

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(修訂版)

計劃名稱 「尊重生命，逆境同行」堅韌人生 Pleasant Journey (「好心情@學校」微型計劃)	計劃編號 2016/0890 (由「網上計劃管理系統」編配)
--	--------------------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱：循道衛理楊震社會服務處 沙田青少年綜合發展中心(協作學校：沙田培英中學)

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 377 人 中一至中三級
(2) 次級介入活動 約 20 人中二級
- (c) 老師：約 40 人
- (d) 家長：約 60 人
- (e) 參與學校(不包括申請學校)： /
- (f) 其他(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。
 - 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、老師、社工或家長觀察等多種數據蒐集方法以辨識有需要的學生，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)對精神健康的認識及掌握對學生的跟進輔導技巧。
- (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：本校致力建立同學積極的人生觀和正確價值觀，加強情緒智商的輔導，提升同學的抗逆力，促進學生健康成長。
 - 調查結果：根據學校輔導組的個案統計，學生在面對學業、家庭或社交問題時常感到壓力，超過一半的個案與學生的情緒有關。初中及高中的部分同學均有焦慮或抑鬱傾向，個別同學亦曾有自毀念頭。
 - 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(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：**透過多種數據蒐集方法識別抗逆力較低、危機因素較高之學生，包括學生需要調查(HKSIF1.1)、老師、社工或家長觀察，然後邀請有關學生參加「逆境同行」挑戰計劃。
- ☑ **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。

因此，本計劃之特色為二級介入為主，一級預防為輔。以具科學實證的工具識別一班在抗逆能力和精神健康方面有需要的學生，由社工提供「逆境同行」挑戰計劃，讓他們得到適切的支援。同時亦為中一至中三級別提供普級性之活動，提升他們對精神健康之關注、掌握抗逆之元素。此外，為配合計劃之實行，教師和家長亦獲專業培訓，掌握情緒病之病徵及輔導技巧以協助有需要之學生。

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”；同時亦透過經驗學習法、認知行為訓練(CBT)，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，對應學生需要設計適切的活動，以提升同學的抗逆力，建立積極的人生觀。
2. 計劃將由學校與循道衛理楊震社會服務處 沙田青少年綜合發展中心(下稱本中心)共同協作推展。本中心多年為協辦學校提供駐校社工服務，過往亦有多次合作機會，讓本中心了解校情及需要。因此本中心具有足夠經驗和人力資源，按照校本需要設計及推行計劃。在執行計劃上，本中心亦承諾與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動，聘用之半職社會工出席所有計劃活動，與學校輔導組及學校社工保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合學校的需要，及辦學信念和使命。
3. 計劃社工透過學生需要調查(HKSIF1.1)、情意及社交表現評估套件(APASO)、老師或社工觀察及建議等多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生。學生需要調查(HKSIF1.1)以成長的天空(UAP)為藍本，具實證的校本程序的更新識別工具，可於2017-2018 學年初提供予參加學校及社會服務機構 (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。而本中心將為負責計劃的社工提供相關督導，確保服務質素及成效；
5. 由於計劃包括初級預防 (如啟動禮、班級經營活動) 及次級介入 (「逆境同行」挑戰計劃) 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。本中心將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。如有需要個別輔導(如有精神健康或情緒需要)的學生，計劃社會工轉介予校內輔導人員 (學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家) 跟進，以提供更深入的專業支援。
6. 在選擇服務供應商時，本中心會遵照優質教育基金<人事管理及採購指引>，以確保採購程序是公開、公平及具競爭性。
7. 為確保參加者的安全，計劃會遵守教育局<戶外活動指引>及其他相關指引，並負責計劃參與者的安全。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：(10/2017)至(9/2018)

