

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」友·愛計劃-與「好心情@學校」計劃有關 Share Respect for Life, Walk Together in Adversity - related to the “Joyful@School Campaign”	計劃編號 2016/0824 (修訂版)
---	-------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱：香港明愛學校社會工作服務 (協作學校：聖母院書院)

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240人(中一至中三級)
(2) 次級介入活動約20人(中一及中二級)
- (c) 老師：約50人
- (d) 家長：約80人
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：聖母院書院

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。
及早識別及支援抗逆力較低的初中學生；
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；
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；
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。
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。
 - 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，培養正向思維，增強正向生命能量

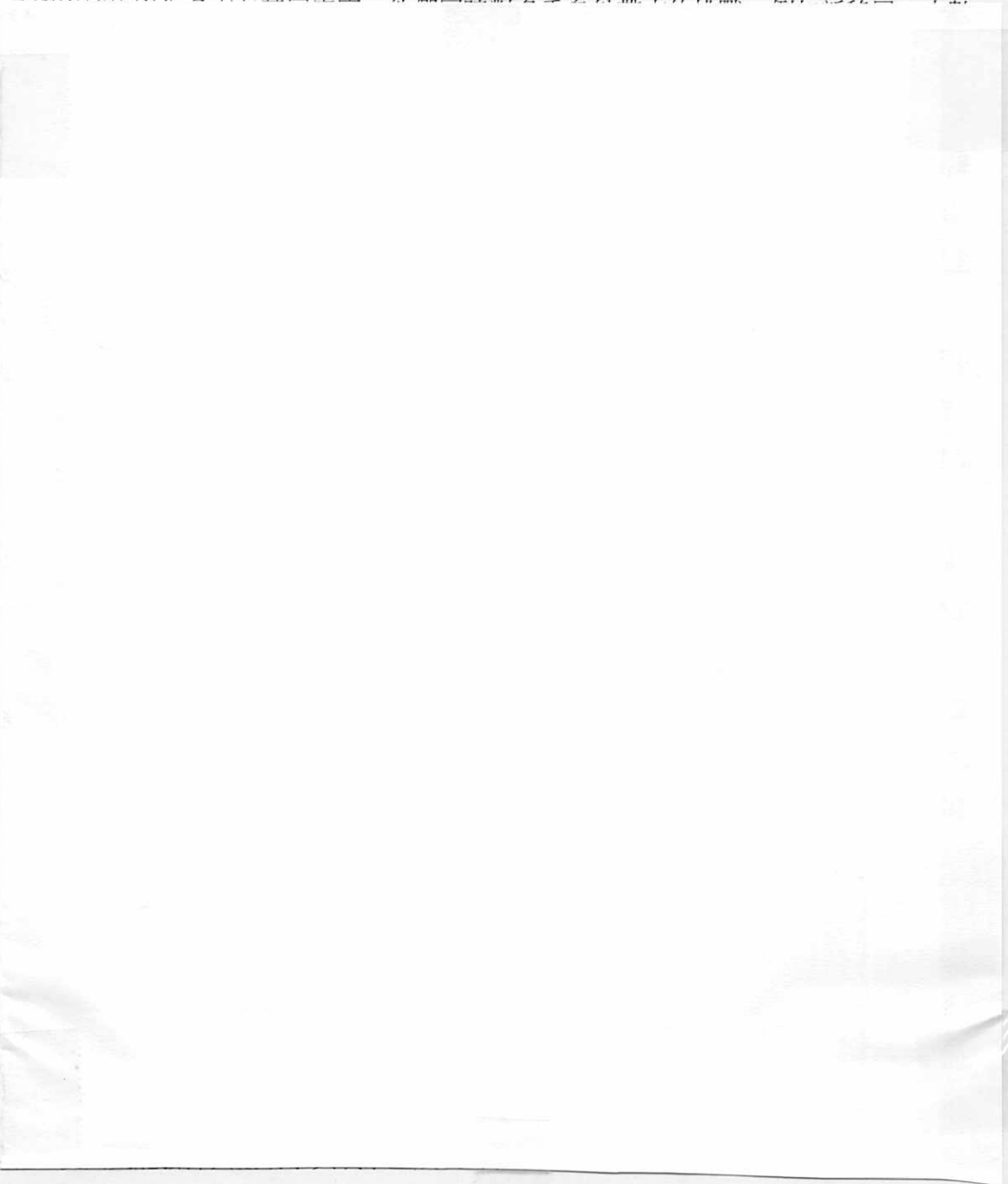
(ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。

