

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 「抗逆聯盟 - 生命教育計劃」@ 聖公會林護紀念中學	計劃編號 2018/1260 (修訂版)
------------------------------------	-------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱：香港基督教女青年會青衣綜合社會服務處

協作學校：聖公會林護紀念中學

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 400 人（中一至中四/中五級）
(2) 二級預防活動約 15-20 人（中一級）
(3) 增潤二級預防活動 8-12 人（高年級）
- (c) 老師：約 80 人
- (d) 家長：約 20 人
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：/
- (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。
配合學校為學生提供全面的全人發展培育，協助學校在校園內建立「共同抗逆」的校園互助文化。透過計劃，增加學生的共同經歷，培養及教育學生面對逆境及應對的技巧及態度，提昇學生抗逆力，以強化學生成長的信心，讓學生更主動投入於學校的活動以及更有信心迎接公開考試或日後升學就業的挑戰和壓力。

目標：【回應優質教育基金下主題(7)：健康的生活方式及學生的正向發展】

- 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，創造健康發展的和諧校園氣氛。

- (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：協作學校以正向心理學為本，建立學生豐盛人生。學校決定以正向心理學教授馬丁沙利文 (Martin Seligman) 提出的幸福元素理論 (Flourishing Life – PERMA Mode) 作為藍本。PERMA 模式包括下列五個主要元素：正向情緒(Positive Emotion)、全心投入(Engagement)、人際關係(Relationships)、目標意義(Meaning) 及成就目標(Accomplishment)。

協作學校為區內「抗逆力」學校，學生的學習能力較高，服從性高，面對這種環境下學生一旦成績不理想，學生便會出現疲態、憂慮及壓力也應運而生。由於同學大多自幼習慣服從師長的指示，故此不易表達自己想法，以致累積壓力，故老師們難以辨別有需要同學以作出協助。故期望透過本計劃，推動同學改善精神健康，發掘潛危學生，為他們升學作好準備。讓潛危的同學透過二級預防的各項活動，體驗生命教育和抗逆力的培養，建立正面價值觀、自信、樂觀感和抗逆文化，以致身心靈得到健康發展，有助裝備面對將來的各項挑戰。根據社交情意學習(social emotional learning)及正向心理(positive psychology)理論，學生在中學不同階段有個自發展需要，故學生一級預防活動（成長課及全級講座）將會環繞以下所設計的課題為項目學習主題。

初中	自我	他人
辨識	課題(一)自我察覺(self-awareness) - 認識及覺察自己的情緒 - 認識及接納自己的優點和缺點	課題(三)社交覺察(social awareness) - 同理心 - 欣賞他人的優點 - 感謝他人的付出
調節	課題(二)自我管理(self-management) - 管理自己情緒，懂得表達及調節情緒 - 控制衝動的情緒 - 為自己學習和生活制定目標	課題(四)社交技巧(relationship management) - 建立及維繫良好人際關係 - 有效的溝通技巧 - 堅定及正面的拒絕

高中	自我	他人
辨識	課題(一)自我察覺(self-awareness) - 識別及調節情緒，並能健康表達 - 對過去的生活經驗/經歷抱有正面評價	課題(三)社交覺察(social awareness) - 了解個人獨特的生命意義 - 求同存異、彼此尊重
調節	課題(二)自我管理(self-management) - 壓力/焦慮處理 - 時間管理 - 認清方向、追求理想	課題(四)社交技巧(relationship management) - 領袖風格和影響力 - 衝突管理

而二級預防活動（成長小組及相關訓練學習項目）則以理論框架中的抗逆力（四個範疇）及生命教育為項目學習主題。（理論部分詳見 C(1)、(2)）

活動項目	抗逆力				生命教育	
	自我效能	情緒管理	關愛聯繫	積極思維	了解生與死	珍惜生命
啟動禮	★		★★	★	★	
成長小組	★★	★★	★★★	★★	★	★★
義工服務	★★	★★	★★	★★★★	★★	★★
日營訓練	★★★	★★	★★★	★	★	★
戶外活動	★★	★★	★★★	★	★★	★★★
綜合嘉許禮/晚會	★★★	★	★★★	★★	★★	★

