

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 「尊重生命，逆境同行」-- 活出新 TEEN (Teen Power in San Wui) (「好心情@學校」微型計劃)	計劃編號 2016/0506 (由「網上計劃管理系統」編配)
--	--

基本資料

學校／機構／個人名稱： 新會商會中學
協作機構：循道衛理亞斯理社會服務處 (駐校社工機構)

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: 約 120人 (中一至中三級)
(2) 次級介入活動: 約 20 人 (中一及中二級)
- (c) 老師: 約 40 人
- (d) 家長: 約 300 人 (全校)
- (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。
(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。)
1. 及早識別及支援抗逆力低之初中學生；
 2. 有別於現行各種「初級預防」(Primary Prevention) 計劃，即對所有學生作一般性預防，本建議計劃以問卷篩選有需要的學生，並提供點對點到校「二級介入」(Secondary Intervention) 支援活動；
 3. 提升學生抵抗及處理逆境能力及各種促進精神健康的保護因素；
 4. 提高支援學生成長人士(家長及老師)對學生的抗逆力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： 本校15-18發展計劃中的關注事項包括:
- (i) 提升學生責任感及自我規劃的能力。
 - (ii) 培養學生積極學習態度
 - (iii) 發揮學生多元潛能
- 要成功改善學生在上述三方面的表現，學生必須具有一個正向及積極的生活態度，因此學校已於本年度以「正向人生由我創，勇於承擔邁向前」為學年主題，透過不同的活動及計劃，例如學生大使積極人生計劃及生命教育工作坊等，以提升學生的心理素質去面對不同的挑戰。透過這計劃，可延續本學年主題，進一步提升學生的抗逆能力。
- 調查結果：根據過去兩個年度所進行的自我概念(APASO)評估，本校初中學

生所得出的整體自我概念評分分別2.61和2.65，兩者低於香港常模數值2.71；此外，透過
在本校進行的高中生自尊感研究，本校高中生在過去兩年的自尊感平均得分為38.7和39.7，同樣低於國際標準值44.6。由此可見，本校學生的自尊感在過去兩年雖然有所提升，但仍有改進空間。另一方面，根據
大學
(2017)在本校進行校本學童健康問卷調查報告(2015/16)的結果顯示，本校有14.3%中三學生有偏高程度的心理困擾，亦有7.9%學生在12個月內曾長期感到傷心和絕望而影響了日常生活，更令本校教師憂慮的是有16%學生表示曾認真考慮或計劃自殺。這些報告建議本校必須加強預防教育，鼓勵學生以正面的方向舒緩困擾的情緒，防止自我傷害行為的發生。因此，本計劃以「二級介入」為主，一級預防為輔，透過完整的機制及具科學實證的工具，學校能及早識別學生在抗逆能力和精神健康方面的需要，讓有需要的學生得到更適切的支援，以回應數據反映出本校的初中學生在心理及精神健康上有支援的必要。

☑ 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(如，抑鬱症和焦慮症)(Lam et al 2015)。近期三個大型獨立調查用非臨床診斷工具發現，40%到60%的香港青少年有抑鬱症狀，較國外多一半(美國：28.7%；墨西哥：14.8%)

青少年抑鬱是預測自殺意念和自殺行為的最重要的因素之一。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
(*Prevalence and Risk of Suicide*, 2014)。

次級預防旨在篩查出需要提高精神健康的人群，並對這些有需要的人士進行有針對性的干預，從而減少患病風險。相較於初級預防，次級預防具有高效益低成本的優越性。研究已經顯示，對青少年抑鬱的次級預防項目的效果比初級預防項目顯著(Horowitz & Garber 2006)。目前，全世界有很多針對青少年抑鬱的次級預防項目已被開展。例如，The Penn-Resiliency Program (PRP; Gillham et al., 1990) 篩查出高抑鬱傾向的學生，為他們作出干預，並改變他們對負面生活經歷的看法，以及這些事件所引發的情緒問題。該項目有效提高了青少年面對負面生活經歷的抗逆力及預防了抑鬱症狀。香港尚未開展此類項目。

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，也可用來預測和預防青少年抑鬱情況。

☑ 學生表現評估: 透過識別工具(建議修訂HKSIF)，邀請抗逆力較低、危機因素較高之學生參加「抗逆力培訓」計劃。

☑ 相關經驗: 本計劃將參考過去已驗證之中學(社會福利署)、小學(教育局)「成長的天空」之學生需要篩選問卷和活動程序、
醫學院
自1996年受社會福利署委託研發「次級預防」項目-成長的天空計劃(中學)，及後於2001至2004年間把計劃推展至小學，團隊成功制訂出「香港學生資料表格」的評估工具以識別青少年的發展需要，及發展出一套全面的成長輔導訓練計劃。現時，成長的天空計劃(小學)每年於超過200多間小學進行，並由超過20間社福機構提供支援。研究顯示計劃能提升學生的抗逆力、自尊、學習熱誠等保護因素。本計劃顧問團隊包括：
教授、
校長1
及
博士。

