

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@學校計劃)	計劃編號 2016 / 0678 (修訂版)
------------------------------	---------------------------

**基本資料**

學校／機構／個人名稱：明愛賽馬會德田青少年綜合服務 (協作學校：瑪利諾中學)

**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 100 人 中一級  
(2) 次級介入活動約 20 人 中一級
- (c) 老師：約 60 人
- (d) 家長：約 20 人

**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. 透過特設的『初級預防』(Primary Prevention)活動，及早認識每位中一同學的背景及與之建立關係，一方面辨別抗逆力低、社交支援弱的初中學生作『次級預防』(Secondary Prevention)的預選。另一方面強化老師與新生的聯繫及同行感，從而建立一個以老師為軸心的支援網絡鏈；
  2. 透過班主任、駐校社工的觀察、評估及以各種有效渠道如問卷辨識篩選有需要的學生，並提供人對人；點對點到校「次級介入」(Secondary Intervention)支援活動，如有需要，更可增加個別跟進工作；
  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. 提高支援學生成長的人士(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。
- 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  
加強老師與學生的連繫感，從而建立除學生之間外的另一層次的支援網絡

(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：瑪利諾中學秉承有教無類的精神，不論其家庭背景、社經地位、學習能力，學校相信每位同學皆有潛能，並予以發展。在未來的兩個重點關注事項分別『發展潛能、規劃人生』(仁愛)及『學習學會: 建立良好習慣、提升學習能力』(勤學)。在着重同學全人發展，提升學習效能的同時，部份同學在面對學業和成長需要時，都會出現憂慮和情緒方面的問題。故學校希望透過此計劃去補足學生這兩方面的支援工作。

調查結果：

- 1)
  - 2) 另外，文獻研究亦形容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%）
  - 3) 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）。
  - 4) 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。
  - 5) 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。
  - 6) 同時，中文大學心理學系與新生精神康復會公布的「香港青少年精神健康」研究裡顯示在青少年雖然尋求協助的意欲偏低，但縱觀求助途徑方面，向家人求助的意欲是眾求助途徑的首位，其次為社工及老師。故若這三個系統能與青少年連結，對預防或及早介入青少年的精神健康問題起關鍵性作用。
- ☑ 學生表現評估: 透過參考一些識別工具，例如(主要建議 )，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:
    - 1) 在2016-2017學年，曾於瑪利諾中學開展了一項名為『新生網結網』計劃。透過大型全中一新生的分組活動，讓社工透過活動平台去初步認識每位中一新生。透過活動互動性去結連每位素未謀面的新生，探討每位同學的背景、性格、人際網絡、興趣、生活習慣等，從而評估其需要，為第二

輪『次級預防』(Secondary Prevention)的深層次小組(四個月)作出甄選及預備。其後透過小組工作與同學探討其升中適應及情緒健康等課題，重點在於維繫同學間的支援網絡，及可支援網絡。

- 2) 大學 及
- 會自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。
- 3) 自2002年起每學年會為新中一生舉辦『中一迎新營』，旨為中一新生凝聚班的團結氣氛，同時透過生活化的活動，建立並穩固師生間的關係，塑造瑪中一家人的緊密連繫。

其他(請列明)：

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。

**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。

- a) 針對地區上家庭及人口結構的特色，部份中一新生因家庭背景或社經角色，父母多外出工作，且長工時，新生往往缺乏關懷及監督。在未適應新環境下往往不敢去表達自己，與人不容易產生信任。故此計劃的初級預防工作強調透過生活化的活動如歷奇活動、戶外活動或夜宿的活動，以大概一位老師與約十位新生的結網式建立支援小圈子，亦同時建立新生間的網絡及穩固師生間的關係，從而加強求助模式。
- b) 透過生活化的活動如歷奇活動、戶外活動或夜宿的活動，除其間的經歷強化彼此關係外，當中的鍛煉也可作為提昇他們能力感、自信心及培養個人正面及積極信念的媒體。
- c) 這模式的『初級預防』工作以老師與學生結網形式進行，以新學期十月至一月進行。約上學期完畢時，各網絡小圈子的老師將進行一內部討論會(Student Conference)，老師將彙報每位同學背景、性格、人際網絡、興趣、生活習慣，從而界定跟進模式。部份廿位同學更會甄選進入次級介入 (Secondary Intervention)。



- d) 而「次級介入」則透過每組最多以十位同學為上限的正面思維成長發展小組 (Developmental Group)去進行，最多兩個小組進行。「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」，並建立正面文化為方向。重要是緊貼小組同學的內心需要，形式方面可透過輔導活動、鼓事咭及其他正向心理活動及義工參與去穩固學生在正面思維上的原素。

