

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 晴TEEN大使計劃 @ PESS – 與「好心情@學校」計劃有關	計劃編號 2018/1264 (修訂版)
--	-------------------------

### 基本資料

學校／機構／個人名稱：香港基督教女青年會 屯門綜合社會服務處 (駐校社工所屬機構)  
(協作學校：新生命教育協會平安福音中學)

### 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 中一級約130人及中四級約110人  
(2) 次級預防活動 約15人 中二級
- (c) 老師：約65人
- (d) 家長：約200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

#### (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。)  
透過晴 TEEN 大使計劃，以多層次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：學校關注學生身心靈均衡發展，提升學生積極學習方法和態度，並營造校園關愛氣氛，提升學生正面態度和價值觀，也著重全面加强生涯規劃。
  - 調查結果：根據1819學年進行了「好心情計劃」後，加強了中一學生的正面積極思維，但這只是起步的階段。在社工和輔導組處理學生個案中，在失衡家庭和缺乏支持環境下成長，受到情緒困擾學生常傷害自己來逃避和渲洩自己不開心情緒。這類學生難於與別人分享個人困難和建立正常社交生活。這種行為不限於個人方面，透過電子訊息傳遞，這股不良風氣迅速地蔓延。老師們都認為這類學生會日漸增多，抗逆力文化需繼續關注及加以提升，以加強學生的正能量。
  - 文獻研究綜述：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)。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)。除了要識別低抗逆力的學生外，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。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。我們的計劃著意解決這些問題。
  - 學生表現評估：證據為本的篩選工具 (the Combined Resilience and Mental Distress Screening Tool: CRMDST)工具由中文大學為「尊重生命、逆境同行」計劃研發。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預防。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: 過去一年與學校合辦「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二級預防。香港基督教女青年會為一多元化服務機構，服務香港已超過99年，現時共有七十九個服務單位，事工服務伸展到各階層。本會青少年服務包括綜合服務隊、學校社工服務、外展工作及青年就業等服務等

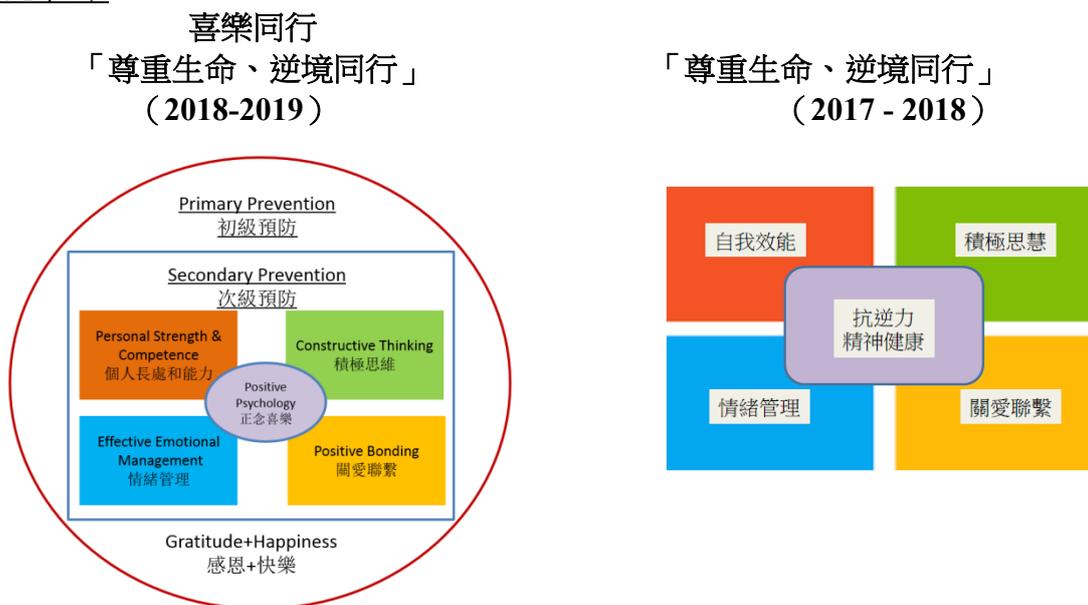
- ☑ 其他(請列明): 多界別夥伴關係，能力建立和更好的學習  
是次計劃得到學術研究人員的支援。本計劃涉及多個界別的協作。老師和社工將更有能力促進學生的精神健康及幫助有風險的學生，亦會更意識到精神健康的重要性，以及重新思考如何平衡學生的不同成長需要。學校會培養一些擁有更高抗逆力和感恩文化的學生。良好的精神健康和幸福感的推廣可以增加學習動力，提高教學成效和學校表現。

- 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。

### 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(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)。

### 概念框架



### 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)，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)。本計劃的二級預防將整合這四個範疇來加強有關保護因素。

### 1.初級預防 (Primary Prevention) 與次級介入 (Secondary Intervention)

多年以來，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，同時實施。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「正向認知」、「正面思維」及「享受生活」，並建立正面文化。

