

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、元途有您」(好心情@學校微型計劃)	2017/0944

基本資料

學校／機構／個人名稱：基督教香港信義會學校社工組 (協作學校：中華基督教會基元中學)

受惠對象

- (a) 界別： 幼稚園  小學  中學  特殊教育
- (b) 學生：(1) 初級預防活動 約 240位 (人數) 中一至中二級學生  
(2) 次級預防活動 約 20位 中一級學生  
約 10位 中二級學生
- (c) 老師：約 55人
- (d) 家長：約 60人
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：1
- (f) 其他(請列明)：\_\_\_\_\_

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。)  
透過「喜樂同行 - 元途有您」校本計劃，以多層次支援全方位提升學生的抗逆力及精神健康，促進他們學習、社交及生活環境的適應，目標：
1. 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力的能力
  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
  4. 及早識別及支援抗逆力低之初中學生；
  5. 在校內建立關愛求助文化，從而消除負面標籤；
- (b) (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)
- 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。  
(請別選適當空格，可別選一項或多項)
- 學校發展計劃 (2018-2021)：  
優化學生正向價值觀、培育學生積極思想及加強學生服務精神。  
學校老師表示初中生多面對升中適應困難，如：因學校是英文中學而中一生需要適應英語教學而感到有學業壓力；他們也有適應新師生和人際關係等問題，因此學校需要提升初中生面對困難的正向價值觀、培育學生積極思想及抗逆能力等。
- 調查結果：
- 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。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)。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)。

- 學生表現評估：透過多種數據蒐集方法(如學生表現評估、老師觀察、社工觀察、考慮學生家庭背景、學習情況)及識別工具。工具用於識別一些抗逆力較低及精神壓力較高的學生，然後邀請他們參與次級預防。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 & Davidson 2013; Global Happiness Policy Report 2018; Goldberg & Williams 1988);有關篩選工具從來自 20 間中學大約 7,300 名學生的問卷找出香港常規(norm)。我們研究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。這個工具已成功及順利地應用到 280 間學校和 35,000-40,000 名學生上。

- 相關經驗：「尊重生命、逆境同行」計劃 ‘Share Response for Life, Walk Together in Adversity Project’ (SRLWTAP)

是次計劃是 SRLWTAP 的改良版本，包括理論為本及證據為本的次級預防。在 2017 年，大約 300 間中學在大概 30 間社福機構的支援下，以優質教育基金的資助開展了同名的計劃，他們均用了同一個由大學研發的篩選工具、及相近的抗逆力-精神健康框架(見下文);但對於校本需要則有完全的彈性。參與中期評估的 64 位校長和 45 位社工對篩選工具和次級預防都有非常正面的評價。

- 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。

(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：一個證據為本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)。SRLWTAP 計劃次級預防的概念框架，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的風險顯著有關 (Brown et al., 1986; Cairns et al., 2014; Dumont & Provost 1999; Ehrenberg et al., 1991)。

2. 證據為本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)。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)。本計劃的次級預防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. 由機構駐校服務督導與校長、訓導和輔導主任商討，由校長帶領學校推行校本計劃，對應學生的心理和成長需要；計劃由本組與學校共同合作推展，會提供充足人力資源；
2. 透過多種數據蒐集方法(如學生表現評估、老師觀察、社工觀察)、識別工具 辨識低抗逆力學生，以及教師培訓讓中一班主任掌握相關技巧辨識低抗逆力學生，以協助辨識低抗逆力學生。
3. 證據為本的次級預防

次級預防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。參與 2017-2018 年「尊重生命、逆境同行」計劃的 64 名校長和 45 名社工的中期評估顯示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，參與學校亦漸漸建立一個關愛文化，及重視學生的精神健康。從一些學生收到的數據亦令人鼓舞。收集實證的工作一直進行中，大學的團隊正進行一個包括 15 間干預學校和 8 間對照學校的干預對照比較研究，來評鑑次級預防的成效，另有 50 至 100 間

學校自願參與了評鑑；

4. 加強初級預防

本計劃聚焦於中一、中二學生的次級預防，一小部分資源亦會用於初級預防，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，著重次級預防，同時融合了一些初級預防的項目。

5. 由於計劃包括初級預防及次級預防的工作，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. 在活動進行中若發現潛危學生(如需要個別輔導的學生)，將轉介校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進；
7. 計劃社工在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進；
8. 本組及學校將負責計劃參與者的安全，採取適當的安全措施，以及遵守教育局之戶外活動指引和其他相關的安全指引。
9. 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。

(ii) 主要推行詳情及計劃時期:(12/2018)至(11/2019)