調查結果：

根據「學生情意及社交表現」指標（2018-2019）顯示，中二或以上年級同學的負面情緒較全港高，當中中四及五之學生的指數為 ，較全港的中位指數 1.9 為高，反映出同學在學校普遍成績理想的狀況下，會對他們個人學業的要求也增高，因而做成壓力和不安；同時顯示他們處理情緒方面的能力較低，這也反映出我們需要協助學生建立適當的舒緩情緒方式。此外，中一學生於 18-19 年之負面情緒指數明顯較中二或以上學生為低，有機會與過去學年在校內推行「好心情@學校」計劃有關，可見計劃之推行成效及延展至其他年級的需要。

文獻研究綜述：根據香港青年協會於 2018 年公布的一項有關本港青少年「新學年學生情緒狀況」調查，當中超過 5 成的學生都會因擔心家長擔心而拒絕家長知悉其負面情緒，由此可見面對逆境的學生大多選擇對家人封閉的方式面對或處理。因此，期望透過本計劃從學生個人、學生身邊重要他人（Significant Others），包括老師、家長以及同儕的教育，提升個人抗逆力、培養正面生命價值觀，從而推動正向的朋輩互相文化及主動求助的文化，以培育學生能夠在校內正面成長。

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 & Davidson 2013; Global Happiness Policy Report 2018; Goldberg & Williams 1988)。工具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。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來更改參與學生名單。本工具並非精神病的甄別工具，因此沒有任何標籤效應。同時，本計劃採用香港基督教女青年會研發的「中學生精神健康狀況探索」辨識工具，工

具為前線學校社工識別有需要學生，補充量度學生不同向度的精神健康狀況，例如加強評估學生使用網絡、社交媒體等狀況以令我們更多方面辨識及篩選有需要學生。

☑ 相關經驗:

本會於17-18及18-19學年成功申請及推行【好心情@學校：校本計劃】之相關經驗，汲取推行計劃的經驗，有助更掌握校內學生的情況及需要，前線社工均具備具體執行計劃的能力及技巧。本處亦將為負責計劃的社工提供相關培訓，確保服務質素及成效。

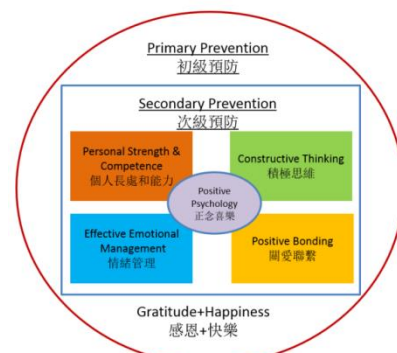
☑ 其他(請列明): 多界別夥伴關係，能力建立和更好的學習

本計劃涉及多個界別的協作。在計劃內，將會邀請各方專業人員分享其專業意見，如處理有需要學生的經驗、抒壓等，裝備持份者有關的知識和技巧，鞏固學校支援有需要學生的能力和信心。從而協助學生培養良好的精神健康和幸福感，藉此增加學習動力，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)。根據過去「尊重生命、逆境同行」計劃的經驗，制定本計劃之推行框架。



喜樂同行「尊重生命、逆境同行」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。

(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. 本計劃參考以證據為本所設計之「尊重生命、逆境同行」的理念及推行框架，具備多方專業團體的意見及過往多間學校推行運作的成功的經驗，有效推行具清晰成效的服務提供方式；
2. 減低對參與計劃學生的標籤效應，將加強一級預防，將計劃所能觸及的對象學生擴展，讓更多學生能夠接觸相關的培養及訊息，推動校內同儕互助的文化，裝備及鼓勵同儕辨識身邊有情緒困擾或需要支援的學生；
3. 本處前線社工均具備具體執行計劃的能力及技巧。本處亦將為負責計劃的社工提供相關培訓，確保服務質素及成效；
4. 在計劃推行期間，如發現有潛危學生(如需要個別輔導的學生)，本處前線社會工會轉介校內輔導人員(包括學校輔導組及學校社工)即時跟進。
5. 本計劃將與校方同訂定、策劃並進行計劃活動。由本計劃聘用的人員出席所有計劃活動，並與校方溝通。與學校輔導團體合作推展計劃下的各項工作，以確保計劃能達到目標，並切合學校要求及辦學理念和使命。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 8/2020 至 7/2021