月份／年份	活動／節目	受惠對象／參與者
2017年10月	學生需要調查 (HKSIF 1.1 及其他途徑) 目的/內容：由計劃工作人員安排學生填寫問卷及分析，辨識低抗逆力學生 - 節數：2級8班，共8節，每節40分鐘 - 預期成果：成功辨識 20 位低抗逆力學生，加上老師及社工建議，邀請學生參加堅趣小組	對象： 中一至中二學生， 約 250 人
2017年10月 -11月	中二班級經營活動 - 目的：透過班本的合作活動及分享，讓同學們從經驗中學習互相欣賞，接納及尊重，從而達致共融。 - 內容：歷奇活動、班本團隊活動 - 節數：1級4班，共4節，每節80分鐘 - 預期成果：問卷顯示 75%或以上同學同意達到活動目的	對象： 中二學生，122 人
2017年10月 -2018年5月	「正面思維」心理健康班主任課 - 目的：因應各級所面對的成長挑戰而設定班主任課題。社工透過活動及分享，讓學生認識自我需要；學習抗逆力的元素 (CBO/CBB)/ CBT 壓力管理/ 正向價值，促進心理健康；學習人際關係之技巧，包括了解朋輩間相處模式、處理同學間的是非。 - 內容：班內活動及遊戲、正向價值分享	對象： 中一至中三學生， 約 377 人

	<ul style="list-style-type: none"> - 節數：3級共12節，每節40分鐘 - 預期成果：75%或以上受訪老師同意達到活動目的 	
2017年12月	<p>家長及老師培訓講座：與情緒同行</p> <ul style="list-style-type: none"> - 目的／內容：讓家長及老師掌握情緒病的徵狀，學習識別有需要之學生及提供協助/支援。 (邀請富有豐富工作及演講經驗之精神科醫生或臨床心理學家作講者，以確保講座的質素) - 節數：共1節，每節3小時 - 預期成果：問卷顯示75%或以上參加者同意講座達到目的 	對象： 家長及教師， 約100人
2017年11月 -2018年5月	<p>「逆境同行」挑戰計劃 - 堅趣小組</p> <ul style="list-style-type: none"> - 目的：提升學生抗逆力，建立正面個人形象 - 內容：透過學生需要調查及老師轉介，識別20名抗逆力較低、危機因素較高之中二學生參與此計劃。由社工帶領的才藝小組、校外體驗學習(如「黑暗中對話」)、戶外及營會活動，讓參加者從體驗中學習及提升抗逆力。亦透過午膳聚會，增加小組的凝聚力，加強其支援網絡。 - 節數： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 才藝小組：2個小組，各5節，每節1小時，共10節 <p>(內容因應學生興趣而更改主題，例如桌遊，木工/攝影等；而活動將邀請有相關經驗之社工/導師/活動幹事作為主持及導師)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 午膳聚會：共6節，每節1小時 ➢ 校外體驗活動：1次， ➢ 大自然探索活動：1次 ➢ 2日1夜宿營：1次 - 預期成果：問卷顯示75%或以上同學同意達到活動目的	對象： 中二學生，20人
2018年1月 -3月	<p>家長工作坊：相牽同行</p> <ul style="list-style-type: none"> - 目的：裝備家長了解青少年的全方位需要，包括青春期的身理及心理，學習由家長層面協助子女處理壓力 內容：以個案討論及分享等互動形式，讓家長： <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識個人情緒與有效管教的關係，並提昇子女的情緒管理能力； 2. 協助家長培育子女抗逆力及處理生活處境及壓力的技巧。 <p>(是次工作坊著重參加者實踐及分享，故人數建議為20人或以下。如參加者眾，將改以講座形式進行。邀請具相關經驗之社工/培訓導師/學者作為講者，以確保質素)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 節數：共4節，每節1.5小時 - 預期成果：問卷顯示75%或以上家長同意工作坊達到目的 	對象： 家長，約20人
2018年4月	<p>「逆境同行」挑戰計劃 - 校內服務日</p> <ul style="list-style-type: none"> - 目的： - 內容：由堅趣小組籌備及舉辦午膳攤位活動，並讓校內教師學生一同參與，以宣揚積極正面、珍惜生命訊息。 - 節數：共2節，每節1小時 - 預期成果：全校師生(不少於100人次)到訪攤位，體會籌辦者接受新挑戰的堅毅態度，學習互相欣賞，藉活動過程提升學生的抗逆力及精神健康。問卷顯示75%或以上籌辦者同意達到活動目的。 	籌辦者： 堅趣小組成員，20人
2018年5月	<p>「逆境同行」挑戰計劃 - 成果分享</p> <ul style="list-style-type: none"> - 目的：回顧及展示堅趣小組的成長點滴 	籌辦者： 堅趣小組成員，20人

