

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 「尊重生命，逆境同行」- 樂蕭遙 - (「好心情@學校」微型計劃)	計劃編號 2016/0549 (修訂版)
---	----------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱：天主教母佑會蕭明中學 (協作機構：香港明愛學校社會工作服務)

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 780 人 中一至中六級  
(2) 次級介入活動 約 20 人 中二級
- (c) 老師：約 60 人
- (d) 家長：約 300 人

計劃書

(I) 計劃需要

- (a) 計劃的目標：
1. 及早識別及支援抗逆力低之中二學生；
  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「次級介入」(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) 學校的需要及優先發展項目：
- 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) 相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要：
- 學校發展計劃：自2015開始，在學生個人成長方面，本校的三年學校發展計劃是以增強學生的自信心為目標，透過班主任課及課後的輔導員計劃，讓班主任能就學生的個人成長進行課堂內外的輔導工作及活動，以提升學生對自我的價值的肯定及自我形象的提升，達致提升學生的自信心。從學生自信心的問卷調查(校本)發現，整體大部分學生對自己正面的評價；但仍有少部分學生覺得自己是一個失敗者或一無是處。老師相信部分學生自信心薄弱是源於學生的經歷及個人的抗逆能力問題，她們面對不同的逆境時，不懂得解決困難，容易產生負面情緒及行為，故此老師需要提高警覺，除了有需要時為學生提供協助外，亦可透過不同方式培養學生面對逆境的能力。但是老師並不是專業人員，難於以科學化方式分辨面對逆境能力較弱的學生，即「二級介入」方式；其次，老師亦相信及早介入是對學生有更大的好處，以中二級的學生為本計劃的重要

識別的對象，一方面學校及老師能及早提供協助，另一方面，能避免日後有更嚴重的後果出現。因此，本校期望能與專業機構合作以及早識別部分初中抗逆能力較弱的學生，藉此提升學生的自信心，及提供適切的支援，以協助學生重建健康的自我印象，確立自信心，以正面的思維和態度面對生命中不能避免的處境、困難、挑戰和逆境。

- ☑ 調查結果：本校於2015年的學校情意問卷調查顯示，整體學生有個別的情緒問題。

- ☑ 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 (American Association of Suicidology 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之優越性。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 )，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。→

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。

- ☑ 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「次級介入」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) 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. 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”以提升學生抗逆力，及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) 計劃的設計，包括：

#### (i) 方式／設計／活動

1. 由校長帶領學校推行校本計劃，從三方面統籌及監督有關計劃進行：人手安排、行政安排、與NGO協調工作。從人手安排上，校長安排NGO培訓輔導教師及有關教師，使日後老師能關顧、識別有需要的學生，而輔導教師日後亦能帶領及推行提升學生逆境智能之抗逆力活動。在行政安排上，校長會全面協調家長及教師培訓工作坊日期及地點；至於學生安排上，與NGO舉行全校學生講座、「識別工具」問卷調查、輔導訓練活動等，並就一切作出妥善安排，確保運作暢順。最後，與NGO協調工作方面，校長會密切地與NGO妥善地溝通，確保計劃的推行、檢討、監察計劃進行順暢、資源運用洽當，並定期檢討進度成效，以作出改善，好能提升學生的逆境智能，使學生有更強的抗逆力，能面對困難，培養解決問題能力，建立自強不息的精神，更能關顧身邊有需要的人，並服務社會。
2. 計劃將由學校與香港明愛家庭服務(NGO)共同協作推展，香港明愛家庭服務(NGO)會提供充足人力資源，並使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生。
3. 以成長的天空(UAP)為藍本，更新篩選工具 (Screening Tool)及具實證的校本程序，可於2017-2018學年初提供予參加學校及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