日期	計劃活動	具體內容及 預期學習成果內容	對象、人數 及挑選準則	時數/ 日數	計劃人員 資歷
12/2018		學校聯繫及籌備	教師	/	計劃負責 社工，具副 學士資歷 之註冊社 工
12/2018 - 01/2019	學生需要 問卷調查	問卷調查	中一學生 約30學生 x 4 班 = 約120人次	1小時	- 學校負 責老師 - 計劃負 責社工 - 統籌派 發、填寫 及收集程 序
12/2018 - 11/2019	「喜樂同 行」成長 課	<u>具體內容</u> - 讓學生認識自我效能、關愛聯 繫及積極思維模式。 - 學習紓減壓力方法 - 學生能認識校園及社區求助 資訊 <u>預期學習成果內容</u> - 能認識自我效能、關愛聯繫及 積極思維模式。 - 能認識紓減壓力 - 學生能認識校園求助方法	中一學生以班 課形式 約30學生 x 4 班 x1節= 約120 人次  中二學生以講 座形式 約120學生 x 1節 = 約120人次	中一級每 班一節，每 節1小時 x4節 =4小時 中二級1 節，每節1 小時 =1小時	計劃負責 社工
12/2018 - 11/2019	「喜樂同 行」家長 工作坊	<u>具體內容</u> - 認識協助子女處理壓力技巧 - 學習建立關愛家庭關係及培 育抗逆力的重要 <u>預期學習成果內容</u> - 能認識培育子女健康情緒、家 庭關愛聯繫及積極思維技巧。	中一至中二學 生計劃30位 家長 及公開招募 30位家長 約60位家長 x 1節 = 約60人次	1節 x 1小 時=1小時	計劃負責 社工 講者：大學 資歷 大學資歷 及有豐富 (3年或以 上)培訓青 少年和家

			- -		長經驗)
12/2018 - 11/2019	「喜樂同行」教師培訓工作坊	<u>具體內容</u> - 簡介計劃及教授 服務重要概念 - 學習與學生建立關愛聯繫關係的重要性及輔導技巧及認識常見的青少年精神壓力情況 <u>預期學習成果內容</u> - 能認識計劃內容及服務重要概念 - 能認識與學生建立關愛聯繫關係的重要性及輔導技巧 - 能認識常見的青少年精神壓力情況。 - 能掌握技巧識別抗逆力較低的學生，並回應他們心理、情緒發展方面的需要。	教師 約55名 x 1節 = 約110人次	2節 x 1小時=2小時	計劃負責 社工 講者：資深 社工 大學資歷 及有豐富 (5年或以上) 培訓老師 及專業 助人者 經驗 -
12/2018 - 11/2019	中一班主任及輔導教師的工作坊	<u>具體內容</u> - 以工作坊/討論/角色扮演等形式，讓老師認識及早識別青少年常見之精神壓力及回應技巧 <u>預期學習成果內容</u> - 老師更明白在校促進學生精神健康的策略與角色 - 能掌握技巧識別抗逆力較低的學生，並回應他們心理、情緒發展方面的需要。	教師 約15名 x 2節 = 約30人次  - -	2節 x 1小時=2小時	計劃負責 社工 講者：資深 社工 大學資 歷及有 豐富(5 年或以 上)培 訓老師 及專業 助人者 經驗
12/2018 - 11/2019	「讚好」挑戰計劃	<u>具體內容</u> <u>小組及日營：</u> - 以成長小組及日營形式，培養學生解難能力、情緒管理、關愛聯繫、積極思維及訂立目標技巧。 - 學習處理壓力技巧及鬆弛方法 <u>預期學習成果內容</u> - 能認識解難能力、情緒管理、關愛聯繫、積極思維及訂立目標。 - 能認識處理壓力技巧及鬆弛方法	中一學生 - 在學生需要調查中篩選約20位有需要的學生參與計劃 <u>小組：</u> 約10人 x 每組10節 x 2組 = 約200人次 - <u>日營：</u> 約10人 x 2組 x 每組2節= 約40人	<u>小組：</u> 10節 x 每節1.5小時 x 2組 =30小時  <u>日營：</u> 2節 x 每節4.5小時 =9小時	<u>小組：</u> 計劃負責 社工  <u>日營：</u> - 計劃負責 社工 - 訓練導師：註冊 社工，大學資 歷及有豐 富(2年或 以上)培 訓青 少年經 驗) - 及營地歷 奇導師： 註冊歷 奇導師

