

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」(「好心情@天主教郭得勝中學」微型計劃)	計劃編號 2016/0646 (修訂版)
---	-------------------------

基本資料

學校/機構/個人名稱： 天主教郭得勝中學 (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(請別選，可別選一項或多項)
- (b) 學生: (1) 初級預防活動 約 360 人 中一至中三級
(2) 次級介入活動 約 35 人 中二至中三級
- (c) 老師: 約 50 人
- (d) 家長: 約 80 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。
 - 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。
 - 促進學生的社交和情感發展
 - 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。
 - 學校發展計劃：本學校發展計劃中最須關注是建立一個關愛正向校園。本校希望透過加強師生關愛關係及學生之間互相的關係，提升各班正面文化。
 - 調查結果：本校透過情緒健康評估問卷，發現學生近年因生活上不同的壓力以被負面情緒困擾。老師亦留意到不少學生因要面對學業，再加上補課和測考、同學之間的相處而引起不同的精神健康或情緒問題需要向培育組和社工尋求協助，當中部份學生的抗逆力較低，希望透過這個計劃，提升同學的抗逆力，能更積極面對人生的挫折。
 - 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，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。

「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

(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. 由校長帶領學校推行校本計劃，透過培育組和班主任協作，對應學生需要，提升他們抵抗及處理逆境能力，加強各種促進精神健康因素和正面文化。
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。
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。
6. 收集數據方法: 利用不同的方法收集數據, 包括老師觀察, 同儕觀察, 問卷調查, 出席紀錄, 和家長密切的聯絡。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 2017年10月至2018年9月

月份/年份	內容/活動/節目	節數/時間/形式	受惠對象/參與者	負責人
10/2017	老師培訓講座 -剖析學生常見情緒及輔導學生情緒的技巧	1節/1.5小時/講座	教師/60人	社工/ 1位 (外邀)
10/2017 - 8/2018	學生需要調查 (中二至中三學生)	8節/30分鐘/問卷、入班進行	學生/360人 (中一至中三)	2位社工 5位老師
10/2017 - 3/2018	「正向思維·分享愛」情緒健康講座 (中一至中三學生)- -積極的方式改善負面情緒及解決	1節/1.5小時/講座	學生/360人	社工/ 1位 (外邀)
10/2017 - 1/2018	家長正向心理健康講座 (中一至中三) 1. -剖析青少年說話背後的情緒及需要 2. 學習運用聆聽及正面說話及衝突處理步驟	1節/1.5小時/講座	家長/60人 (中一至中三)	社工/ 1位 (外邀)
11/2017 - 4/2018	逆境同行挑戰計劃 - 中二成長活動(抗逆力活動) -正向思想和積極生活的認識 -學習情緒管理和建立正面的信念 備註: 社工(半職)及學校社工待小組完結後協助跟進	a. 正向成長小組 (3節/1.5小時/小組) b. 宿營歷奇活動訓練 (7節/5小時/宿營) c. 義工活動(2節/3小時/小組) d. 重聚活動(1節/1.5小時/工作坊)	學生/17人 (中二)	2位老師 1位社工(全職) 1位社工(半職)
11/2017 - 4/2018	逆境同行挑戰計劃 - 中三成長活動(抗逆力活動) -正向思想和積極生活的認識 -學習情緒管理和建立正面的信念 備註: 社工(半職)及學校社工待小組完結後協助跟進	a. 正向成長小組 (3節/1.5小時/小組) b. 宿營歷奇活動訓練 (7節/5小時/宿營) c. 義工活動(2節/3小時/小組) d. 重聚活動(1節	學生/17人 (中三)	2位老師 1位社工(全職) 1位社工(半職)

		/1.5小時 / 工作坊)		
10/2017 - 1/2018	建立正面文化 - V can try義工、正能量活動(上學期)	a. 正能量義工技能訓練小組 (5節 / 1.5小時 / 小組) b. 義工活動 (1節 / 4小時 / 小組)	學生/18人 (中二/三)	1 位社工 (半職) 1位社工 (外邀)
2/2018 - 5/2018	建立正面文化 - V can try義工、正能量活動(下學期)	a. 正能量義工技能訓練小組 (5節 / 1.5小時 / 小組) b. 義工活動 (1節 / 4小時 / 小組)	學生/18人 (中二/三)	1 位社工 (半職) 1位社工 (外邀)
3/2018 - 6/2018	正面生活康體活動 - 雜藝訓練 - 透過康體活動協助同學建立自信心 - 面對逆境之道及求助之道	a. 正面生活康體成長小組 (7節 / 1.5小時 / 小組) b. 義工活動 (1節 / 4小時 / 小組)	學生/15人 (中二/三)	1 位社工 (半職) 1位社工 (外邀) 1位活動助理 (外邀)
2/2018 - 6/2018	正面生活康體活動 - 魔術訓練 - 透過康體活動協助同學建立自信心 - 面對逆境之道及求助之道	a. 正面生活康體成長小組 (8節 / 1.5小時 / 小組) b. 義工活動 (1節 / 4小時 / 小組)	學生/15人 (中二/三)	1 位社工 (半職) 1位社工 (外邀) 1位活動助理 (外邀)
6/2018- 7/2018	正面文化戶外體驗活動	4節/4小時 / 戶外體驗活動	學生/80人 (中一至中三)	4位社工 2位活動助理 (外邀)
7/2018 - 9/2018	活動檢討及評估	展板	全校學生/約720人	2位社工