## 2. 抗逆力 (Resilience)

過去本地應用以CBO (Competence, Belongingness, Optimism) 作為發展及培養抗逆力的框架，但經過多年實踐，現時所提出之計劃將更新有關概念為 CBB (Competence, Bonding, & Belief)，更加入提高抗逆力的元素，如“Self-esteem”，“Self-efficacy”，“Family support”，and “Positive affect”；同時亦利用「認知行為訓練」(CBT) 的手法提升學生抗逆力，以有效解決他們成長及精神健康的困擾。

- i、個人能力與技巧 (Competence) – 通過「培訓/訓練」(Experiential Learning and Training)來裝備/提升個人能力來處理減低或克服逆境帶來的損害
- ii、內在個人正面及積極的信念與力量 (Belief) – 利用「整理經驗」(Experience consolidation) 在不同活動歷程中對個人之反省及檢視，以建立個人/未來的信念
- iii、外在的支持及資源 (Bonding)– 透過「策略」(Strategically network building) 以協助建立不同的支援系統，包括；家庭/家人、社區/社區人士、學校/老師、同學/朋輩等等

## (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。)

1. 本機構一直為學校提供駐校社工服務，與學校合作超過十多年，有良好的合作關係，對學生需要亦十分認識及了解。
2. 計劃將由學校與本會共同協作推展，單位會提供充足的人力資源。
3. 本單位由2009年開始推行「快樂人生」運動，目的是推動「快樂」的正能量。協作學校一直支持本單位於校內推行「快樂人生」運動，共同建構「快樂校園」。
4. 活動項目將參考去年各校的好心情活動設計作藍本，以積極向上、富趣味性的形式呈現和開展。本會的社工擁有提供相關服務計劃的經驗，包括中、小學的成長的天空及共創成長路計劃，均具備具體執行計劃的基本能力及技巧。本會亦會為負責計劃的社工提供相關培訓，確保服務質素及成效；
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。本機構會與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的人員亦會出席所有計劃活動。該等人員亦會與學校輔導團隊及學校社工保持溝通，與學校輔導團隊一同推展各項工作，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。
6. 本機構在推行計劃中遇有潛危學生（如需要個別輔導的學生）會轉介學校社工(為本機構同工亦會參與計劃當中) 即時跟進。
7. 證據為本的二級預防，這個20節的干預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。
8. 加強一級預防，本計劃聚焦於中一或中二學生的二級預防，一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，著重二級預防，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: 2020年8月至 2021年5月

活動/日期	活動內容	對象/人數	負責人員
學校聯繫及籌備 6-7/2020	與學校聯繫及預備各項內容細節	校長及負責主任/老師	註冊社工 (大專或以上程度, 最少有兩年服務兒童及青少年之經驗)
學生需要調查 10-11/2020	利用學生需要調查(HKSIF 1.1) 作識別, 並透過學校老師及學校社工的觀察, 提名合適學生參加計劃	中一級/中二級 20人	註冊社工
老師培訓 8/2020-4/2021	關顧老師的需要, 提升老師的正能量及關注精神康, 並鼓勵老師於校內共同建構快樂校園, 加強老師處理校園危機的信心。同時讓老師了解計劃內容, 強化老師的參與及角色, 長遠而言有助他們持續發展相關技巧以及早識別有需要學生, 因應情況作出合適轉介及教授生活技能等等	教師 約65人	講員: 對兒童及青少年工作有豐富經驗的專業人士
<b>晴TEEN大使計劃 (11/2020-5/2021)</b> 透過小組集會、營會活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式, 並深度學習抗逆力的元素 (CBB)的掌握及學習正向心理處理壓力模式			
啟動禮(1節)	歡迎小組組員及讓他們與工作員彼此認識, 同時簡介計劃	經過識別的20人	註冊社工
成長小組(6節) 分2組同時進行	成長小組重點為建立關係及自我認識、學習正面的思維模式及提升抗逆力	經過識別的20人	註冊社工
小組訪談(4節)	每學生至少2次, 以正面鼓勵、肯定為主線, 跟進各學生的精神健康	經過識別的20人	註冊社工
義工服務(2節)	透過義工服務籌備及學校/社區服務, 讓學生增加對學校/社區歸屬感, 向同學/家長/社區人士宣傳快樂人生訊息及有需要時的求助途徑, 並提升學生的精神健康。	經過識別的20人	註冊社工
宿營訓練(4節)	宿營訓練重點為體驗團隊合作、互相支持及自我挑戰, 從而提升抗逆力。	經過識別的20人	註冊社工 歷奇導師須具備帶領歷奇活動經驗及資格
家長日攤位活動 活動(1節)	正向親職管教分享及向同學/家長/社區人士宣傳快樂人生訊息及有需要時的求助途徑。	經過識別的20人	註冊社工
戶外活動1 (2節)	戶外活動重點讓學生彼此建立關係, 以及自我挑戰, 從而提升抗逆力。	經過識別的20人	註冊社工
學生導修成長課 (按需要)	視乎學生需要再設計	經過識別的20人	註冊社工
正面文化嘉許禮 (1節)	建立學校關愛文化; 展現學校、家長、學生間的連繫; 提出欣賞及感恩的價值。	中一級	註冊社工
一級預防成長課 中一 4班、中四4班 (合共8節)	透過中一及中四級入班訪活動, 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。中一以正面思維為主題, 中四則以朋輩相處/處理壓力為主題	中一及中四級	註冊社工