計劃時期:由10/2017至9/2018

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)
<b>2017 年</b>					
10 月	學校聯繫 及籌備	與明愛聯繫及安排多 一名社工	1 人	2 個月	註冊社工
10 月	老師培訓 工作坊	主題：如何有效帶領 學生以正面的態度面 對生命	57 人	2-3 小 時	註冊社工
10 月	學生需要 調查		124 人	半小時	註冊社工
11 月	學生講座	主題：正面思維開心 快樂心理健康	754 人	3 小時	註冊社工
11 月	家長講座	主題：開心快樂家長 心理健康	約 50 人	3 小時	註冊社工
12 月	挑戰計劃	「正面思維」及「享 受生活」- 逆境同行 挑戰計劃 (抗逆活 動)	20 人	2 小時	註冊社工
<b>2018 年</b>					
1-4 月	挑戰計劃	「正面思維」及「享 受生活」- 逆境同行 挑戰計劃 (抗逆活 動)	20 人	8 小時	註冊社工
3 月	工作坊	建立正面文化 - 逆境 同行家長/老師培訓	約 50 人	3 小時	註冊社工
10 月 -6 月	活動通訊	「正面思維」及「享 受生活」	約 800 人	-	註冊社工
6 月	綜合晚會	正面文化綜合晚會	約 50 人	3 小時	註冊社工
7 月	總結	活動檢討及評估	1 人	8 小時	註冊社工
8-9 月	繳交報告	撰寫報告內容及成效	1 人	20 小 時	註冊社工

本校會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。

## (b) 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60位教師參與培訓工作坊，尤其是中二級班主任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：

協作者

服務受眾

## (iii) 潛危學生（如需要個別輔導的學生）應轉介校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學定）即時跟進。

預算項目	開支詳情	理據
------	------	----

	項目	款額(\$)	
i)員工開支	半職社工薪金 \$23,224 x 1/2 x 12 個月 x1.05(MPF)	\$146,312	
ii)服務	1. 老師培訓，邀請專業人士為老師進行 2-3 小時培訓講座，以建立正面文化場地、物資、文具、影印等	\$2,040 \$1,000	
	2. 學生需要調查	\$1,000	
	3. 學生心理健康講座 (1 節) ➤ 講者 (\$1,020 x 3 小時) ➤ 影印、文具等	\$3,060 \$940	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。
	4. 家長心理健康講座 (1 節) ➤ 講者 (\$1,020 x 3 小時) ➤ 影印、文具等	\$3,060 \$940	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)
	5. 逆境同行挑戰計劃 (20 節) ➤ 啟動禮(1 節) ➤ 成長小組(6 節) ➤ 樂蕭遙同行活動(以正面鼓勵、肯定為主線) (4 節) ➤ 義工服務(2 節) ◇ 交通費(\$1,000) ◇ 物資(\$1,000) ➤ 宿營訓練(4 節) ◇ 營費：包括營地、活動及導師費等(20 人 x \$500) ◇ 隨隊社工及老師(3 人 x \$350) ◇ 交通費(\$1,200) ◇ 活動物資(\$800) ➤ 親子活動(1 節) ➤ 戶外活動(2 節)	\$1,000 \$2,500 \$500 \$2,000 \$13,050 \$2,000 \$2,000	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。
	6. 家長培訓工作坊(主要是參加小組家長或其他) (1 節)	\$2,000	
	7. 「正面思維」及「享受生活」活動通訊：文具、物資等	\$1,000	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. 逆境同行挑戰計劃嘉許禮(1節)：場地、佈置、文具、物資、獎品等	\$7,000	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 ➢ 影印工作紙、資料(\$800) ➢ 相紙、相片、晒相等(\$1,200) ➢ 文具(\$1,598)	\$3,598	
<b>申請撥款總額(\$):</b>		<b>\$200,000</b>	

本校選擇服務供應商時，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) 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：以抽樣方式訪問教師及相關學生，以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：75%或以上的參與學生提升了抗逆力。

#### (ii) 計劃的產品或成果：

- 學與教資源(所有在此計劃所使用過的資源將提供給所有教師日後使用)

#### (iii) 為使計劃的成效得以加強和延續，NGO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。

### 資產運用計劃：

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃 (註)
視聽器材				現階段不適用
書籍及視像光碟				
電腦硬件				
電腦軟件				
樂器				
辦公室器材				
辦公室家具				
體育器材				
其他				

註：供學校／團體／其他計劃使用(請提供在計劃結束後會接收被調配的資產的部門／中心的詳情，以及預計有關資產在活動中的使用情況)。

### 遞交報告時間表：

本校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
計劃總結報告 1/10/2017 - 30/9/2018	31/12/2018	財政總結報告 1/10/2017 - 30/9/2018	31/12/2018

#### 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.