	<ul style="list-style-type: none"> - 內容：由「逆境同行」挑戰計劃的參加者以多媒體/派發紀念品形式分享過去的活動成果，並宣揚積極正面、珍惜生命訊息。 - 節數：共2節，每節1小時 - 預期成果：90%或以上籌辦者能回顧自己的成長經歷，並能說出欣賞自己的地方。籌辦者收集 100 個或以上初中學生對製成品的讚好。 	人 受眾： 中一至中三學生， 377 人
2018年7月-9月	活動檢討及評估 <ul style="list-style-type: none"> - 目的：總結計劃成效 - 內容：由計劃社工安排學生、家長、老師填寫檢討及分析 - 預期成果：完成計劃總結報告 	對象： 中一至中三學生、 社工、家長、老師， 477 人

(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40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。

(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

(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	項目	款額	理據
i) 員工開支	半職社工服務費	HK\$146,311	\$ 23224 X 1/2 X 12 月 X 1.05(強積金) = \$146311
ii) 服務	學生需要調查	HK\$3,000	
	中二班級經營活動	HK\$1,400	導師費(額外社工)：\$0x1 節 X3 人=\$0 導師費(程序幹事)：\$200x1 節 X2 人=\$400 物資費：\$250x4 節=\$1,000
	「正面思維」心理健康班主任課	HK\$1,020	導師費(額外社工)：\$0x9 節=\$0 物資費：\$85x12 節=\$1020
	家長及老師培訓講座：與情緒同行	HK\$3,250	培訓導師費：\$1,000/小時 x3 小時=\$3,000 (邀資深導師提供講座，導師資歷見推行詳情) 物資費：\$250
	「逆境同行」挑戰計劃 - 堅趣小組		
	- 小組	HK\$6,500	專業導師費(木工/攝影)：\$500x1 組 x5 節 x1 人=\$2,500 導師費(程序幹事)：\$200x1 組 x5 節 x1 人=\$1,000 物資費：\$300x2 組 x5 節 x=\$3,000
	- 午膳聚會	HK\$180	物資費：\$30x6 節=\$180
	- 校外體驗活動	HK\$6,018	導師費(額外社工)：\$0x2 節 x1 人=\$0 導師費(程序幹事)：\$200x2 節 x1 人=\$400 參觀入場費：\$160x24 人= \$3,840 物資費：\$278 交通費：\$1500
	- 大自然探索活動	HK\$2,600	導師費(額外社工)：\$0x3 節 X2 人=\$0 導師費(程序幹事)：\$200x3 節 x1 人=\$600 交通費：\$1,500 活動物資：\$500
	- 2 日 1 夜宿營	HK\$14,320	導師費(額外社工)：\$0x9 節 x1 人=\$0 導師費(額外社工)：\$0x3 節 x1 人 x2 日=\$0 導師費(程序幹事)：\$200x3 節 x2 人 x2 日=\$2,400 宿營費用(包括宿位、場地、膳食、歷奇活動)：\$350X27 人= \$9,450 交通費：\$1,500 活動物資：\$970
	家長工作坊：相牽同行	HK\$6,720	培訓導師費：\$1020/小時 x1.5 小時 X4 節=\$6,120 物資費：\$150x4 節=\$600
	「逆境同行」挑戰計劃 - 校內服務日	HK\$800	導師費(額外社工)：\$0x2 節 x1 人=\$0 導師費(程序幹事)：\$200x2 節=\$400 活動物資：\$400
	「逆境同行」挑戰計劃 - 成果分享	HK\$1,800	導師費(程序幹事)：\$200x3 節=\$600 製作及印刷費用：\$4x300 份=\$1,200
iii) 一般開支	會計核數	HK\$5,000	
	影印及文具	HK\$1,081	文具費：\$681 影印費：\$400
	申請撥款總額 (\$):	HK\$200,000	

(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：75%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。

- 學與教資源
- 教材套
- DVD
- 其他(請列明) 「逆境同行」挑戰計劃成果分享集

(IV)

遞交報告日期時間表

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
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
總結報告 (1/10/2017-30/9/2018)	31/12/2018	財政報告 (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.