12/2018 - 11/2019	「讚好」 挑戰計劃 之個別面 見	<u>具體內容</u> - 跟進學生於全年活動中學習 果效及日常生活應用情況。 - 配合填寫網上強項(VIA)測驗 問卷結果,發揮學生個人強項 - 邀請家長出席子女個別面見 <u>預期學習成果內容</u> - 能認識個人強項加以發揮 - 鞏固學生學習經驗加以應用 - 學生認識自己品格優點	約 20 位參與 計劃中一學生  約 20 人 x 3 節 = 約 60 人次  -	1 節,約 40 分鐘, 共 60 節, 共 40 小時	計劃負責 社工
02/2019 - 11/2019	「躍動」 挑戰計劃	<u>具體內容</u> <u>成長小組:</u> - 培養學生解難能力、情緒管 理、關愛聯繫、積極思維及訂 立目標。 - 學習處理壓力的技巧及鬆弛 方法。 <u>預期學習成果內容</u> - 能認識解難能力、情緒管理、 關愛聯繫、積極思維及訂立目 標。 - 能認識處理壓力技巧及鬆弛 方法	約 10 位參與 計劃學生 (下學期由老 師評估有需要 之中二學生, 包括部份去年 參與逆境同行 計劃學生)	<u>小組:</u> 3 節 x 每節 1.5 小時 = 4.5 小時	計劃負責 社工
02/2019 - 11/2019	「躍動」 挑戰計劃 之個別面 見	<u>具體內容</u> - 跟進學生於全年活動中學習 果效及應用於日常生活中。 - 配合填寫網上強項測驗問卷 結果,發揮學生個人強項 <u>預期學習成果內容</u> - 能認識個人強項加以發揮 - 鞏固學生學習經驗加以應用 - 學生認識自己品格優點	約 10 位參與 計劃中二學生 約 10 人 x3 節 = 約 30 人次	1 節,約 40 分鐘 ,共 30 節, 共 20 小時	計劃負責 社工
04/2019 - 11/2019	「喜樂同 行」戶外 體驗活動	<u>體驗活動</u> 透過參觀貧窮/物質生活較貧乏 之社區體驗,讓生活安逸的青少年 體驗資源貧乏的生活環境,從 而對自己現時的生活作出反省 <u>預期學習成果內容</u> <u>1.</u> 能認識貧窮的生活 <u>2.</u> 能對現時的生活作出反省。	<u>體驗活動</u> 約 30 人(約 20 位中一學生和 約 10 位中二 學生)x 1 節 = 約 30 人次	<u>體驗活動</u> 1 節,4 小 時	計劃負責 社工 戶外體驗 活動社 工:註冊社 工 大學資歷 及有豐富 (2 年或以 上)培訓青 少年經驗
12/2018 - 10/2019	「感恩· 好心情」 校園活動	<u>具體內容</u> - 以攤位同樂日形式,由參加計 劃的同學於校內推廣活動,以 深化參加者學習,亦鼓勵校 長、老師一同參與活動,推廣 精神健康、關懷生活、師生互 相欣賞及感恩等抗逆文化。 - 設有中六打氣 - 介紹校園及社區求助資訊 <u>預期學習成果內容</u> - 讓學生及師生間表達欣賞感	<u>校園攤位活動</u> 約 100 人 x 4 節 = 約 400 人次 中一約 10 位 參加者擔任義 工受訓及協 助: 約 10 人 x 4 節 = 約 40 人次	4 節,每節 1 小時 共 4 小時	計劃負責 社工