活動項目	節數、推行時間、對象	目標內容及預期學習成果
項目一	學生重要他人(Significant Others) 支援裝備-一級預防	
	(1A) 籌備及辨識篩選有需要的學生 (1 節, 約 1 小時) 對象: 全級中一 推行時間: 8-9/2020	邀請同學填寫篩選工具 CRMDST 及本會研發的「中學生精神健康狀況探索」辨識工具, 識別有需要學生及篩選進行次級預防的學生。
	(1B) 教師工作坊 (1 節, 約 3 小時) 對象: 全校老師 推行時間: 8/2020 – 5/2021	對應目標二、三 簡介計劃內容及理念(抗逆力、初級預防、次級介入); 探討校內生命教育之應用及老師為提升學生抗逆力之角色; 及壓力抒壓體驗及分享。
(1C) 家添「好」心情健康活動 (2 節)(約 3 小時) 對象: 全校家長及篩選的中一及中二學生之家長 推行時間: 9/2020 – 5/2021	針對目標二、三 讓家長學習欣賞學生的特質和了解家長在子女成長的角色及技巧, 鞏固學生的支援網絡, 以及提升家長對子女之情緒支援、心理健康及抗逆力培養的關注。	
項目二	全校初級預防	
	(2A) 初中入班成長課 (每班1節, 共12節)(約12小時) 對象: 中一至中三 預計推行時間: 11/2020-5/2021	對應目標一、二 透過入班活動, 內容暫訂: (1) 逆境適應及挑戰; 或(2) 培養關懷和共融的學校文化; 或(3) 生命教育; 或其他。簡介學校及社區求助團隊及單位, 鼓勵學生主動尋求專業人士的介入, 讓有情緒困擾的學生獲得適切的協助, 以建立求助文化, 減低標籤效應。
	(2B) 高中減壓講座 (1 節)(約 1.5 小時) 對象: 中四/中五全級學生 預計推行時間: 12/2020-5/2021	對應目標一、二 講座以互動形式進行, 鼓勵學生參與; 提升學生對個人情緒管理及生命意義的關注, 推動學生建立正面的生命價值觀; 增強學生對內在情緒及壓力之自我覺察。
項目二	(2C) 中一全級計劃啟動禮 (1 節)(約 1 小時) 對象: 中一全級 預計推行時間: 11-12/2020	對應目標一、二 簡介計劃活動及安排; 提升學生參與計劃的動機以及減低標籤效應。
項目三	中一有需要學生次級預防 對象: 篩選的中一學生, 每節 15-20 人	
	(3A) 成長小組 (6 節)(約 6 小時) 預計推行時間: 12/2020-5/2021	對應目標一、二 利用小組、歷奇、藝術體驗及分享等活動以支援不同需要。暫訂方向為: (1) 提昇抗逆力: 自我認識、社交建立、校園連繫、同儕支援、情緒管理及溝通技巧等; (2) 生命教育: 了解生與死、省思生命意義、珍惜及發揮生命價值。
	(3B) 學生訪談 (每人1節, 共15節)(共7.5小時) 預計推行時間: 11/2020 – 5/2021	對應目標二 了解學生所面對的生活難題, 協助其實踐所學於日常生活; 並協助其探索身邊潛在的支援網絡, 強化學生面對逆境的信心。
	(3C) 義工服務 (6 節)(8 小時) 預計推行時間: 3-5/2021	對應目標一、二 透過籌備及參與義工服務, 提升學生對學校的歸屬感, 同時感受助人的喜悅及滿足感, 促進學生抗逆力及精神健康, 以及提

		供學習發揮個人價值的機會。
	(3D) 宿營/日營/戶外活動 (4節)(約16小時) 預計推行時間：12/2020-5/2021	對應目標一、二 透過歷奇活動強化同儕的互動及建立共同經歷,發揮互助互求文化;以及透過體驗新奇有趣活動/運動,如躲避盤、劍球、地壺及泡泡足球等等,以培養正向價值觀及提升他們的抗逆力。
項目四	高年級具需要之學生次級預防	
	高年級增潤主題性戶外活動 (2節)(約4小時) 對象：經篩選學生具需要之高年級學生,每節15人 預計推行時間：3/2021 – 5/2021	對應目標一、二 持續支援去年參與「好心情@學校」計劃之學生,協助學生進一步實踐所學;透過挑戰活動培養及提昇學生之抗逆力,以提升學生面對逆境的信心;此外,透過生命教育探索活動,讓學生能對生命作出體會及反思。
項目五	正向文化嘉許禮 (1節)(約1小時) 對象：全級中一學生,約120人 預計推行時間：5/2021	對應目標三 透過計劃參與學生帶動同儕,建立學校關愛文化;展現學校、家長、學生間的連繫;及提出欣賞及感恩的價值,亦透過籌備過程增加能力感,鞏固學生所學。
項目六	活動檢討及評估 預計推行時間：7/2021	

