

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」-伴我同行朋輩支援計劃「好心情@學校」微型計劃)	計劃編號 2016/0760 (修訂版)
---	-------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱：香港童軍總會 童軍知友社 學校社會工作服務(合作伙伴：聖公會白約翰會督中學)

受惠對象

- (a) 界別：幼稚園 小學 中學 特殊教育(請剔選，可剔選一項或多項)
- (b) 學生：(1) 初級預防活動 約378人 中一至中三級
(2) 次級支援活動 約20人 中一級
- (c) 老師：全校老師61人
- (d) 家長：初中家長
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：
- (f) 其他(請列明)：

*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，本計劃建議以問卷篩選有需要的學生，並提供點對點到校「次級支援」(Secondary Intervention)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。
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)
- 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。
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

☑ 學校發展計劃：

本校致力為學生提供關顧全人的優質教育，使他們能夠肯定生命的價值，追求健康成長，並喜樂地活出有信、有望、有愛的人生。

本校透過建立父母與子女(親子)、同學與校友(朋輩)、老師與學生(師生)、家庭與學校(家校)、社會與學校(社校)及上帝與人群(神人)的生命連結，使學生能獲得多元學習機會，從而

- (1) 培養正面的價值觀
- (2) 促進身心社靈的健康
- (3) 持續發展天賦及
- (4) 追求目標導向的人生，貢獻世界。

「明道日新」是本校校訓，指導本校成全以上辦學使命。

是次申請此計劃配合學校的學生需要，根據 2016-2017 年度學生問卷調查所得，中一級同學對學習壓力為初中級最高(中一級平均 18%、中二級 17%、中三級 14.4%)，可見中一級同學升中後需要較多支援。而有關初中級支援，學校早於 2012 年起在校推行朋輩互導計劃，計劃分三部份，第一部份為合作學習計劃，學校甄選中一、二級組長共 96 位(每級 48 位)，給予相關領袖培訓課程，並將每班分為 6 組，每組設正、副組長各一名，讓組長能支援組員學習上的需要，從而培養互助互愛，關懷支援的全級風氣。

第二部份為午間適應活動，主要於上學期策劃及舉行午間活動予中一同學，讓中一同學盡快適應中學校園生活。透過十三次學長培訓工作坊，讓所有學長互相認識，提升學長的團隊凝聚和共融精神。

第三部份為初中學習支援計劃，由中三及中四級學長為初中同學(中一及中二級)提供學習支援，當中包括功課輔導及帶領學術性活動(全年)，高年級學生在兩部份活動能發展所長，學習服務別人。

從上述可見，學校一向積極為初中學生提供初級性預防活動，讓學生感受「愛與關懷」，從而消除負面情緒，建立正面價值觀，而活動多集中於中一級同學，這是由於小學升中後面對生理和心理的轉變，需要加強支援，故是次參加「尊重生命，逆境同行」-伴我同行朋輩支援計劃「好心情@學校」(微型計劃)希望進一步關顧抗逆力較低之中一學生。

除了朋輩互導計劃外，學校本年透過全校參與模式在各科推行與精神健康有關的價值教育，從而提昇學生正向情緒、正面思維和解難能力。此外，學校亦推行平行課程(Parallel Curriculum Model)(PCM)，學生學習學科知識外，也鼓勵學生訂立目標、認識自己及培養個人價值，藉此連繫學生的個人成長。

☑ 調查結果：根據本校教師觀察所得，學生普遍有讀書壓力，影響同學的情緒，學生的精神健康備受關注，教師留意部份高中學生因為學習問題致使睡眠不足、有抑鬱傾向等，如在初中時能及早辨識學生的需要和提升學生解難能力，則有助學生面對高中時所遇到的問題。

上述資料提及在2016-2017年度學生問卷調查所得，中一級同學對學習壓力為初中級最高(中一級平均18%、中二級17%、中三級14.4%)，可見中一級同學升中後需要較多支援。

根據學校社工在2015年度(9/2015-8/2016)的個案數字為63，其中初中級佔47個，初次評估問題性質為情緒/心理健康為3個，而2016年度(9/2016-8/2017)的個案數字為65，其中初中級佔42個，初次評估問題性質為情緒/心理健康為7個，可見初中級的同學長期面對成長的挑戰。倘若能為他們提供預防活動和次級支援活動，學校能及早辨識及增強初中學生的正向生命能量。

就學校社工與學生接觸所得，本年度(2016年度)有數名學生(中二和高中)表面問題為缺課，但介入後發現肇因以情緒/心理健康問題為主，因此個案性質未能反映部份學生的問題，社工需要深層介入，提供輔導。因此，如能及早在中一級作出預防和辨識，同學便能提昇抗逆力，勇於面對成長的挑戰。