學校發展計劃：

參與學校希望在校園建立關愛文化，為學校發展計劃首項目標之一。透過建立良好的朋輩及師生關係，強化互相支援的網絡，宣揚正向的文化。本年度學校的首要關注事項是提升學生的自我效能感，協助他們建立樂觀正面的自我價值及規劃個人的生涯發展。透

過各類活動、課程規劃等，提升學生的自我認識，發掘其潛能，增強其解難能力，並能規劃前程，讓學生能對自己的前路人生感到希望。學校現由駐校社工為學生提供個人輔導及各類成長活動，此計劃能進一步提升學校的活動質量，使學生在自我效能感、抗逆力等方面都能得以提升。

調查結果：



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 [redacted]，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。

此外，負責人員亦會透過 [redacted]，輔以個別或小組面談，以多種方法辨識及加深了解危機因素較高學生及/或低抗逆力學生的需要及微調活動內容以更貼合他們的興趣。

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、 [redacted]、 [redacted] 大學 [redacted] 及 [redacted] 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「 [redacted] 」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。

本機構與參與學校為多年合作伙伴，為參與學校提供了駐校社工服務多年，亦為參與學校以特約聘用形式，額外增聘一名學校社工，並負責其督導工作。雙方合作經年，一直保持良好緊密的合作關係。本機構亦承諾將與參與學校共同訂定、策劃並推展計劃。此計劃聘用的人員亦會與校內輔導團隊保持溝通，並出席計劃內的所有活動，使計劃能達到目標，並切合協作學校的需要，以及辦學信念和使命。

其他(請列明):

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，透過輔導組和班主任協作，對應學生的核心需要，提升他們抵抗及處理逆境的能力，喚醒學生對情緒健康的敏感度，及讓他們明白抗逆力的重要，在校積極推行正向、關愛文化。
2. 計劃將由本申請機構，參與學校及其他社會服務機構(NGOs)共同協作推展，其他的NGOs將會作為服務供應商，提供充足人力資源以作直接服務提供予服務對象。
3. 本機構選擇服務供應商時，會按照優質教育基金的指引進行報價或投標，以確保採購程序公平、公正、公開及具競爭性的方式進行。
4. 當採購服務供應商時，為確保活動成效及服務質素，本機構及學校會要求服務供應商的導師有相關活動的經驗，以確保活動的質素。
5. 活動進行時，本機構會確保計劃參與者的安全，採取適當的安全措施，並遵守教育局的「戶外活動指引」和其他相關的安全指引。
6. 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。
7. 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；
8. 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。
9. 若在活動過程中察覺到有情緒需要的學生，計劃負責社工會轉介校內的輔導人員，如學校社工及校本教育心理學家，如有需要更會轉介到臨床心理學家或精神科醫生，以確保有需要學生能得到適切的支援。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：(10/2017)至(9/2018)

月份	內容/活動/節目	節數/時數	形式	預期活動/學習成果
2017年10月	學校聯繫及籌備		會議	-
2017年11月	1. 老師培訓工作坊 (主題：自我認識， 宣揚正向關愛文化) (全體老師)	1節(3小時)	工作坊	老師們能提升自我認識，並認識正面文化的重要及如何在校園推廣正面文化。

2017年10月	2. 學生需要評估 () (中一及中二學生)	每級3班，每班 1節，合共6節	問卷	識別出有需要的學生作進一步訪談。
2017年11月	3. 「正向管教」家長講座 (全校學生家長)	1節(1.5小時)	講座	家長能認識到以正面的管教模式處理子女日常的問題。
2017年10月至 2018年9月	4. 「正向思維」情緒健康講座 中一：認識情緒 中二：正向思想培育 中三：正向人生計劃 (全校初中學生)	3節(每節約1小時)	講座	中一學生為“認識情緒”，著重的是對自己情緒的認識，尤其在面對升中適應時所面對的焦慮；中二學生為“正向思想培育”，著重正向思想習慣的訓練；中三更為“正向生命計劃”，著重對自己人生計劃的鋪排。
2017年11月至 2018年8月	5. 打開心窗，師友同行。 (中一及中二學生： ~20人) a) 認識自我工作坊(2節) b) 沿途有你小組(8節) c) 有你宿一宵兩日一夜訓練營(4節) d) 同心同行同樂日(2節)	16節 a) 2節：每節1小時； b) 8節：每節1小時； c) 4節：活動時間約15小時； d) 2節：6小時	工作坊/小組聚會/宿營	<ul style="list-style-type: none"> - 參加者能加深認識自己的價值偏向及做事模式； - 參加者能加深認識不同人士的特性，提升互相包容； - 參加者能認識更加多朋友，提升友伴的互相支援； - 挑選準則： 1) 全校中一及中二學生將填寫學生需要評估問卷()或其改良版，揀選有