		<p>恩，建立關懷校園</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 學生完成義工活動後，能提升抗逆力及精神健康</li> <li>- 學生能認識校園及社區求助資訊</li> </ul>			
04/2019 - 10/2019	「讚·好心情」校園活動	<p><u>具體內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 由參加計劃的同學於校內推廣正向情緒方法、精神健康及健康生活訊息</li> <li>- 校園活動包括正向訊息攤位、心意咭、愛心小禮物製作等</li> <li>- 讓學生認識若有求助需要時處理方法</li> </ul> <p><u>預期學習成果內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 讓學生及師生間表達關愛支持，建立關懷校園</li> <li>- 學生認識正向情緒、精神健康及健康生活訊息</li> <li>- 學生完成義工活動後，能提升抗逆力及精神健康</li> <li>- 義工能提升抗逆力</li> </ul>	<p><u>校園攤位活動</u></p> <p>約100人 x 4節 = 約400人次</p> <p>中一約10位參加者擔任義工受訓及協助約10人x 2節=約20人次</p> <p>中二約10位參加者擔任義工受訓及協助：約10人x 2節=約20人次</p>	4節，每節1小時，共4小時	計劃負責 社工
10/2019 - 11/2019	「喜樂好心情」感恩嘉許禮	<p><u>具體內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 透過正面及公開的嘉許，表揚參加者積極參與，肯定其改變，從而確立其內在個人正面及積極的力量</li> <li>- 透過由參加者向家長及老師表達感恩，協助建立其支援系統以支持其成長</li> </ul> <p><u>預期學習成果內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 學生建立起正面及積極的信念</li> <li>- 家長及老師能感受到同學的感恩，及更願意支持同學的成長</li> </ul>	<p>中一學生： 約20人x 1節 =約20人次</p> <p>教師、家長： 約25人 x 1節 = 約25人次</p>	1節，1.5小時	計劃負責 社工
09/2019 - 11/2019	活動檢討及評估	<p><u>具體內容</u></p> <p>透過重點小組訪問、活動前和活動後的問卷調查等形式，檢討有關計劃的成效及意見</p>	學生、教師、家長	/	計劃負責 社工
09/2019 - 11/2019	與學校輔導組總結經驗	<p><u>具體內容</u></p> <p>透過與負責老師會議作經驗交流，檢討有關計劃的成效及意見</p>	教師、社工	/	計劃負責 社工

(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55位教師參與培訓，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：（請別選適當空格，可別選一項或多項）

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)	款額 (\$)
i) 員工開支	1. 半職社工薪金 〔\$24,270(薪金)/2 x 1.05(強積金)〕 x 12個月	\$152,901
ii) 服務	1. 「喜樂同行」教師培訓工作坊 \$1,040 x 2 節 x 1 小時 = \$2,080	\$2,080
	2. 中一班主任及輔導教師的工作坊 \$1,040 (資深社工)x 1 節x2小時 = \$2,080	\$2,080
	3. 「喜樂同行」家長工作坊 \$1,040 (社工)x 1 節 = \$1,040	\$1,040
	4. 「讚好」挑戰計劃日營 訓練導師費(社工)：\$500 x 8小時 = \$4,000 營地歷奇導師費：\$350 x 2 小時 = \$700	\$4,700
	5. 「喜樂同行」戶外體驗活動社工 \$500 x 4 小時 = \$2,000	\$2,000
iii) 一般開支	1. 「喜樂同行」成長課物資費 \$200 x 4班 = \$800 \$300 x 1講座 = \$300	\$1,100
	2. 「喜樂同行」家長工作坊物資費	\$500
	3. 「喜樂同行」教師培訓工作坊物資費	\$700
	4. 中一班主任及輔導教師的工作坊	\$600
	5. 「讚好」挑戰計劃物資費 \$2,000 x 2 組(成長小組) = \$4,000 (約 10 人 1 組，每組 10 節) (物資包括：圖畫簿、顏料、畫筆、教育性棋類等)	\$4,000
	6. 「讚好」挑戰計劃日營費用 - 營地費用：\$100 x 20 人 = \$2,000 - 交通 (租用旅遊車)：\$2,500 x 1 輛 = \$2,500 - 老師及分組導師營費：\$100 x 3 人 = \$300 - 程序物資(活動用品、文具物資等) = \$1,000	\$5,800
	7. 「躍動」挑戰計劃物資費 \$1,500x1 組 = \$1,500	\$1,500
	8. 「喜樂同行」戶外體驗活動 體驗活動費用：\$75 x 30 人 = \$2,250 - 交通 (租用旅遊車)：\$2,500 x 1 輛 = \$2,500 程序物資 = \$1,000	\$5,750
	9. 「感恩·好心情」校園活動 - 攤位佈置：\$1,000 - 攤位活動物資：\$1,000 - 製作展板：\$1,000 - 展覽活動物資：\$500	\$3,500
	10. 「讚·好心情」校園活動 - 攤位佈置：\$1,000 - 攤位活動物資：\$1,000 - 製作展板：\$1,000 展覽活動物資：\$500	\$3,500
	11. 「喜樂好心情」感恩嘉許禮物資 - 包括製作證書：\$500 - 程序物資：\$500	\$1,000
	12. 如交通費、影印文儀等	\$5,249
	13. 核數費	\$2,000
申請撥款總額 (\$):		\$200,000

(III) 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 01/12/2018 - 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	28/02/2020	財政總結報告 01/06/2019 - 30/11/2019	28/02/2020

(IV) 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：以便利抽樣形式 (Convenience Sampling) 向參與計劃的老師/學生進行訪問，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預防的學生，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
- 其他(請列明) \_\_\_\_\_