

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	計劃編號
「尊重生命，逆境同行」(「好心情@學校」微型計劃)	2016/0560 (修訂版)

基本資料

學校／機構／個人名稱：中華基督教會基智中學
(協作機構：香港基督教女青年會 樂華綜合社會服務處)

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) 初級預防活動(約400人中一至中三級)
(2) 次級介入活動(約20人中一或中二級)
(3) 次級介入活動(約15人中三及中四級)
- (c) 老師：約70人
- (d) 家長：(1) 初級預防活動 約400人中一至中三級
(2) 次級介入活動 約30人中一或中二級
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：
- (f) 其他(請列明)：地區團體如老人中心、幼稚園

*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。)
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「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) 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：中華基督教會基智中學是年發展主題為「積極學習，豐盛人生」。我們明白豐富學生校園生活是建立抗逆力的最佳途徑。依據「積極學習，豐盛人生」此主題，校本關注事項其一「建立學生正向人生」，目標是教導學生建立正面價值觀。申請此計劃，我們正期望不同層面建立學生正向生命價值。

首先，對所有學生作一般性預防活動如講座，提升抗逆力，學習生命價值。通過全校性活動，建立「陽光校園」，同時，此亦為校本發展關注項目。其次，及早識別及支援抗逆力低之初中學生，通過小組活動，提升學生適應能力及凝聚力，有信心應付初中學習生活。我們亦明白友儕影響對青少年成長十分重要，因此，此計劃申請最特別之處，我們培訓學長成為正向朋輩輔導領袖，邀請學長參與初中小組活動，期望以生命影響生命。

另一方面，根據《防止學生自殺委員會》最終調查報告，家庭關係對青少年是否能抗拒逆境，十分重要。我們期望以逆境同行家長及老師培訓工作坊，建立正面文化，幫助各同學在校在家庭也能面對逆境。教師培訓可該教師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，並回應他們在心理、情緒和展方面的需要。

- 調查結果：學生多來自基層家庭或受援助家庭，有家庭不完整，有忙於工作忽略照顧子女，家庭教育不足下，部分學生面對家庭關係及朋輩關係等問題常感到壓力，教師留意到有部份學生有情緒困擾。

- 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。除此之外，更會使用全校模式，包括家長、老師等

人員，去辨識低抗逆力的學生。

- ☑ 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、

-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) 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. 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
- iv. 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家)即時跟進。

(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. 由校長帶領學校推行校本計劃，對應學生需要，由上而下將正面文化推廣至全校，當中包括全校性活動、針對級本需要之講座，以及培訓學長成為正向朋輩輔導領袖，邀請學長參與初中小組活動，期望以生命影響生命。本校希望從多方面將尊重

生命，逆境同行訊息滲透至學校每一層面。

2. 計劃將由學校與社會服務機構(NGO)共同協作推展，NGO會提供充足人力資源，並出席所有計劃活動。NGO會與學校保持溝通，與學校各相關團隊推展計劃下的各項工作，以確保計劃能達到目標，並切合協作學校的需要。
3. 計劃完成後，NGO會向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。
4. 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。
5. 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；
6. 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: (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)
10月	老師培訓	通過培訓，認識抗逆力的理念，提升信念認同及團隊合作	全校老師 70人	1節	註冊社工
10月	學生需要調查	及全校模式辨識及評估合資料 學生參加計劃	中一及中二級學生 260人		註冊社工 老師(教學20年)
10月-1月	開心快樂心理健康講座	通過講座協助掌握面對逆境的知識、技能及態度	中一至中三學生 400人	1節	註冊社工
10月-1月	開心快樂家長心理健康講座	通過家長教育，提升家長助子女面對逆境能力。	中一至中三學生之家長 400人	1節	註冊社工
12月-6月	樂·成長挑戰計劃(抗逆力活動) 啟動禮及小組活動	通過小組活動提升歸屬感，學習情緒管理，處理衝突。學員建立目標，掌握面對逆境技巧。	中一、中二學生 20人	啟動禮 1節 小組 5節 營會 2節 義工訓練及服務 3節 結業禮 1節	註冊社工 老師(教學20年)
		「沿途有你」學長訓練計劃 通過培訓訓練義工，另加學長按需要入組，正面影響學弟妹。	中三、中四學生 15人	訓練 2節 學長輔導服務 2節	註冊社工 老師(教學20年)
10月-6月	「正面思維」及「享受生活」推廣活動	宣揚正向價值。	全校師生	1節	註冊社工
7-9月	活動檢討及	收集意見及檢討成效	相關學校機		註冊社工

	評估		構人員		老師(教學 20年)
--	----	--	-----	--	---------------

*活動計劃會遵守教育局<戶外活動指引>和其他相關的安全指引，確保參與者的安全，及採取安全措施。

(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 70 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	社工薪金 \$23224X12月X0.5X 1.05(MPF)	\$146,312	協調、統籌及執行計劃
ii) 服務	1. 學生需要調查)	1. \$1,000	問卷及分析
	2. 老師培訓活動	2. \$3,500	講員費3小時X\$1000 活動費(\$500)
	3. 開心快樂心理健康講座	3. \$2,000	講員費(\$1000) 活動費(\$1000)
	4. 開心快樂家長心理健康講座	4. \$2,000	講員費(\$1000) 活動費(\$1000)
	5. 樂·成長挑戰計劃 (抗逆力活動)	5. \$32,000	橫額(\$1000) 營費(\$5000)(2節) 導師費(\$6000)6小時 活動費(\$5000)(5節) 交通費(\$5000) 場地費(\$5000) 義工服務物資費 (\$5000)
	6. 「沿途有你」學長訓練計劃中 三、中四學生	6. \$2,000	活動費
	7. 「正面思維」及「享受生活」 推廣活動	8. \$1,500	活動費
			<u>Total:</u> <u>\$44,000</u>

iii) 一般開支	1. 雜項(如: T恤制作、運輸費、影印文具) 2. 審計報告費用	1. \$4,688 2. \$5,000	
申請撥款總額 (\$):		\$200,000.00	

選擇服務供應商時，會遵照優質校育基金<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、公平及具競爭性方式進行。

(III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

(請剔選適當空格，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。

(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

- 學與教資源
 教材套
 DVD
 其他(請列明) _____

資產運用計劃 (現階段不適用)

遞交報告時間表

本人/本校/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

- 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
- Gillham J., Reivich K., Jaycox L., et al. *The Penn Resiliency Program*. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.
- 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.
- 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.
- 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.