(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80位教師參與工作坊,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:(請別選適當空格,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) 學校應派員出席所有計劃活動,以確保活動能切合學校的需要,以及加強計劃的延續性。

(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)	開支款額(\$)	理據
員工開支	半職社工 \$21,500 x 0.5 x 1.05(MPF) x 12月	\$135,450	註冊社工(大專或以上程度,最少2年或以上兒童及青少年服務經驗之註冊社工)
服務項目一	(1B)老師培訓 講者費用:\$1,200 x 3小時=\$3,600 物資:\$1400	\$5,000	講者為資深輔導員 物資:手工藝物資、歷奇物資、抒壓工具等
服務項目一	(1C)家添「好」心情健康活動 講者費用 \$1,200 x 1.5 小時 活動物資\$1,000	\$2,800	講者為資深輔導員或具有最少兩年有關「精神健康」主題服務經驗 物資:攤位物資、抒壓工具等
服務項目二	(2A)初中入班成長課 (約12小時) 物資:\$2,000@級x3	\$6,000	物資:手工藝物資,歷奇物資等
	(2B)高中減壓講座(約1.5小時) 講者費用 \$1,200 x 1.5 小時	\$1,800	講者為資深輔導員或具有最少兩年有關「精神健康」主題服務經驗
	(2C)中一全級計劃啟動禮 活動物資:\$500	\$500	物資:手工藝物資,歷奇物資等

服務項目三	(3A) 成長小組(約 6 小時) 導師費\$2,000+物資\$2,000	\$4,000	導師為具有有關抒壓體驗或手工藝之教學經驗 物資：手工藝物資，歷奇物資等
	(3B) 學生訪談 物資:\$500	\$500	物資：手工藝物資，分享用物資等
	(3C) 義工服務 (8 小時) 物資:\$3,000	\$3,000	義工服務:物資(如:手工藝物料、攤位道具材料等)
	(3D) 宿營/日營/戶外活動 (約 16 小時) 營費/服務費:\$7,600+導師費:\$4,000+物資: \$2,750+戶外場租: \$4,000 +租車費用: \$4,000	\$22,350	活動物資(例如：手工藝物資，歷奇物資，工具，音響設備租用等) 導師為註冊社工或具有歷奇活動導師資格及經驗
服務項目四	高年級增潤主題性戶外活動 (約4小時) 服務費/場租\$6,000. + 車租\$3,000+活動物資\$1,000	\$10,000	物資：手工藝物資，歷奇物資、工具等
服務項目五	正面文化嘉許禮 活動物資\$2,000	\$2,000	預計參加者會製作如小冊子分享集、壁報板製作等，需要印刷、畫紙、小裝飾等用具。
一般開支	會計核數	\$5,000	
	雜項	\$1,600	如:印刷、文具、物資等
申請撥款總額 (\$):		\$200,000.00	

1.申請機構將負責參與者的安全，採取合適安全措施，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關的安全指引。

2.在選擇服務供應商時，申請機構會遵照優質教育基金〈人事管理及採購指引〉進行報價及投標，確保採購程序是以公開、公平及具競爭性的方式進行。

3.本計劃將存所有提供計劃活動之人員（包括社工、導師、講座或工作坊講者）的資歷要求。教師培訓的相關人員會具備前線教學及輔導經驗以及相關的資歷。

資產運用計劃(現階段不適用)

(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。為使計劃的成效得以加強延續，將在計劃完成後向校方提供有關前後測的實證和數據，以便學校跟進。
 - 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。
- (ii) 請列明計劃的產品或成果。
- 學與教資源
 - 教材套

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 – 31/07/2021	31/10/2021	財政總結報告 01/02/2021 - 31/07/2021	31/10/2021