

**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@嘉諾撒書院」微型計劃)	計劃編號 2016/1051 (修訂版)
--------------------------------------	-------------------------

**基本資料**

機構名稱：香港明愛學校社會工作服務

協辦學校名稱：嘉諾撒書院

**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 4 0 0 人(中一至中三級)  
(2) 次級介入活動 約 1 2 人  
(中二級抗逆力較低、精神健康較弱之學生參加)
- (c) 老師: 約50人
- (d) 家長: 約20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。
  - 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。  
(請剔選適當空格, 可剔選一項或多項)
  - 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。  
(請剔選適當空格, 可剔選一項或多項)
  - 學校發展計劃: 本校以建立學生良好的習慣和正向的個人素質為關注事項及發展計劃, 著力建立學生正向積極的人生價值觀。
  - 調查結果: 從本校教師觀察所得, 中二學生的精神健康較薄弱, 學生面對學業、家庭和人際關係等問題常感到壓力, 當中有部份學生有情緒問題, 情況已到臨界點。

- ☑ 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: \_\_\_\_\_

- ☑ 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

### 專業專職照顧

本機構會就以上的計劃內容與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。透過增加專業社工人手，專業專職照顧及回應同學的情緒需要及照顧受情緒困擾的學生及支援其家長。

由本計劃聘用的人員應出席所有計劃活動。該等人員應與學校輔導團隊及/或學校社工及/或教育心理學家保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合協作學校的需要，以及辦學信念和使命。

邀請協作的社會服務機構的專業社工需擁有豐富的個人輔導及小組輔導經驗，以回應協辦學校同學的需要。

## (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。)

*(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，將安排社工及輔導委員會，對應學生需要，設計和推行「初級預防」和「次級介入」之活動。
2. 計劃將由本機構與學校共同協作推展，本機構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。本機構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. 透過增加專業社工人手(半職)接觸學生，以個案及正向心理理論活動作介入手法，加強學生與健康成人的連繫，從而提供情緒識別及支援。
7. 在「次級介入」轉介層次，為受情緒困擾的同學，提供小組輔導；並為其家長提供講座，以提升家庭的支援。本機構會採用多種甄選方法以辨識低抗逆力的學生：包括：老師推薦、學校社工的觀察、學生的個人意願、

## (ii) 主要推行詳情

計劃時期:(10/2017)至(09/2018)

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)
8月至10月	學校聯繫及籌備	- 籌備推行日期和推行	不適用	不適用	-負責計劃老師
10月至11月	「香港中學生健康」問卷	- 識別工具抗逆力較低、精神健康較弱之中二學生	不適用	4節	- 社工(半職) -負責計劃老師
10月至1月	「正面思維」心理健康學生講座	- 提升學生對抗逆力和精神健康的認識	中一至中三學生	1節	社工(半職) 負責計劃老師 社工(外邀)
10月至1月或2月至6月	「情緒管理與正向管教」家長講座	- 讓家長掌握相關技巧和知識，加強家長在家庭中回應青少年在心理、情緒和發展方的需要和提供支援。	中一至中六家長	1節	-社工(半職) -負責計劃老師 -1位輔導--心理學家/教育心理學家/臨床心理學家/資深社工(外邀)
11月至1月	老師培訓	- 讓老師掌握相關技巧和知識，以識別抗逆力較低或精神健康較弱的學生，並回應他們在心理、情緒和發展方的需要。	老師	1節	-社工(半職) -負責計劃老師 -1位輔導心理學家/教育心理學家/臨床心理學家/資深社工(外邀)
11月至7月	「正面思維」及「享受生活」-「心晴天使(Sunshine Angels)」計劃(抗逆力活動)	1. 啟動禮(1節) - 互相認識 2. 成長小組(4節) - 解難能力、情緒管理、社交技巧及訂立目標等 3. 小組分享環節 (1節 x 3 小組 x 2 次，共 6 節) - 4 位同學為一小組，分 3 小組進行，以正面鼓勵、肯定為主線 4. 義工服務(2節) - 預備及服務	12 位中二級抗逆力較低、精神健康較弱之學生	17 節	-社工(半職) -負責計劃老師  日營訓練:歷奇導師/資深社工(外邀)

		5. 日營訓練(2節) - 團隊合作、攀石及經驗整合等 6. )戶外活動(2節) - 透過體驗活動或參觀等活動，提升學生抗逆力			
6月至8月	「正面思維」及「享受生活」活動通訊	- 透過單張/電子媒介讓學生整合經驗	12位中二級抗逆力較低、精神健康較弱之學生	2節	- 社工(半職) - 負責計劃老師
7月至9月	活動檢討及評估	不適用	不適用	不適用	- 社工(半職) - 負責計劃老師

