

優質教育基金
乙部 --- 計劃書
(修訂版)

計劃名稱 「尊重生命，逆境同行」- 共創好心情 Share Respect for Life. Walk together in Adversity.	計劃編號 2016 / 0746 (由「網上計劃管理系統」編配)
---	--

基本資料

學校／機構／個人名稱：順德聯誼總會胡兆熾中學 (協作機構：循道衛理楊震社會服務處何文田青少年綜合發展中心)

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20人中一級
- (c) 老師：全體老師約55人
- (d) 家長：初中家長約100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. 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)

- 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,較外國多一半(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 Psychiatric Association 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、

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) 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。「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. 由輔導委員會負責帶領學校推行校本計劃，對應學生需要，加強他們正面思維及抗逆的能力。
2. 計劃將由學校與循道衛理楊震社會服務處何文田青少年綜合發展中心(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. 此計劃採用實證為本的原則，透過量化及質化的方式評估學校的需要。根據「自我表現評估前測」的數據，部份學生在情緒及心理方面極需支援。
7. 此活動計劃是與協作機構共同訂定、策劃並推行活動。而計劃聘用的社會會出席所有計劃活動。該等人員會與學校輔導委員會及學校社工保持溝通，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。

(ii) 計劃時期: 2017年10月至2018年9月

計劃將使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生，如學生問卷及教師觀察

月份	內容/活動/節目	形式	預期成果
10月	老師培訓一 目的：及早辨識低抗逆力學生及高危同學的特性，並提供初步的支援 對象：全校老師 時數/節數：約 2-3 小時	講座/活動	透過活動後問卷，得悉大部份參與的老師（70-80%）對有關學生有初步的認識
11月	挑選次級支援學生 目的：辨識低抗逆力學生 對象：目標學生約 20 人 方法：學生需要調查 (HKSIF 1.1)及班主任、老師、社工的推薦	中一	透過「前測」及「後測」資料、老師及社工的觀察，得悉參與的同學有進步及改善
11月至	學生講座 目的：提供並介紹「正	講座	讓同學對正向思維及解難方法有初步的認

5月	<p>向思維」的方法及心理學 對象：中一至中三同學 方法：開心快樂心理健康講座</p>		<p>識，同時包括合乎中一新生需要的內容，如校園生活及學業、心理方面的適應。</p>
11月至4月	<p>家長講座 目的：提供並介紹「正向思維」的育兒方法及心理學 對象：全校家長 方法：講座</p>	講座	<p>讓參與的家長對正向思維的育兒方法有初步的認識，並掌握促進子女精神健康的策略</p>
11月至2月	<p>逆境同行挑戰計劃 目的：「正面思維」及「享受生活」 對象：低抗逆力學生約20人 方法： ● 抗逆力小組活動4次 - 建立團體合作的精神 ● 「面對逆境正面思維」訓練營 - 紀律訓練 ● 義工訓練（幼兒服務）及準備 - 服務他人 ● 義工服務（助人為快樂之本） - 體驗快樂可以好簡單</p>	小組/營會/義工服務	<p>參與同學面對逆境的能力有提升，並透過義工活動提升其抗逆力及精神康</p>
3月至4月	<p>老師培訓二 目的：進一步加強輔導老師、SEN老師、班主任處理高危學生的能力 對象：20-30位老師 方法：工作坊(抗逆力活動) 時數/節數：約2-3小時</p>	講座/工作坊	<p>讓有關老師進一步掌握處理高危學生的能力，並提升促進學生抗逆力和精神健康的策略</p>

3月 至 7月	<p>「享受生活」及「逆境自強」活動</p> <p>目的：「享受生活」及「逆境自強」</p> <p>對象：低抗逆力學生 約 20 人</p> <p>方法：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 抗逆力小組活動 4 次 - 培訓溝通解難的能力 ● 「享受生活」活動 - 遠足行山 (學懂欣賞不同的人地物)、室內射擊(確立目標, 正確判斷, 知所進退) ● 「逆境自強」訓練營 - 乘風航 (建立信心, 勇於接受挑戰, 面對困難) 	小組/ 營會	參與同學的正面思維及面對逆境的能力有提升
7月 至 9月	<p>活動回顧分享會及嘉許禮</p> <p>目的：分享學習成果, 以及學習欣賞自己及他人</p> <p>對象：參與此計劃的學生、家長及任教老師</p> <p>方法：活動展板、分享會、頒獎禮、學員感言小冊子</p>	頒獎禮及 分享會	經過一個學年的訓練, 參與的同學、家長、老師均對此計劃有正面的回饋

(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35位教師(中一至中三級班主任及輔導委員會老師)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)	
	項目	款額 (\$)
i) 員工開支	半職社工 薪金 \$ 22,560 X 1/2 X 12月 X 1.05(公積金)	\$142,128
ii) 服務	1. 學生需要調查 (HKSIF 1.1) 2. 老師培訓一講員費 3. 中一至中三學生講座講員費 4. 家長講座講員費 5. 「正面思維」及「享受生活」 - 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動及輔導)(20人) <ul style="list-style-type: none"> ● 抗逆力小組活動 4 次 (訓練用物資) ● 「面對逆境正面思維」訓練營 ● 義工訓練及準備 ● 義工服務 6. 老師培訓二講員/工作坊費 7. 「享受生活」及「逆境自強」活動 <ul style="list-style-type: none"> ● 抗逆力小組活動 4 次 (訓練用物資) ● 「享受生活」訓練營 (遠足行山 - 交通費)、室內射擊 (參加費用-場租、教練) ● 「逆境自強」訓練營 (乘風航) 8. 活動回顧分享會及嘉許禮 (製作展板用物資、印製分享感言小冊子、文具及物資等)	1. \$0 2. \$1,000 3. \$2,000 4. \$1000 5. \$2,000 \$10,000 \$1,000 \$1,000 6. \$1,000 7. \$2,000 \$6,000 \$24,000 8. \$1,000 Total: \$52,000
iii) 一般開支	1. 雜項 (如:交通費、影印及文具) 2. 核數費用	1. \$872 2. \$5,000
申請撥款總額 (\$):		\$200,000.00

- (8) 「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
- (9) 此計劃的半職社工的資歷為：社會工作學士學位畢業，具最少七年青少年相關工作經驗。負責活動的導師應為具青少年活動經驗的社工或活動幹事。
- (10) 此計劃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。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。
- (11) 此計劃選擇服務供應商時，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。
- (12) 本校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。

(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前後的改變。
- 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
- 教材套
- DVD
- 其他(請列明) 嘉許禮中同學的反思文章