☑ 其他(請列明): 學生輕生自殺問題蔓延；學生面對社會、家庭、學校及朋友等多重的逆境和挑戰，精神健康易受影響；教師工作沉重，疲於照顧不同背景學生的各種需要；學校缺乏足夠資源，難於邀請合適社福的機構提供專業服務支援。此外，現有的學生支援計劃以「初級預防」為主，甚少透過「二級介入」針對學生低抗逆力的情況，提升精神健康的認知和促進正向學校文化。

- (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。) 本計劃藉社工的專業支援，跟學校教師團隊共同推行。學校社工機構與本校合作愈20年，清楚了解本校校情及學生特質，有豐富經驗去設計切合學生需要的初級預防計劃，更重要是透過二級介入，利用完整的機制及具科學實證的工具，識別學生在抗逆能力和精神健康方面的需要，從而設計針對性預防及輔導計劃，增強學生的正向生命動力。

1. 初級預防 (Primary Prevention) 與二級介入 (Secondary Intervention)

多年以來，不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「二級介入」，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「二級介入」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。「二級介入」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。)
(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. 由校長帶領教師團隊推行校本計劃，對應提升學生抗逆力，增強正向生命能量的需要。
2. 計劃將由學校與駐校社工服務機構共同協作推展，機構會提供充足人力資源為本計劃的主要工作人員。
3. 本計劃使用的篩選工具(Screening Tool)——學生需要調查(HKSIF 1.1)，是以成長的天空(UAP)為藍本，更新後具有實證的校本程序，
2017-2018 學年初提供予本校及 NGO 使用。
4. 活動項目將參考UAP設計，以積極向上、富趣味性的形式呈現和開展。過去及現時不少 NGO 社工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，前線社工均具備具體執行計劃的基本能力及技巧。NGO 將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介入的工作，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。

(ii) 主要推行詳情

1. 本校會與協作機構共同訂定、策劃並推行本計劃及其活動。由本計劃聘用的工作人員

- (半職社工)會出席所有計劃活動，並將與學校教師、學校社工或教育心理學家保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合本校的需要，以及辦學信念和使命。
- 計劃會使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生，除了利用學生需要調查 (HKSIF 1.1)作主要篩選工具，亦會透過去年自我概念(APASO)評估結果及班主任教師的觀察等，以選出最具成長需要的學生參與二級介入計劃。
 - 若觀察到有精神健康或情緒需要的學生，本校會安排合適的專業人士處理學生的臨床需要及／或提供深入的專業支援；潛危學生（如需要個別輔導的學生）會轉介學校社工或教育心理學家即時跟進。
 - 在選擇服務供應商時，本校會遵照優質教育基金〈人事管理及採購指引〉(指引詳細內容可參考網上版: http://gef.org.hk/form/sch3_p3_big5_2011_04_26.pdf) 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。
 - 本校及協作機構會負責計劃參與者的安全，在推行活動前會進行風險評估及採取安全措施，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關的安全指引(詳細內容可參考網上版: <http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/index.html>)，以確保參與者的安全及採取適當的安全措施。本校亦已購買相關之責任保險，參加者及學校工作人員獲得一定程度的保障。

計劃時期: (10/2017)至(9/2018)

月份	內容/活動/節目	節數	形式
8-9月	學校聯繫及籌備		會議
10月	老師培訓 (I) 提升教師對加強學生精神健康的技巧和策略 預期成果：加強學生精神健康的技巧和策略得以提升	1節	講座/工作坊
10月	學生需要調查(HKSIF 1.1)- 中一及中二		問卷
10月至1月	「正面思維」開心快樂心理健康講座 (中一至中三) 預期成果：學生增加對心理健康的認識及加強正面思維	1節	講座
10月至1月	「正面思維」開心快樂家長心理健康講座 (中一至中三家長) 設計合乎家長需要的內容，如提升子女抗逆力的策略和溝通技巧，了解子女身心需要和心理健康等。 預期成果：家長初步認識提升子女抗逆力的策略和溝通技巧	1節	講座
12月至5月	「正面思維」及「享受生活」-逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動)-20人(由具帶領抗逆活動經驗的註冊社工或活動幹事/導師負責帶領活動) 除了利用學生需要調查 (HKSIF 1.1)作主要篩選工具，亦會透過去年自我概念(APASO)評估結果及班主任教師的觀察等，以選出最具成長需要的學生參與二級介入計劃。 1節-啟動禮(12月) 6節-成長小組(12月-2月)：解難能力、情緒管理、社交技巧及訂立目標 4節-義工服務(3月-4月)： 照顧遺棄動物義工服務： 透過照顧被遺棄動物的義工活動，讓參加學生建	20節	小組/營會/義工服務/戶外活動