\* 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 50 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。
- 當發現需要個別輔導的學生，本機構會安排合適的專業人士處理學生的臨床需要，如轉介至校內輔導人員(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)

- 服務受眾                       協作者

(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196,600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 \$ 21,880 x 0.5 x 12 個月 x 1.05(強積金)	\$137,844	-加強專業專職照顧的理念 增加人手跟進配合本計劃理念的活動 (加入與招聘內容一致的學歷要求)
ii)服務	1. 「香港中學生健康」問卷	\$3,000	-作為識別抗逆力較低、精神健康較弱之中二級學生之用

<p>2. 「正面思維」心理健康學生講座 (中一至中三)(1節)</p> <p>社工導師：\$1,020 x1小時x1位 相關活動物資和消耗品(如： (大咭紙、圖畫紙、咭仔、文具、汽球、文件夾、粗箱頭筆等) \$500</p>	\$1,520	<p>-由資深社工負責，曾任職家庭輔導中心及學校社會工作，擁有多年的輔導及培訓工作經驗。 -具專業技巧，有助活動推行。</p>
<p>3. 「情緒管理與正向管教」家長講座 (中一至中六家長)(1節)</p> <p>社工導師：\$1,040 x2小時x1位 相關活動物資和消耗品(如： (大咭紙、圖畫紙、咭仔、文具、汽球、文件夾、粗箱頭筆等) \$500</p>	\$2,580	<p>-由資深社工負責，曾任職家庭輔導中心及學校社會工作，擁有多年的輔導及培訓工作經驗。 -具專業技巧，有助活動推行。</p>
<p>4. 老師培訓(1節) 輔導心理學家/教育心理學家/ 臨床心理學家/資深社工： \$1,040 x2小時 x1位 相關活動物資和消耗品(如： (大咭紙、圖畫紙、咭仔、文具、汽球、文件夾、粗箱頭筆等) \$1000</p>	\$3,080	<p>-由資深社工負責，曾任職家庭輔導中心及學校社會工作，擁有多年的輔導及培訓工作經驗，或輔導心理學家/教育心理學家/臨床心理學家。 -具專業技巧，有助活動推行。</p>
<p>5. 「心晴天使(Sunshine Angels)」計劃 (抗逆力活動)(12人)(17節)</p> <p>啟動禮(1節) 相關活動物資和消耗品(如： 紙、文具、橫額、活動外套等) \$5,000</p> <p>成長小組(4節) 相關活動物資和消耗品(如： 紙、用具、顏料、畫布等) \$1000 x 4節 = \$4,000</p> <p>小組分享環節 相關活動物資和消耗品(如： 紙、用具、咭仔、文具、汽球、文件夾、粗箱頭筆等) \$50 x 6節 = \$300</p> <p>義工服務(2節) 相關活動物資和消耗品(如： 紙、文具、探訪用品等) \$4,000 交通：\$500</p> <p>日營訓練(2節) 歷奇費用：\$400 x 12人 = \$4,800</p>	\$27,200	<p>-透過小組集會、日營活動及分享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(CBO/CBB)的掌握。 -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)。</p>

	交通：\$2,500 戶外活動(2節) \$ 300 x 12 人 = \$3,600 交通：\$2,500		
iii)一般開支	1. 會計核數 優質教育基金指定的開支預算	\$5000	作審計之用
	2. 雜項(如：(影印、紙張、圖畫紙、咭仔、文具、汽球、文件夾、粗箱頭筆等)	\$14,376	作雜項之用
	3. 「正面思維」及「享受生活」活動通訊	\$2,000	-作製作活動通訊之材料費之用
<b>申請撥款總額(\$):</b>		<b>\$196,600</b>	
本機構以公開、公平及其競爭性的方式進行採購程序和選擇服務供應商，並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。			

### (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。
- 活動前和活動後的問卷調查：運用香港中文大學/醫學院/賽馬會公共衛生及基層醫療學院/健康行為研究中心所提供的「香港中學生健康」問卷為活動前和活動後的問卷調查，量度被篩選出來參加次級介入的學生在活動前和活動後的改變。
- 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。

- (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)

- 其他(請列明)「正面思維」及「享受生活」活動通訊(單張/電子媒介)

本機構為此計劃的成效得以加強和延續，本機構在計劃完成後，會提交前測和後測的數據給學校，以便學校跟進。

「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

- American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.pdf>
- Brown GW., et al. Social support, self-esteem and depression. Psychological medicine, 1986, 16.04: 813-831.
- 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.