<p><b>資歷</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 持社會工作文憑或以上</li> <li>- 註冊社工</li> <li>- 1至2年培訓青少年經驗</li> </ul> <p><b>主要工作</b></p> <p>負責舉辦及帶領各項活動、與老師緊密聯繫、預備教材、統計工具及撰寫報告等工作</p>
ii) 服務開支	「以愛守望」2日1夜 學長訓練營 營費 \$300@ x 20人=\$6,000	\$15,900.00	-營地環境能提供具挑戰性又安全的活動給參加者，讓參加者學習、經歷及成長

<p>(18學生+2老師/社工) 來回交通費 \$2,000 活動物資 \$700 (包括大色紙、泥膠、過膠片、夢想咭等) 歷奇導師費：\$300*4小時*2人=\$2,400 租用歷奇設施：\$600*4小時*2項=\$4,800</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 提升學生的團隊精神、解難能力及欣賞自己的能力,以於將來協助「成長新動力」小組組員</li> <li>- 由認可歷奇資格教練負責帶領歷奇訓練部份,歷奇導師與學生比例為1:12</li> </ul>
<p><b>「愛笑瑜伽」鬆一鬆</b> 活動物資：\$500 (包括印刷放鬆動作、口訣提示紙、減壓工具等) 導師費：\$0 (實際支出由學校津貼)</p>	<p>\$500.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-由擁有認可資格且有2年或以上教授愛笑瑜伽經驗導師</li> </ul>
<p><b>敬師日表心意</b> 手作材料：\$70*70份=\$4,900 (包括皮半製成品、針線、頸繩等) 製作用具：\$1000 (如鎚、手套、界板、沙紙等) 裝飾包裝：\$800</p>	<p>\$6,700.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-購買材料供「以愛守望」義工學生人手製作成品(如製作皮革証件套)</li> <li>-由於需向全校老師致送自製禮物,數量較多</li> </ul>
<p><b>「成長新動力」小組</b> 活動物資 \$150*6節=\$900 (包括彩色繩、桌上遊戲、大畫紙、顏料、筆記印刷等)</p>	<p>\$900.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 活動開支主要印刷教材、遊戲材料等。</li> </ul>
<p><b>「成長新動力」宿營活動</b> 宿費：\$300*30人=\$9,000 (15學長+12中二+2社工+1老師) 交通：\$2,400 歷奇導師費：\$300*4小時*3人=\$3,600 租用歷奇設施：\$600*4小時*2項=\$4,800 活動物資：\$800 (包括咭紙、顏色筆、貼紙、小隊袋、電芯、過膠片等)</p>	<p>\$20,600.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 營地環境能提供具挑戰性又安全的活動給參加者,使其能有效地學習、經歷及成長</li> <li>- 預計營地可能需乘坐接駁船,所以交通費包括旅遊車\$2,400</li> <li>- 歷奇活動進行期間,歷奇導師與學生比例為1:12</li> </ul>
<p><b>「欣·賞·你」學生班房工作坊</b> 活動物資：\$100*8班=\$800 (包括過膠片、貼紙、色紙、麥克筆等)</p>	<p>\$800.00</p>	<p>基本活動物資</p>
<p><b>欣賞生命工作坊</b> 活動物資：\$100*4班=\$400 (包括色紙、顏色筆、麥克筆等)</p>	<p>\$400.00</p>	<p>基本活動物資</p>
<p><b>「超越生命線」學生工作坊</b> 活動物資：\$100*4班=\$400 (包括印刷講義、顏色筆、玻璃紙、彩色繩、心意卡等)</p>	<p>\$400.00</p>	<p>基本活動物資</p>
<p><b>「成長新動力」午間義工訓練及服務</b> 活動物資：\$700 (包括紙相框、色紙、硬卡紙、顏色筆、即影即有相紙等)</p>	<p>\$6,900.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 配合義工服務,希望能夠於校園派發正面並具有鼓勵句子貼紙,向全校同學發放正能量,營造積極樂觀的校園氣氛</li> </ul>

	設計連製作正能量勵志貼紙\$15x380張 =\$5,700 展板製作: \$500 (如 Foam board、色紙、貼紙等)		- 透過展板製作讓義工大使向同學介紹面對壓力及負面情緒等方法等，於校園內推廣求助文化。
	<b>中一迎新家長晚會</b> 活動物資: \$300 (包括印刷講義、色紙等)	\$300.00	
	<b>「認識精神健康」教師講座</b> 講者費: \$1,040 X 1.5 小時 = \$1,560 活動物資: \$300 (包括印刷講義、顏色筆、教材等)	\$1,860.00	- 邀請臨床心理學家/教育心理學家/精神科醫生主講，並最少有2年執業經驗
iii) 一般開支	雜項(如: 交通費、郵費、影印、文具等)	\$612.00	以支援郵遞及文具方面的需要
	審計費用(核數)	\$5,000.00	聘請核數師費用
<b>總申請撥款</b>		<b>\$200,000.00</b>	

# 本中心選擇服務供應商時，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。
- 問卷調查: 本計劃將於計劃初期和完結時，利用本機構的活動問卷作評估工具，以了解學生於抗逆力改變。為使計劃成效得以加強及延續，於計劃完成後，計劃會向校方提交前測及後測實証和數據，以便學校跟進。如發現潛危學生/需要個別輔導學生，計劃社工將即時轉介校內輔導人員(如輔導團隊、駐校社工或教育心理學家等)作即時跟進。
- 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) \_\_\_\_\_

#### 資產運用計劃

沒有資產運用需要，現階段不適用

### (IV) 遞交報告時間表

本機構(童軍知友社)承諾準時按以下日期遞交合規格的報告:

計劃進度管理		計劃財務管理	
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 01/12/2018 -31/05/2019	30/06/2019	中期財政報告 01/12/2018 -31/05/2019	30/06/2019

計劃總結報告 01/12/2018 -30/11/2019	29/02/2020	財政總結報告 01/06/2019 - 31/11/2019	29/02/2020
----------------------------------	------------	-----------------------------------	------------

### 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.