增潤二級預防活動(18節) (8/2020-5/2021)			
增潤小組對象將是 1920 學年完成逆境同行挑戰計劃(二級預防)的學生			
目標: 鞏固所學及加強正能量及抗逆力			
成長小組 (4 節)	鞏固去年所學及加強學生的抗逆力	1920學年 參與好心 情計劃的 同學 (約20人)	註冊社工
小組訪談 (10 節)	與每位學生面談, 以正面鼓勵、肯定為主線, 跟進學生新一年的情況		註冊社工
戶外活動 (2 節)	戶外活動重點讓學生有共同經歷, 以及挑戰自己, 從而提升抗逆力。		註冊社工
義工服務 (2 節)	透過義工服務籌備及學校/社區服務, 讓學生增加對學校/社區歸屬感, 向同學/家長/社區人士宣傳快樂人生訊息及有需要時的求助途徑, 並提升學生的精神健康		註冊社工
活動檢討及評估	學生填寫估問卷及為使計劃的成效得以加強和延續, 會與學校進行檢討會議及向校方提交前測和後測的實證和數據, 以便學校跟進	經過識別的20人	註冊社工

(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65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。亦會邀請學校派員出席所有計劃活動, 以確保活動能切合學校的需要, 鼓勵老師將計劃延續, 以推動正向教育及協助學生建立正面思考。

(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)		理據
	項目	款額 (\$)	
i) 員工開支	半職社工 薪金 \$25,503 x 1/2 x 10個月 x 1.05(MPF)	<b>\$133,891</b>	負責統籌計劃及與學校聯繫, 設計及推行計劃各項活動 資歷要求(大專或以上程度, 最少有兩年服務兒童及青少年之經驗)
ii) 服務	老師培訓 (1節)	<b>\$5,300</b>	講員資歷要求對兒童及青少年工作有豐富經驗的專業人士 講員費及工作坊活動物資, 如告示貼, 鼓勵咭, 大畫紙及水筆等
	專業導師津貼 (\$1200x4hrs)	\$4800	
	活動物資	\$500	
	<b>1. 晴 TEEN 大使計劃 (27 節)(約 20-25 人)</b>	<b>\$38,500</b>	啟動禮活動物資如遊戲物資, 告示貼、鼓勵咭及 Foamboard 等
	啟動禮(1節)	\$500	
	成長小組 A(6 節)	\$6000	活動物資如遊戲物資, 表情公仔、告示貼、鼓勵咭及水筆等
	成長小組 B(6 節)	\$6000	
	小組訪談(4 節)	\$1000	如相片、貼紙及金句咭等
義工服務(2 節)	\$3000	探訪物資、快樂人生及求助資料宣傳站製作物資	
宿營訓練(4 節)	\$15000	營費、歷奇教練費、借用器材及場租、旅遊車等	
家長日攤位活動(1 節)	\$2500	快樂人生及求助資料宣傳站製作物資	

	戶外活動(2 節)	\$10000	營費、借用器材及旅遊車等
	學生導修成長課 (按需要)	-	
	正面文化嘉許禮 (1 節)	\$500	「正面思維」訊息推廣及計劃花絮 分享活動花絮foamboard製作物資
	2. 一級預防成長課 中一 3 班、中四 3 班 (合共 6 節)	\$3,600	活動物資如遊戲物資/道具、表情 公仔、貼紙、鼓勵咭等
	3. 增潤二級預防活動 (28 節)(約 15 人)	\$13,000	成長小組及訪談的活動物資如遊 戲物資/道具、表情公仔、貼紙、鼓 勵咭等
	成長小組 (4 節)	\$1000	戶外活動費、借用器材及旅遊車
	訪談 (10 節)	\$1000	義工服務物資、快樂人生宣傳站
	戶外活動 (2 節)	\$10000	製作物資
	義工服務 (2 節)	\$1000	
iii) 一般開支	會計核數	\$5,000	
	雜項	\$709	包括：學生需要調查印刷、文具、 辦公室物資支援
<b>申請撥款總額 (\$):</b>		<b>\$200,000.00</b>	

- 本機構選擇服務供應商時，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。
- 本機構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。

### (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

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

(請別選適當空格，可剔選一項或多項)

學與教資源

教材套

DVD

其他(請列明) \_\_\_\_\_

### 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 01/08/2020 – 31/01/2021	28/02/2021	中期財政報告 01/08/2020 – 31/01/2021	28/02/2021
計劃總結報告 01/08/2020 – 31/05/2021	31/08/2021	財政總結報告 01/02/2021 – 31/05/2021	31/08/2021

資產運用計劃 (現階段不適用)