

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@崇德」微型計劃)	計劃編號 2016/0903 (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：天主教崇德英文書院)

受惠對象

是次計劃的目的是提供一套方法，通過問卷別識別抗逆力較低或/及精神健康較容易受到困擾的「潛危學生」(“Potential” at risk)，以便在發生行為問題前，能夠及早干預並迅速加以支援及輔導。

- (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 370人 中一至中三級
(2) 次級介入活動 約 20人 中一級
- (c) 老師: 約 30人
- (d) 家長: 約 50人
- (e) 參與學校(不包括申請學校): 天主教崇德英文書院
- (f) 其他(請列明): N/A

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。
(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：天主教崇德英文書院(下稱：書院)在「2015 - 2018 三年發展計劃」中，旨在提升學生自主學習的動機，從而發展學生多方面的潛能。同時透過「全人發展」的理念，幫助學生全方位的學習發展，不僅學科知識，亦強調品德與生命教育，希望學生在身心靈三方面均能均衡發展，成為一群具責任感、敢於面對挑戰，將來能回饋社

會的學生。

- ☑ 調查結果：書院學生於情意及社交表現評估 (APASO) 的結果顯示學生於自我形象及測驗焦慮值方面值得關注。

- ☑ 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。

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。

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) 方法/設計/活動

「二級介入」(Secondary Intervention)是本計劃建議的核心元素。不少本地及外國的學者多年也提出「及早預防與介入」工作的重要性，除了因及早預防與介入的成本效益遠高於治療式及補救式的工作之外，更重要是在避免個人因問題產生後所造成可能永不磨滅的創傷。本計劃顧問團隊包括：突破匯動青年會長蔡元雲醫生、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、樂善堂王仲銘中學校長何世敏博士、香港小童群益會助理總幹事黃貴有博士。

1. 透過增加專業社工(半職)接觸學生，以體驗活動為主的介入手法，促進學生正向發展。
2. 由校長帶領學校推行校本計劃，對應學生需要透過全校參與的模式，協助學生提升抗逆力。
3. 計劃將由本機構與書院共同協作推展。
4. 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，辨識低抗逆力的學生及提供適切服務。
5. 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。
6. 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。
7. 此計劃除了使用學生問卷調查外，社工、老師亦會日常觀察學生情況，了解學生需要，及辨識低抗逆力的學生，以提供適切服務。
8. 若發現有潛危學生(如需要個別輔導的潛危學生)，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)跟進。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 2017年10月 - 2018年9月

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	學校聯繫及	內容:	輔導組(3	1.5小	- 駐校社工

月	籌備	<ul style="list-style-type: none"> - 商議計劃的具體內容、推行策略及分工安排 <p>預期成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 校方成員了解計劃的運作及有關內容 	位)、校長、副校	時	- 0.5 計劃社工
		<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 簡介計劃詳情 - 簡介識別工具的運用及注意事項 <p>預期成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 班主任了解計劃的運作及有關內容 - 班主任了解在計劃中他們所擔當的角色 	中一班主任 (8 位)、副校長、輔導組 (3 位)	1 小時	- 駐校社工 - 0.5 計劃社工
10 月	學生需要調查	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過識別工具，識別抗逆力較低、危機因素較高的中一學生參加「第二層」的「逆境同行挑戰計劃」 <p>預期成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 預算甄別出來的人數約 20 位內 	中一學生 (約 120 位)	5 小時	- 駐校社工 - 0.5 計劃社工 - 中一班主任 - 輔導組
10 月	「正面思維」學生心理健康講座	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過活動及分享，讓學生認識正面的思維模式，並學習抗逆力的元素 - 學習減壓方法 <p>預期成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過工 0.5 計劃社工、輔導組的觀察及會議，認同講座內容能達致預期目標 	中一至中三學生 (約 370 位)	1 小時	- 從事青年工作 3 年或以上的經驗講員 - 0.5 計劃社工
10 月至 12 月	「同行有你」家長小組	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 協助家長認識子女的成长需要、生活處境、正向心理、衝突處理及與子女溝通的技巧 - 明白家庭關係及支持子女培育抗逆力的重要及策略 <p>預期結果：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過問卷調查，約有 60%或以上家長認同工作坊對其親職管教是幫助的 	主要是參加「逆境同行計劃」的學生的家長或其他中一家長(約 16 位)	每節 2 小時，共 4 節，合共 8 小時	- 駐校社工 - 0.5 計劃社工 - 或其他機構註冊社工 (有 3 年以上家長工作經驗)
11 月至 3	教師培訓	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 提高教師對抗逆力的認識 - 提升教師對照顧 	中一至中三教師 (約 30 位)	2 小時	- 有 5 年或以上有相關教師培訓經驗的