## 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，對應學生成長需要。
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。此計劃的活動均由本中心與學校輔導組共同訂定策劃。新聘的負責同工將出席各協調會議，並與學校輔導團隊、學校駐校社工保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合協作學校的需要，以及辦學信念和使命。
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參考使用。除此，本中心亦會使用不同的數據蒐集方法(如校本問卷、班主任觀察、駐校社工的訪談評估等)以辨識低抗逆力的學生。
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. 本中心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予有精神健康或情緒需要的學生。如在計劃裡辨識到潛危學生，本中心將會轉介學生予校內輔導人員即時跟進。  
本中心亦會與學校共同商討跟進專業服務，以提供深入的專門支援予學生。
7. 本中心在計劃裡須考慮及負責參與者的安全，採取適當的安全措施，以及遵守社會福利署的安全指示。
8. 本中心在計劃裡須考慮及負責參與者的安全，採取適當的安全措施，以及遵守教育局《戶外活動指引》的內容指示及其他相關的安全指引。

9. 本中心亦會按學校的需要及情況，加強教師培訓，讓老師除掌握辨識知識外，亦掌握相關技巧去推廣學生的精神健康，並回應他們在心理、情緒和發展方面的需要。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(10月/2017年)至(9月/2018年)

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(請明歷參程度)
10/2017	學校聯繫及籌備	與學校商討計劃的藍本及時間  預期學習成果: 能擬定一份就著校情可行的計劃書。對於計劃內容的執行時間也達至一共識	訓輔組及副校長	3日 X 約4.5小時	副校長、校訓組、輔老師、學校及構導任、學社及機督主
10/2017	學生需要調查/評估	透過調查，了解新生的背景及各項指數的滿意度分數。  預期學習成果: 全體新生均完成問卷，老師能夠了解學生的背景，並有80%的老師同意調查能夠讓他們更認識學生的背景。	全體中一新生，人數約為120位同學  挑選準則: 全體 2017-2018 年度中一新生均被獲邀參加。	1日	老師學社及校工

<p>14/10/2017 21/10/2017 22/10/2017 04/11/2017</p>	<p>師生網結網(生活式活動)</p>	<p>生活化的活動如歷奇活動、戶外活動或其他室內，從而讓老師與學生及學生與學生建立網絡。四班新生以班別分四次進行</p> <p>預期學習成果: 老師與學生及學生與學生能夠建立非正式(informal)網絡。在設計活動以外，老師與學生可維持兩次或以上的接觸。</p>	<p>全體中一新生，人數約為120位同學及約14位老師。</p> <p>挑選準則: 全體 2017-2018 年度中一新生均被獲邀參加。</p>	<p>4日</p>	<p>歷導及工 奇師社</p>
<p>12/01/2018 13/04/2018</p>	<p>師生網結網(生活式活動)  (穩固式支援小圈子活動)</p>	<p>舉辦不同性質的輕鬆聚會，以Mentor老師為軸心，透過聚會如打邊爐、燒烤等穩固關係性活動，以維持互相支援的網絡</p> <p>預期學習成果: 老師與學生及學生與學生能夠穩固關係性活動，以維持互相支援的網絡。在設計活動以外，老師與學生可維持兩次或以上的接觸。</p>	<p>全體中一新生，人數約為120位同學及約14位老師。</p> <p>挑選準則: 全體 2017-2018 年度中一新生均被獲邀參加。</p>	<p>4小時</p>	<p>訓老及工 輔師社</p>
<p>26/11/2017 11:00am-12:00pm</p>	<p>建立正面文化 - 逆境同行家長工作坊 (抗逆力活動)</p>	<p>透過工作坊，讓家長了解青少年次文化及其成長困擾，從而讓家長怎樣培育子女面對逆境，協助他們建立正確的人生價值觀</p> <p>預期學習成果: 有70%家長表示滿意工作坊內容</p>	<p>於學校中一家長會後舉辦，估計約三十位家長出席</p> <p>挑選準則: 全校派發通函邀請家長，參與計劃內小組的同學之家長優</p>	<p>1小時</p>	<p>嘉講及工 賓者社</p>