綜觀所得，初中級尤以中一學生最需要支援活動，是次參加「尊重生命，逆境同行」-伴我同行朋輩支援計劃「好心情@學校」(微型計劃)正好配合這點。

- ☑ 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JHKSIF), 邀請抗逆力較低之學生參加「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。

「次級預防」項目 - 成長的天空計劃(中學) 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): 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「次級支援」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) 與次級支援 (Secondary Intervention)

多年以來, 不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級支援」, 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, 未能有效針對有潛在危機的學生。國際文獻已指出「次級支援」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。「次級支援」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。)

(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. 由校長帶領學校採用全校參與模式，聯繫各科組推行相關策略和活動。
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支援的工作，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. 如在初級預防或次級支援計劃進行中發現有潛在危機的學生需要個別輔導支援，學校會轉介學校社工或教育心理學家跟進。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(10月份/2017年份)至(9月份/2018年份)

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 /2017年	學生需要調查 (HKSIF 1.1)	內容:派發學生需要調查(HKSIF 1.1)讓學生填寫問卷 預期成果:以問卷篩選有需要的學生(20名),並提供「次級支援」活動	中一級	4節共2小時	老師
10-11月 /2017	卓越學長計劃	內容:挑選10名中四中五級學長提供領袖培訓活動 預期成果:學長掌握與中一同學溝通技巧、建立團隊精神、小手工作、學長守則等	對象 10名中四中五級學長 挑選準則 老師推薦	3節共3小時	聘用的社工+輔導團隊
10-11月 /2017年	初次見面(已識別的20名中一同學)	內容:邀請20名中一學生,由中四和中五級學長與他們初次見面	對象 有需要的中一級學生20名+	1節共1小時	學生成長支援組老師、聘用的社工、10名學長

		預期成果：中一同學認識高年級同學，減少孤單感和無助感，增強中一同學互助的資源	10名中四中五級學長 挑選準則： 透過學生需要調查 (HKSIF 1.1)篩選中一學生		
20/10/2017	好心情@學校：青少年精神健康教師培訓工作坊 (Adolescent Mental Health: A Paradigm Shift in Understanding and Interpretation)	內容 1.認識不同類型的學生精神健康問題 2.提升老師面對和處理患有精神健康問題同學的技巧 預期成果： 1. 加強老師及早識別有需要的同學，達至及早預防的效果 2. 老師對活動效度的同意超過七成	全校老師	1節共3小時	業內知名的學者 資歷：擁有10年以上青少年精神健康工作經驗
10月/2017-5月(待定)	如何辨識學生情緒和壓力教師培訓工作坊	內容：辨識有情緒需要的學生 預期成果： 1.加強老師與潛危學生的溝通技巧及預早辨識有情緒需要的學生 2.老師對活動效度的同意超過七成	學生成長支援組老師13位	1節共2小時	業內知名的學者/臨床心理學家/精神科醫生/社工等 資歷：擁有2年或以上工作經驗
10月/2017-5月/2018	朋輩支援小組 (20名中一同學)	內容：由早前已接受訓練的中四中五級學長(10名)每月以輕鬆方式與中一同學定期聚會，藉此提昇正面思維、協助他們面對中一新環境 建議分享範圍：學長分享中一生活點滴、如何訂立目標、透過小手工與中一同學建立關係、如何結交朋友、正面鼓勵中一同學、時間分配等 預期成果：老師和聘用的社工定期向學長了解情況，如有需要，便作出跟進(除1月/2018年考試期間外)	已被篩選有需要的學生中一級學生20名	6節共3小時(每次0.5小時) 11月/2017年-5月 2018年	學生成長支援組老師+聘用的社工
14/11/2017	學生正向心理學講座(中一至中三)	內容：培養學生積極、欣賞自己的態度，學習在逆境與挫折當中，仍能保持希望，以正面、樂觀的心情來迎接困難。 預期成果：學生對活動效度的同意超過七成	中一至中三級學生 (初級預防活動)	1節共1小時	講者資歷：具有多年推行生命教育講座的機構同工
11月	家長培訓講座	內容	講座：全校家長	1節共1小時	業內知名的學