月		<p>學生情緒的技巧</p> <p>預期成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過培訓工作坊，教師能協助個別學生需要及個別輔導等，並為有需要的學生作出轉介 			講員
11月至5月	家長心理健康講座	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 協助家長認識在管教上所產生的情緒壓力及處理壓力的有效方法 - 辯識及支援情緒高危的青少年、認識社區資源等 <p>預期目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過問卷調查，約有 60%或以上家長認同講座對其親職管教是幫助的 	學校家長，每次講座約 25 位出席	每節 2 小時，共 2 節，共 4 小時	- 從事家庭服務的註冊社工或有 3 年以上家長工作經驗的導師
12月至5月	「逆境同行挑戰計劃」	<p>內容：</p> <p><u>啟動禮(1 節)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 介紹計劃目的及內容 - 組員與導師互相認識 - 與組員訂定目標 <p><u>成長小組(6 節)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 學習抗逆力的元素 - 增強自我認識 - 增強正面思維模式 <p><u>小組面談 (4 節)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過小組面談及組員和導師的回饋，建立學生的正面自我觀 <p><u>義工訓練及服務(3 節)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過服務學習，促進其能力感，建立正面的自我形象 <p><u>訓練日營 (2 節)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過營地內的歷奇活動，強化學生的抗逆力及解難能力 <p><u>籌備及舉辦校內「好心情小攤檔」(4 節)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 在校內午膳時間，在操地舉行 4 次不同主題的攤位活動(如「花茶品茗」、「DIY 打氣布袋」、「一人一句減壓法」和 	透過問卷 HKSIF 1.1 識別有較大需要的中一學生(約 20 位內)	20 節	- 0.5 計劃社工

		<p>「日行一善」), 向其他同學宣揚正向思維及減壓的訊息</p> <p>預期結果:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過活動前測及後測的問卷, 有70%或以上的學生認同其抗逆力有所提昇 			
5月至7月	「正向思維」小手作	<p>內容:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過向全校學生派發小手作, 分享積極正面、珍惜生命、關愛校園訊息 - 自學抗逆力的方法及錦囊; 及社會資源及求助熱線 <p>預期結果:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過輔導組的觀念及老師的回饋, 認同此活動對推廣校內「正向思維」是有幫助 	全校同學 (約 800 位)		<ul style="list-style-type: none"> - 0.5 計劃社工 - 參與「逆境同行挑戰計劃」的同學負責設計
7月	嘉許禮	<p>內容:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 在嘉許禮上公開表揚及欣賞學生參與整個計劃後的成果, 並得到同輩間、師長及家長們的正面回饋 <p>預期成果:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過工作人員及老師的觀察及討論, 認同嘉許禮給予學生認同及支持 	參與「逆境同行挑戰計劃」的同學 (約 20 位)、家長 (約 10 位)、班主任 (約 4 位)、輔導組 (3 位)、校長、副校	2 小節	<ul style="list-style-type: none"> - 0.5 計劃社工
8月至9月	活動檢討及評估	<p>內容:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過問卷、觀察及會議, 共同檢視整體活動的成效 <p>預期成果:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 與會者認為計劃活動對學生成長有著正面的評價 	駐校社工、0.5 計劃社工、中一班班主任 (約 8 位)、輔導組、校長、副校	2 小時	<ul style="list-style-type: none"> - 0.5 計劃社工

(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) :

- 校長及輔導組共同策劃及監察進度。
- 中一至中三約30位教師參與培訓工作坊, 協助識別學生需要及個別輔導等, 並為有需要的學生作出轉介。
- 教師於活動進行中協助提供回饋。

