

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」微型計劃)	計劃編號 2016/0803 (修訂版)
-----------------------------------	-------------------------

基本資料

學校/機構/個人名稱：香港小童群益會賽馬會南葵涌青少年綜合服務中心
(協作學校：聖公會李炳中學)

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 中二及中三級
- (c) 老師：約80人
- (d) 家長：約 50人
- (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，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. 提升學生處理逆境的能力；促進及各種促進精神健康的保護因素；
 4. 提高支援學生之成長人士(家長及老師)對學生的抗逆力的認識及掌握跟進輔導技巧。
 5. 透過舉辦班本/班際活動，促進正面的班級情感及身份經營，建立校園的關愛文化。
- (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：

辦學宗旨

除闡揚基督真理外，教育目的在培養學生全面發展，實施全人教育，包括德育、智育、體育、群育、美育及靈育各方面。校方希望學生能坦誠、自律、明辨是非、有愛心、有目標、有適應能力，而且能對個人、家庭、學校以至社會都能盡責，成為良好公民，回饋社會。

辦學方針

學校在鼓勵學生追求課本知識之餘，更著重德育培訓，又通過不同的課外活動以及悉心的輔導計劃，引導學生建立正確的價值觀和發掘其個人潛能。在管教學生方面，校方賞罰並行，並著重老師的身教，力求學生有良好的行為和操守。

而2017-2018年度的學生支援關注事項之一為：培育品德素養。包括於各級訂定及推行常規的品德教育活動。

本計劃另一特色是與初中班級經營作更多配合，以收相輔相承之效，最重要是能於校園內締造更多愉快的難忘回憶，加強正能量，將有助他們面對未來的學習、

生活的壓力。

調查結果：

多年來透過從教育局的學生情意指標調查，收集及分析學生的情意及社交表現，根據數據分析，學生抗逆能力較低，我們希望構思一系列的活動，加強學生與人的聯繫，建立正面人生觀，提昇解決問題的能力，幫助自己面對成長挑戰及關心社區內有需要的社群。

另外，初中為青少年成長其中一個關鍵階段，普遍同學期望在學校環境中建立正面的連繫，提升安全感及歸屬感。各老師和班主任亦認同初中班級情感經營的重要性，長遠將有利學生於學校的成長、發展，唯礙於教學工作繁重再加上時間、資源及人手不足，而往往未能花更多力度於班級經營及關顧方面。故相信額外的人手、資源及平台配套均有助初中生於校內獲得正面的連繫及有助班主任進行班級經營活動，加強學生間及師生間的連繫感。

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)，及參考教師和學校社工的推薦，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。
(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

3. 校園的關愛文化

透過舉辦多元化班本/班際活動，有利於建立校園的關愛文化，促進正面的班級情感及人際關係，加強鞏固同學間連繫與支持，亦同時有利於班主任對學生的了解。

(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，以全校參與模式促進學生抗逆能力，對應學生需要，加強學生的抗逆力，以助他們勇於面對成長挑戰及精神健康的困擾。
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。

(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，以全校參與模式促進學生抗逆能力，對應學生需要，加強學生的抗逆力，以助他們勇於面對成長挑戰及精神健康的困擾。
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及專業意見。
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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: (10月/2017年)至(9月/2018年)

日期 (按校本需要作調動)	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	學校聯繫 及籌備	會議	有關老師	1節 x 1小時	計劃社工
10月	學生需要調查	問卷， 及參考教師和 學校社工的推 薦，甄選學生 參加。	中二及中三 級學生	1節 x 0.5小 時	計劃社工
11-12月	「正面思維」 開心快樂心理 健康講座(中 一至中三)	透過講座，讓 學生認識自我 需要及正面的 思維模式，並 學習抗逆力的 元素 (CBO/CBB)的 掌握。	中一至中三 學生	1節x 1小時	計劃社工
1-2月	老師抗逆同行 體驗活動	透過體驗活動 及解說，讓老 師了解活動理 念、元素、運 作流程和老師 的角色與配 合，提升教師 對學生情緒健 康問題的關注 並提昇教師辨 識情緒健康高 危學生的能 力。	全校老師	1節x1.5小時	計劃社 工、 1位支援 社工
11月- 7月	抗逆正向班本 經營活動	透過多元化班 本活動、如體 驗活動、和分 享等，促進學 生正面的班級 情感，建立校 園的關愛文化 與歸屬感。另 外，亦可提昇 學校、老師、 學生間的連 繫；及培養欣 賞及感恩的價 值，增強學生 抗逆力。	中一至中三 級學生	12節 共18小 時	計劃社 工、 1位支援 社工
11月-7月	抗逆正向級本 經營活動	透過多元化活 動，促進學生 正面的班級情 感，建立校園 的關愛文化與 歸屬感。另 外，亦可提昇 學校、老師、 學生間的連 繫；及培養欣	初中學生	2節共6小時	計劃社 工、 1位支援 社工

		賞及感恩的價值，增強學生抗逆力。			
4月	建立正面文化 - 逆境同行家長培訓活動	透過活動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。	家長12-15人	1節2小時	計劃社工、1位支援社工
12月-7月	逆境同行挑戰計劃	讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並深入學習抗逆力的元素(CBO/CBB)。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)。	20名中二或中三學生	共20節	計劃社工
	1. 啟動禮	計劃簡介 透過遊戲讓參加者互相認識及建立關係		1節x1.5小時	計劃社工、1位支援社工
	2. 成長小組	透過技能訓練、體驗活動及分享討論等，強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。		6節x60分鐘	計劃社工
	3. 個別勉勵	以約4-5人的小組形式約見同學，從中給予參加者正面鼓勵和肯定		4節x0.5小時	計劃社工
	4. 義工服務(預備及服務)	透過籌備及服務，建立參加者自信、分享克服挑戰之經驗，從而建立正面的社區聯繫		2節共3小時	計劃社工、1位支援社工
	5. 宿營/日營訓練	透過團隊合作遊戲、體驗活動(如攀石和大笑瑜伽)及分享討論等，強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。		16小時(共4節)	計劃社工、1位支援社工

	6. 親子活動	透過體驗活動(如電影欣賞、親子合作體驗活動、敬親活動等), 加強雙向溝通, 以凝造互相分享、彼此認同的家庭氣氛, 從而促進親子關係。		1節 共3小時	計劃社工、1位支援社工
	7. 戶外活動	透過體驗活動如原野烹飪, 強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。		2節共6小時	計劃社工、1位支援社工
8-9月	活動檢討、評估及跟進	會議及報告	有關老師		計劃社工

備註：申請人負責計劃參加者的安全，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。

(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 60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。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(MPF)	\$146,312	須持認可社會工作文憑、高級文憑或副學士或以上學歷之註冊社工
ii) 服務	1. 老師抗逆同行體驗活動(1節) 導師費\$1,020X1.5hrs 程序物資(包括教材、文具、活動物資、獎品等)	\$4000 細項如下: \$1,530 \$2,470	透過體驗活動及解說, 讓老師了解活動理念、元素、運作流程和老師的角色與配合, 提升教師對學生情緒健康問題的關注並提昇教師辨識情緒健康高危學生的能力。
	2. 學生需要調查	\$1,000	

(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) 計劃成效、相關數據及評估報告於將交學校作參考及跟進。
- (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
 - 其他(請列明) _____

(IV) 資產運用計劃

本計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產，故現階段不適用。

(V) 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.