				需要之學生； 2) 然後，社工會與該批有需要之學生面談並填寫問卷； 3) 綜合各方意見後，最有需要之頭二十位同學將被邀請參與師友同行計劃
2018年5月	6. 友·愛·同行大串燒 (全校學生)	1節(1小時)	服務/活動	參加者能認識到正向人生的重要，提升校園正面氣氛。
2018年9月	活動檢討及評估		會議	-

(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，及當中輔導組老師會個別輔導，並為有需要的學生作出轉介。

(ii) 老師在計劃中的角色:

- 領袖 協作者
 開發者 服務受眾

(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 12 個月 x1.05(MPF) x 1/2	\$146,312	半職社工(為大學社工系學士學位學歷)需負責協調服務供應商與學校本計劃內的活動安排，並會出席所有活動。
ii) 服務	1. 老師培訓工作坊(主題: 自我認識, 如何建立校園正向、關愛文	\$3,200	透過工作坊, 讓老師加深認識自己, 並學習正向思

化)(1節) a) 講員費：\$1000 x 3 小時 b) 物資費：\$200		維，如何推廣至個人及校園生活。 講員將由具經驗之大學學位社工擔任，以確保質素。
2. 學生需要評估 () (中一及中二學生) (每班1節，合共6節)	-	評估問卷由學校影印 (以便有效運用資源，促進其他教師、家長及學生培訓及活動之用)
3. 「正向管教」家長講座 a) 講員費：\$1000 x 1.5小時 b) 物資費：\$200	\$1,700	透過講座及分享，協助家長認識子女的成長需要、認識每人有強項弱項，提升家長對子女的支援，培育子女的抗逆力。 講員由具經驗之大學學位社工擔任，以確保質素。
4. 「正向思維」情緒健康講座 (中一至中三學生)(3節) a) 講員費：\$1000 x 1 小時x 3節 b) 物資費：\$300	\$3,300	透過講座及分享，認識正面的思維模式，並學習如何提昇抗逆力，因應不同年級學生的能力及需要差異，講題內容及深入程度有所調節。
5. 打開心窗，師友同行計劃 (16節)	\$ 38,400	透過小組、歷奇訓練、成長活動、宿營等活動，讓學生透過經驗學習法，協助學生認識自我，認識到自己的長處短處，互相包容，同舟共濟，提升自己的自尊感之餘，亦促進人際關係 (Bonding)，面對困難時更能互相支援，助己助人。 活動帶領導師為行內具經驗之專業社工資歷或歷奇教練，同時活動會以互動
a. 認識自我工作坊 (2節) i. 導師費：\$900 x 2(人) x 1 (小時) x 2 節 = \$3600 ii. 活動物資：\$500 b. 沿途有你小組 (8節) i. 導師費：\$500 x 2 (人) x 8 (節) = \$8000 ii. 活動物資：\$400	a. \$4,100 b. \$8,400 c. \$18,000 d. \$7,900	

	<p>c. 有你宿一宵兩日一夜訓練營 (4節)</p> <p>i. 營費: \$120 x 25(人)</p> <p>ii. 交通: \$2000</p> <p>iii. 導師費: \$500 x 3(人) x 8(小時)</p> <p>iv. 活動物資: \$1000</p> <p>d. 同心同行同樂日(2節)</p> <p>i. 交通費: \$2000</p> <p>ii. 導師費: \$550 x 2(人) x 5小時=\$5500</p> <p>iii. 活動物資: \$400</p>		為主, 以增加參加者投入感。
	<p>6. 友·愛·同行大串燒</p> <p>i. 導師費: \$500 x 2(人) x 1(小時)</p> <p>ii. 活動物資: \$800</p>	\$1,800	透過攤位遊戲, 小組學生能在校內推廣正面信息、關愛文化, 一方面提升參加者的自我效能感 (Self-efficacy), 同時增加學生對學校的歸屬感 (Bonding)。
	Total: \$194,712		
iii) 一般 開支	1. 會計核數	\$5,000	核對活動開支
	2. 雜項 (如:交通費、影印文具)	\$288	供活動中學習補充之用
申請撥款總額 (\$):		\$200,000	

*資產運用計劃 (現階段不適用)

(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: 訪問教師及學生, 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, 量度他們抗逆力的轉變程度。
- 學生表現在評估中的轉變: 70%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)活動通訊及成果分享會。

顧問團隊成員：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

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. PersIndiv 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: AT1

遞交報告時間表

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