(ii) 老師在計劃中的角色: (請剔選適當空格, 可剔選一項或多項)

- 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(pt11) x 1/2 x 12個月 x 1.05(MPF)	\$146,312	
ii) 服務	1. 老師培訓 (1 節) 講員費: \$1,020 x 2 小時=\$2040	\$2,040	
	2. 學生需要調查	\$500	
	3. 學生心理健康講座 (中一至中三) (1節) 講員費: \$1,020 x 1小時 = \$1020 影印: \$300 獎品: \$680	\$2,000	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過活動及分享, 讓學生認識正面的思維模式, 並學習抗逆力的元素 ● 學習減壓方法
	4. 家長心理健康講座 (2 節) 講員費: \$1020 x 2小時 x 2節 = \$4,080 活動物資: \$800 獎品: \$1000	\$5,880	<ul style="list-style-type: none"> ● 協助家長認識在管教上所產生的情緒壓力及處理壓力的有效方法 ● 辯識及支援情緒高危的青少年、認識社區資源等
	5. 逆境同行挑戰計劃 (20 節)	\$23,040	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過小組集會、營會活動、分享及服務學習, 讓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 ● 學習CBT處理壓力模式 - 觀念重整 (cognitive restructuring)、解難能力 (coping skills)、鬆弛技巧 (relaxation exercise)
	啟動禮(1節) 影印費: \$200 文具: \$100 易拉架: \$700	\$1,000	
	成長小組(6節) 攻防戰活動費: \$2500 交通開支: \$1500 文具: \$500 海報: \$580	\$5,080	

	小組面談(以正面鼓勵、肯定為主線) (4節) 色紙：\$200 圖咭教材：\$300	\$500	
	義工訓練及服務(3節) 送予服務對象的禮物：\$1,000 交通開支：\$1,000	\$2,000	
	訓練日營 (2節) 營費及歷奇活動費：\$10,000 交通開支：\$1,960 獎品：\$500	\$12,460	
	籌備及舉辦校內「好心情小攤檔」(4節) 活動物資(如圖咭、咭紙、布袋、顏料、花茶、茶壺、紙杯、桌布、獎品等等)	\$2,000	
	6. 「同行有你」家長小組 主要是參加「逆境同行計劃」的學生的家長或其他中一家長(4節) 講員費：\$1,020 x 2小時=\$2,040 活動物資：\$800	\$2,840	<ul style="list-style-type: none"> ● 協助家長認識子女的成長需要、生活處境、正向心理、衝突處理及與子女溝通的技巧 ● 明白家庭關係及支持子女培育抗逆力的重要及策略
	7. 「正向思維」小手作 (派發給全校學生) 印製DIY月曆：\$10份 x 800學生=\$8,000 運費：\$500 設計費：\$500	\$9,000	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過向全校學生派發小手作，分享積極正面、珍惜生命、關愛校園訊息 ● 自學抗逆力的方法及錦囊；及社會資源及求助熱線
	8. 嘉許禮 (1 節) 活動物資：\$500 證書印刷：\$200	\$700	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立學校關愛文化；展現學校、家長、學生間的連繫；及提出欣賞及感恩的價值
(iii) 一般開支	1. 會計核數	\$5,000	
	2. 雜項	\$2,688	
申請撥款總額(\$):		\$200,000	

備註：

1. 本機構選擇服務供應商時，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。
2. 本機構會採取安全措施確保計劃參與者的安全，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。
(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: _____

- 活動前和活動後的問卷調查:
- 初級預防活動：家長及教師在參加活動後，填寫活動後問卷，收集對活動評價及意見。
 - 次級預防活動：對被篩選出來參加次級介入的學生，以活動前測及後測的問卷來量度他們在抗逆力的改變。
- 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。
- 其他(請列明) 透過會議，收集教師及社工對活動的評價，檢視活動的成效。

備註：若有前測和後測的實證和數據，將會交學校跟進。

- (ii) 請列明計劃的產品或成果。
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

- 學與教資源
 教材套
 DVD
 其他(請列明) 「正向思維」小手作

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

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.