(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50 位教師參與培訓工作坊，協作識別學生需要及約有8位老師會提供個別輔導等，並為有需要的學生作出轉介。潛危學生(如需要個別輔導的學生)會轉介校內輔導人員(如學校的輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進。

(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 \$ 23,224 x 1/2 x 12個月 x 1.05(強積金)	\$146,312	聘請持SWA或以上學歷者為活動計劃負責社工, 協助各活動的工作、推行正向心理, 增強同學面對逆境的能力。
ii) 服務	1. 學生需要調查 (8節 x 0.5 小時)	1. \$1000	4) 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)。 5-10) 透過小組集會、營會活動、義工活動及分享, 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。 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
	2. 老師培訓活動 (1節x 1.5 小時) 活動物資費, 講者費等	2. \$2,000	
	3. 「正向思維·分享愛」 情緒健康講座 (中一至中三學生) (1節 x 1.5 小時) 活動物資費, 講者費等	3. \$500	
	4. 家長正向心理健康工作坊 (中一至中三) (1 節 x 1.5小時) 活動物資費, 講者費等	4. \$1,000	
	5. 逆境同行挑戰計劃 - 中二成長活動 (抗逆力活動) (17人) (13節 x 1.5小時)	5. \$8,750	
	a. 正向成長小組 (3節) - 小組活動物資費等 b. 宿營歷奇活動訓練 (7節) - 營費、教練費、活動物資費等 c. 義工活動 (2節) - 禮物費、活動物資費等 d. 重聚活動 (1節) - 製作鼓勵卡、活動物資費等		
	6. 逆境同行挑戰計劃 - 中三成長活動 (抗逆力活動) (17人)	6. \$8,750	

<p>(13節 x 1.5 小時)</p> <p>a. 正向成長小組 (3節) - 小組活動物資費等</p> <p>b. 宿營歷奇活動訓練 (7節) - 營費、教練費、活動物資費等</p> <p>c. 義工活動 (2節) - 禮物費、活動物資費等</p> <p>d. 重聚活動 (1節) - 製作鼓勵卡、活動物資費等</p>		(Relaxation exercise)。
<p>7. 建立正面文化 - V can try 義工、正能量活動 (6節 x 1.5 小時) (上學期)</p> <p>a. 正能量義工技能訓練小組 (上學期) (5 節) - 器材費、教練費、活動物資費等</p> <p>b. 義工活動 (1節) - 禮物費、活動物資費等</p>	7.	\$5,000
<p>8. 建立正面文化 - V can try 義工、正能量活動 (6節 x 1.5 小時) (下學期)</p> <p>a. 正能量義工技能訓練小組 (上學期) (5 節) - 器材費、教練費、活動物資費等</p> <p>b. 義工活動 (1節) - 禮物費、活動物資費等</p>	8.	\$5,000
<p>9. 正面生活康體活動 - 雜藝魔術訓練 (8節)</p> <p>a. 正面生活康體成長小組 (7節) - 教練費、雜藝物資、魔</p>	9.	\$5,000

	術物資、活動物資費等 b. 義工活動 (1節) - 禮物費、活動物資費等		
	10. 正面生活康體活動 - 雜藝魔術訓練 (9節 x 1.5 小時) a. 正面生活康體成長小組 (7節) - 教練費、雜藝物資、魔術物資、活動物資費等 b. 義工活動 (1節) - 禮物費、活動物資費等	10.	\$5,000
	11. 正面文化戶外體驗活動 (4節 x 1.5 小時) - 器材費、教練費、場地費、活動物資費等	11.	\$4,500
iii) 一般開支	1. 會計核數 2. 雜項 (如: 交通費、影印文具等) 3. 「尊重生命·逆境同行」成果展覽 (如: 畫紙、影印、文具等)	1. 2. 3.	\$5,000 \$1,388 \$800
申請撥款總額 (\$):			\$200,000.00

備注:

1. 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。
2. 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。

(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) 於計劃後所得到的數據，將交給校方，以作跟進

(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) 「尊重生命·逆境同行」成果分享展覽

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

顧問團隊成員：

1. 突破匯動青年會長蔡元雲醫生
2. 香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院副院長劉德輝教授
3. 樂善堂王仲銘中學校長何世敏博士
4. 香港小童群益會助理總幹事黃貴有博士

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.