	<p>立對動物的同理心，並從了解被遺棄動物背後的逆境生存故事轉化當中的感受，建立同學的抗逆力。</p> <p>探訪劊房戶義工服務： 透過探訪身處惡劣居住環境的劊房居民的義工活動，由居民講述如何克服生活中種種的不便，讓學生明白他們自身亦有潛力去貢獻他人以及克服自己面對的困難，從而鞏固他們的正向思維及抗逆力。</p> <p>2節-日營訓練(4月)：團隊合作、獨木舟、浮潛及經驗整合</p> <p>2節-親子活動(5月)：校內燒烤、製作手工</p> <p>5節-戶外/校內活動(5月)：體驗活動如WARGAME、泡泡足球</p> <p>預期成果：參與者抗逆力有所提升</p>		
3月	<p>建立正面文化 - 逆境同行家長培訓活動(設計合乎家長需要的抗逆力活動)利用歷奇活動，透過家長的參與及經驗式學習法，讓家長了解他們亦有能力突破一些他們想像中的限制，把這些成功突破經驗可以帶回日常生活及鼓勵自己子女正面積極面對困境。</p> <p>預期成果：家長增加對提升子女抗逆力技巧的了解</p>	1節	親子日營
3月	<p>老師培訓 (II)</p> <p>提升教師對加強學生精神健康的技巧和策略</p> <p>預期成果：教師對加強學生精神健康的技巧和策略有所提升</p>	1節	講座/工作坊
10月至6月	「正面思維」及「享受生活」活動通訊		短片/電子媒介
5月	正面文化結業嘉許禮	1節	活動/分享會
6-7月	活動檢討及評估		會議

(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20-25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: (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 \$ 24,554 X 1/2 X 12月 X 1.05(公積金)	\$154,690	(\$6 調至一般開支)
ii)服務	1. 老師培訓 (2 節=4 小時) 講員資格: 註冊社工或教育心理學家	\$2,000	
	2. 學生需要調查	\$1,000	
	3. 學生心理健康講座 (1 節=2 小時) 講員資格: 註冊社工	\$2,000	透過活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式, 並學習抗逆力的元素 (CBO/CBB)的掌握。 學習 CBT 處理壓力模式 - 觀念重整(cognitive restructuring)、解難能力 (Coping skills)及鬆弛技巧 (Relaxation exercise)。 舉辦為期半年之抗逆力學校文化的關懷行動
	4. 家長心理健康講座 (1 節=3 小時) 講員資格: 註冊社工或教育心理學家	\$3,000	協助家長認識子女的需要、生活處境、壓力處理及與子女溝通的技巧。 明白家庭關係及支持對子女培育抗逆力的重要及策略(抗逆輪) 家長學習 CBT 處理壓力模式 - 觀念重整(cognitive restructuring)、解難能力 (Coping skills)及鬆弛技巧 (Relaxation exercise)。
	5. 逆境同行挑戰計劃 (20 節)		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 (CBO/CBB)的掌握。
	啟動禮(1 節)	\$500	學習 CBT 處理壓力模式 - 觀念重整(cognitive restructuring)、解難能力 (Coping skills)及鬆弛技巧 (Relaxation exercise)。
	成長小組(6 節): 解難能力、情緒管理、社交技巧及訂立目標	\$1,500	
	義工服務(4 節)	\$3,000	
	日營訓練(2 節)	\$7,000	
	親子活動(2 節): 校內燒烤、製作手工	\$2,000	
	戶外活動(5 節)	\$5,000	
	6.建立正面文化 - 逆境同行家長培訓 親子日營 (1 節)		透過親子活動促進與子女通的技巧, 重整兩代關係,

	6.1 營費及膳食 6.2 交通費 6.3 物資費用	\$5,000 \$1,500 \$500	共同面對逆境。
	7. 「正面思維」及「享受生活」活動 通訊	\$500	透過向全校發放活動資訊，分享積極正面、珍惜生命訊息、關愛校園訊息；自學抗逆力的方法及錦囊；及社會資源及求助熱線。
	8. 正面文化結業嘉許禮(1 節) 8.1 場地佈置 8.2 印製結業證書及文具 8.3 宣傳品及嘉許禮所需物資	\$500 \$500 \$3,000	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。
iii)一般 開支	1. 會計核數	\$5,000	
	2. 雜項	\$1,810	印刷、招聘、文具等物資
	申請撥款總額(\$):	\$200,000	

(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。
- 活動前和活動後的問卷調查: 對被篩選出來參加次級介入的學生，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: 教師在提升學生抗逆力的理論基礎及技巧得以提升
- 教材套
- DVD
- 其他(請列明): 強化本校及早識別及介入的校本機制，有關支援服務計劃可得以延續及內化。

(IV) 遞交報告日期時間表

總結報告：1/10/2017-30/9/2018, 遞交日期為31/12/2018；

財政報告：1/10/2017-30/9/2018, 遞交日期為31/12/2018

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 GW., et al. Social support, self-esteem and depression. Psychological medicine, 1986, 16.04: 813-831.
- 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
- 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.