

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 2016/0872 (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：聖羅撒書院)

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 400 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 10 人
- (d) 家長：約 80 人
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：聖羅撒書院
- (f) 其他：

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。

- 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。

- 學校發展計劃：「強化學生對學校群體的歸屬感」為本校發展計劃中重點關注事項之一。本校希望藉著建立學生對學校群體的歸屬感及學生之間的互動，提升學生間的互助及支持，增加學生抗逆力，提升校園的正向氣氛。

- ☑ 調查結果：本校去年透過情緒健康評估問卷，發現學生受到生活上不同的壓力以被負面情緒困擾。教師及社工亦留意到不少學生因要面對學業及家庭問題而引起不同程度的精神健康或情緒問題需要向輔導組和社工尋求協助。
- ☑ 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)，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。

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： 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

1. 由校長帶領學校推行校本計劃，透過輔導組、社工和班主任協作，對應學生需要，提升他們抵抗及處理逆境能力，加強各種促進精神健康因素和正面文化。
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。
6. 收集數據方法: 利用不同的方法收集數據, 包括老師觀察, 同儕觀察, 問卷調查, 出席紀錄, 和家長密切的聯絡。
7. 當採購服務供應商時，為確保活動成效及服務質素，本機構及學校會考慮服務供應商的導師資歷，要求這些活動帶領人員具備最少兩年相關活動帶領或講座經驗。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：2017年10月至 2018年9月

月份/年份	內容/活動/節目	節數 / 時間 / 形式	受惠對象/參與者	負責人
10/2017	學校聯繫及籌備	1 節/1.5小時/會議		校長 老師 社工
10/2017	老師培訓 -剖析學生常見情緒及輔導 學生情緒的技巧	1節/1.5小時/工作坊	教師/20人	1位社工(半職)/ 1位社工(外邀)
10/2017	建立正面文化 – 「Happy	15 節/ 30分鐘/午間聚	學生/150人	1位社工(半職)

至 5/2018	Friday」	會	(中一至中六)	
10/2017 至 5/2018	建立正面態度及珍惜生命 - 「快樂的我」	10 節 / 30 分鐘 / 感恩日記	學生/150人 (中一)	1位社工(半職)/15位老師
10/2017	學生需要調查 () 中二及中三級	10 節(每班1節)/ 問卷、分班進行	學生/320人 (中二至中三)	1位社工(半職)/10位老師
10/2017 至 1/2018	家長心理健康講座 (中一至中三級) -剖析青少年說話背後的情緒及需要 -學習運用聆聽及正面說話及衝突處理步驟	1節/1.5小時/講座	家長/50人 (中一至中三)	1 位社工 (半職) 1位社工 (外邀)
11/2017 至 4/2018	逆境同行挑戰計劃 - 中二、三級成長活動 (抗逆力活動) (20 人) -正向思想和積極生活的認識 -學習情緒管理和建立正面的信念 備註：社工 (半職)及學校社工待小組完結後協助跟進	a.正向成長小組 (4節 / 1小時 /小組) b. 逆境同行挑戰日營 (2節 / 8小時 /日營)	學生/20人 (中二/三)	1 位社工 (半職) 1位社工 (外邀)
1/2018	「正向思維·分享愛」情緒健康工作坊 (中一至中三級學生) -以積極的方式改善負面情緒	5節/1小時/工作坊	學生/150人 (中二/中三)	1 位社工 (半職) 1位社工 (外邀)
3/2018 至 5/2018	正面生活康體活動 - 雜藝訓練 - 透過康體活動協助同學建立自信心 -面對逆境之道及求助之道	a.雜藝訓練小組 (10 節 / 1.5小時 /小組) b.學校遊藝團表演及義工活動(2節/1小時 / 小組) c.義工訓練小組 (3節 / 1小時 /小組) d.義工服務(1節 / 3小時 /小組)	學生/15人 (中二/三)	1 位社工 (半職) 1位社工 (外邀) 1位活動助理 (外邀)
6/2018 或 7/2018	正面文化戶外體驗活動	1節/4小時 /戶外體驗活動	學生/15人 (中一至中三)	1 位社工 (半職) 1位活動助理 (外邀)
9/2018	活動檢討及評估	展板	全校學生/約960人	2位社工