		有70%家長表示工作坊對自己 有幫助	先參加。		
8/12/2017	老師培訓工作 坊	協助加推行強 教師培訓，讓老 師除掌握辨識 知識外，亦掌握 相關技巧去推 廣學生的精神 健康，並回應他 們在心理、情緒 和發展方面的 需要。主題可包 括辨識學生情 緒困擾的因素、 如何協助向學 生提倡正面價 值觀及訊息、如 何介入學生情 緒困擾的需要  預期學習成果： 有70%老師表示 滿意工作坊內 容 有70%老師表示 工作坊對自己 有幫助	全體學校 老師  挑選準則： 透過與學 校商討於 教師發展 日的其中 時段進行 培訓，故全 體老師應 能出席。	1小時	嘉賓 講者
14/12/2017 15/12/2017	網絡小圈子的 老師內部研究 會 (Student Conference)	透過網結網這 兩至三個月的 結連，期望 Mentor老師能深 入了解每位新 生的背景及各 項危機指數，從 而評估其需要 及跟進。  預期學習成果： 老師能深入了 解每位新生的 背景及各項危 機指數，從而評 估其需要及跟 進。老師了解如 何向學生灌輸 正面的人生觀。	擔當作為 Mentor的十 四位訓輔 老師  挑選準則： 擔當作為 Mentor的 十四位訓 輔老師	2小時	機督主及校工 構導任學社
1-9/2018	「正面思維」 逆境同行挑戰 計劃(抗逆力計 劃)	透過小組，提升 學生抗逆力、促 進正向認知」、 「正面思維」。	每組不多 於二十位 中一同學 共兩組	每組 約8 節， 每節 為1.5	社工







	<p>3. 建立正面文化 - 逆境同行家長工作坊(抗逆力活動) 3.1) 講員津貼/時薪(\$1000 X1小時)</p>	\$1,000	<p>透過工作坊，讓家長了解青少年次文化及其成長困擾，從而讓家長怎樣培育子女面對逆境，協助他們建立正確的人生價值觀 講員資歷: 社會工作副學士或文憑或以上資歷的社工，具兩年或以上有關青少年情緒健康經驗</p>
	<p>4. 「正面思維」- 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動及輔導)(20人-每組10人) 4.1) 小組導師費(\$600 X 8節 X 2小組)</p>	\$9,600	<p>透過小組，提升學生抗逆力、促進正向認知、「正面思維」。 講員/導師資歷: 社會工作副學士或文憑或以上資歷的社工，具兩年或以上有關青少年情緒健康經驗</p>
iii) 一般開支	<p>1. 學生需要調查 1.1) 問卷印刷 (\$ 4X 120份) 1.2) 學生文具 (\$4 X 120份)</p>	<p>1. \$480 2. \$480</p>	<p>透過調查，了解新生的背景及各項指數的滿意度分數。</p>
	<p>2. 師生網結網 (生活式活動) 3.1) 營費/場地費/活動費 (\$110 X 136人)(註120學生；14老師Mentor;2工作人員) 3.2) 營地及營舍相關(如營地膳費、房間冷氣費或場地租賃費等)費用(\$33 X 136) (註 120 學生；14 老師 Mentor;2工作人員) 3.3) 交通費(\$1,600 X 4班) 3.4) 小圈子活動雜費</p>	<p>3. 14,960 4. \$4,488 5. \$ 6,400 6. \$1,800</p>	<p>生活化的活動如歷奇活動、戶外活動或其他室內，從而讓老師與學生及學生與學生建立網絡。四班新生以班別分四次進行</p>
	<p>3. 建立正面文化 - 逆境同行家長工作坊(抗逆力活動) 4.1) 工作坊物資</p>	7. \$ 400	<p>透過工作坊，讓家長了解青少年次文化及其成長困擾，從而讓家長怎樣培育子女面對逆境，協助他們建立正確的人生價值觀</p>
	<p>4. 「正面思維」- 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動及輔導)(20人-每組10人) 5.1) 小組活動及材料</p>	8. \$ 2,400	<p>透過小組，提升學生抗逆力、促進正向認知、「正面思維」。</p>

	6. 雜項(如:交通費、影印文具) 7. 核數費用	9. \$2,680 10. \$4,500	活動雜費 審計計劃的費用
<b>申請撥款總額 (\$):</b>		\$197,100	
備註: 資產運用計劃表, 不適用  本中心選擇服務供應商時, 須遵照優質教育基金《人事管理及採購指引》進行報價或投標, 以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) 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。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

- 學與教資源
- 教材套
- DVD
- 其他(請列明) \_\_\_\_\_

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 1/10/2017 – 31/3/2018	30/4/2018	中期財政報告 1/10/2017 – 31/3/2018	30/4/2018
計劃總結報告 1/10/2017 – 30/9/2018	31/12/2018	財政總結報告 1/4/2018 – 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.