/2017年	(全校家長)(1節) (待定)	1. 如何提升孩子抗逆力(待定) 預期成果：家長對活動效度的同意超過七成		時	者/臨床心理學家/精神科醫生/社工等主講 講者資歷： 擁有3年以上青少年精神健康工作經驗
10月/2017年-5月/2018年	家長培訓工作坊(中一至中三家長)(2節)	內容 1. 如何面對子女成長的蛻變(待定) 2. 如何支援情緒受困的孩子(待定) 預期成果：家長對活動效度的同意超過七成	對象 中一至中三家長約30人 挑選準則： 特別邀請已篩選有需要的學生家長	2節共4小時 (每節2小時)	業內知名的學者/臨床心理學家/精神科醫生/社工等主講 講者資歷： 擁有3年以上輔導經驗(青少年工作/家長工作)
3-4/3/2018	「正面思維」逆境同行挑戰計劃(抗逆力活動)(20名中一同學)	內容：提升學生正面思維 提升學生抗逆力 預期成果：學生對活動效度的同意超過八成	已被篩選有需要的學生中一級學生20名	營前會、2日1夜宿營 5節共14小時	帶領活動：營地活動導師 出席活動：學生成長支援組老師和聘用的社工、學長
11/2017-5/2018(待定)	義工服務(20名中一同學)	內容：學長與中一同學一起參與義工服務，藉此提升中一同學的效能感、服務精神和抗逆力，考慮義工服務範圍為長者、小朋友、弱能人士等 預期成果：學生對活動效度的同意超過八成	已被篩選有需要的學生中一級學生20名	5節共5小時 (待定)	帶領活動：聘用的社工 出席活動：學生成長支援組老師和、學長
12/2017-4/2018(待定)	自我探索體驗營	內容：學會如何發掘生命中的美好，以積極及樂觀的心去看待生命中的失敗與挫折。 ~明白生命的擁有在於付出，更在分享中獲得快樂與愛。 ~訂立夢想實踐的路徑，建構正面自主的生命。 ~重新認識自己，發掘自身所長。 預期成果：自我接納、更積極、珍惜、熱愛生命	已被篩選有需要的學生中一級學生20名	2日1夜體驗營 (10小時體驗活動)(另有團體活動) 4節共12小時	帶領活動：營地活動導師 出席活動：學生成長支援組老師和聘用的社工、學長
12/2017-7/2018(待定)	傷健共融體驗活動(2節)	內容：透過學生參與傷健共融體驗活動，運用「傷」、「健」青年各有所長的特點，相互補足和鼓勵 預期成果：鼓勵青少年逆境向上、積極面對人生	中一級學生	2節活動共6小時 (10am-4pm)	帶領活動：經驗豐富的傷健共融機構導師 出席活動：學生成長支援組老師和聘用的社

	費) (20名中一學生、10名學長、 4名老師/社工/教學助理，共 34人) 營費：\$300/位 x 34人 \$10,200 交通費 \$2,000 活動物資 \$1,000 合共\$13,200	\$13,200	
		合共 \$53,536	
	6. 好心情@學校：青少年精神健康教 師培訓工作坊 講員費用 \$1,040/小時 x 3 小時=\$3,120	\$3,120	加強老師及早識別有需要學生的認 識，達至及早預防的效果
	7. 如何辨識學生情緒和壓力教師培訓 工作坊 講員費用\$1,040/小時 x 2 小時 =\$2,080	\$2,080	同上
	8. 認識自我：青春期成長與轉變工作 坊活動物資	\$500	讓中一級同學提升自我認識
	9. 嘉許禮(1節) 活動物資(佈置場地物品、橫額、印製 證書所需用品等)： \$500 文具： \$1,000 雜項(嘉許禮物資、木刻、沖印費用等) \$2,209	\$3,709	建立學校關愛文化：展現學校、家長、 學生間的連繫；及提倡欣賞及感恩的 價值
	10. 重聚日 活動物資	\$400	
iii) 一般 開支	1. 雜項 (如:交通費、影印、文具、活 動物資等)	\$1,000	
	2. 會計核數費用	\$5,000	
	申請撥款總額 (\$):	\$200,000	

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	<u>現階段不適用</u>			
書籍及 視像光碟	<u>現階段不適用</u>			

電腦硬件	現階段不適用			
電腦軟件	現階段不適用			
樂器	現階段不適用			
辦公室器材	現階段不適用			
辦公室家具	現階段不適用			
體育器材	現階段不適用			
其他	現階段不適用			

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)。

如計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產，可列明現階段不適用。

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 - 31/03/2018	30/04/2018	中期財政報告 1/10/2017 - 31/3/2018	30/04/2018
計劃總結報告 1/10/2017 - 30/09/2018	31/12/2018	財政總結報告 1/04/2018 - 30/09/2018	31/12/2018

(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。
- 活動前和活動後問卷調查: 對被篩選出來參加次級支援活動的學生，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) _____

備註：聘用的社工會將所有活動數據於計劃完成後給校方，以便學校跟進

(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 (短片)

其他(請列明) 「尊重生命，逆境同行」- 伴我同行朋輩支援計劃 報告書

附件

顧問團隊

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.