(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 10 位教師參與培訓工作坊，協作識別學生需要及約有8位老師會提供個

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(如學校的輔導團隊、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：

- 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 (12個月連強弱金)	\$146,307	半職社工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. 老師培訓活動 (1節) - 講員費：\$1000 x 1.5 小時 - 物資費：\$500	\$ 2000	透過工作坊，讓老師加深認識自己，並學習正向思維，如何推廣至個人及校園生活。
	2. 家長心理健康講座 (中一至中三級) (1節) - 講員費：\$1000 x 1.5小時 - 物資費：\$500	\$2,500	透過講座及分享，協助家長認識子女的成長需要、青春期面對的困難、壓力處理，讓他們明白家庭關係及支持對培育子女抗逆力的重要及策略。
	3. 「正向思維·分享愛」情緒健康工作坊(中一至中三級學生) - 講員費：\$600 x 5小時 - 物資費：\$400	\$3,400	透過入班分享，認識正面的思維模式，並學習如何提昇抗逆力，
	4. 逆境同行挑戰計劃 - 中二、三級成長活動 (抗逆力活動) (20人) a. 正向成長小組 - 導師費：\$500 x 2(人) x 4(節) = \$4000 - 活動物資：\$500 b. 逆境同行挑戰日營 - 營費：\$120 x 20(人) = \$2400 - 交通：\$2500 - 導師費：\$500 x 2(人) x 6(小時) = \$6000 - 活動物資：\$600	\$16,000	透過歷奇訓練、成長小組活動、服務籌備等活動，協助學生認識自我需要及正面的思維模式，並深度學習抗逆力的元素 (CBO/CBB) 的掌握；亦讓他們學習認知行為理論的處理壓力模式，如觀念重整、解難能力，及自我放寬的技巧。
	6. 正面生活康體活動 - 雜藝訓練(15人) a. 雜藝訓練 (10節)	\$6,600	透過工作坊、雜藝訓練、社區服務等活動，協助學生認識自我需

	-團服、雜藝物資：\$4000 b. 學校遊藝園表演及義工活動 (2節) -活動物資：\$300 c. 義工小組 (3節) -導師費：\$500 x 1 (人) x 3 (節) = 1500 活動物資：\$400 d. 義工服務 (1節) -活動物資：\$400		要，及培養學生毅力、解難能力及正面的思維模式，並深度學習抗逆力的元素 (CBO/CBB) 的掌握。傳承推己及人的精神，及在校宣揚關愛文化。
	7.正面文化戶外體驗活動 (1節) (15人) a. 交通：\$2500 b. 導師費：\$500 x 1(人) x4(小時) c. 活動物資：\$500	\$5,000	
	Sub-Total: \$35500		
iii) 一般開支	1. 會計核數	\$ 5,000	
	2. 雜項 (如:交通費、影印、文具等)	\$1,393	
	3.學生需要調查影印費等	\$1,000	
	4.建立正面校園文化 – 午間活動 (15節) -活動物資、手工物資、小禮物等	\$4000	透過小組活動，協助學生認識自我需要、發展潛能、藉創作增加效能感、自信及彼此欣賞的正面文化及歸屬感。
	5.建立正面態度及珍惜生命 – 「快樂的我」 -紙品文具物資、小禮物等	\$5,000	學生每天以日記形式紀錄生活中開心點滴和值得感恩的事。
	6.「尊重生命·逆境同行」成果展覽 -畫紙、影印、文具等	\$800	
	7.成果分享集 -設計、印刷費用等	\$1,000	
	申請撥款總額 (\$):	\$200,000.00	

*資產運用計劃 (現階段不適用)

備注:

- 本校選擇服務供應商時，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。
- 本校會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。

- 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 於計劃後所得到的數據，將交給校方，以作跟進

(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) 「尊重生命·逆境同行」成果分享集

資產運用計劃 (現階段不適用)

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

顧問團隊成員：

1. 突破匯動青年會長蔡元雲醫生
2. 香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院副院長劉德輝教授
3. 樂善堂王仲銘中學校長何世敏博士
4. 香港小童群益會助理總幹事黃貴有博士

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.