

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」 - 與「好心情@學校」計劃有關	計劃編號 2016/0456 (修訂版)
-------------------------------------	-------------------------

English Title of the Project: Share Respect for Life, Walk Together in Adversity.

基本資料

學校／機構／個人名稱：香港仔浸信會呂明才書院

(協作機構：駐校社工所屬 東華三院賽馬會利東綜合服務中心)

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 350人 中一至中三級
(2) 次級介入活動 約 20人 中一或中二級
- (c) 老師: 約 70人
- (d) 家長: 約 40人

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，並建立朋輩輔導網絡

(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：學校一直關注學生的精神健康。2015/16-2017/18學校的三年發展計劃，其中重點為「透過班級經營/群育的工作，加強精神健康教育；協助學生建立支援系統，與人同行，互相支持」學校希望透過計劃，識別有需要的學生，並予以支援，以提升學生的抗逆力。

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(建議_____)，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、_____ 機構、_____ 大學醫學院公共衛生及基層醫療學院及香港_____ 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「香港_____ 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。

- (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(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，對應學生需要而作出各活動的調整。
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。
本校會與協作機構共同訂定、策劃並推行計劃活動。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。
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。
本校會使用多種數據蒐集方法，如收集班主任老師、家長及社工資料及校本問卷以辨識低抗逆力的學生。
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. 本校會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。潛危學生（如需要個別輔導的學生）會轉介校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）即時跟進。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：11/2017至10/2018

月份	內容/活動/節目	預期學習成果	對象	挑選準則	形式
11 /2017	學校聯繫及籌備	NA	NA	NA	會議/ 活動
11 /2017	1. 學生調查 ()	學生坦白作答	全體 中二 學生	學生面對較繁重的功課，也有升中三分科分班的壓力	
12/2017 - 2/2018	2. 「正面思維」開心快樂心理健康講座(中一至中三) 2.1 中一級 -與同學建立正向思維 -如何適應環境的轉變 2.2 中二級 -與同學建立正向思維 -尋找幸福、快樂(happiness)的意義 2.3 中三級 -與同學建立正向思維 -學會感恩 -尋找積極、樂觀的元素	-透過活動及分享學生能認識自我需要及正面的思維模式，並學習抗逆力的元素(CBO/CBB)。 -學生了解 CBT 處理壓力模式 - 觀念重整: 解難能力及鬆弛技巧。	全體 中一 至中 三學 生	-從初中開始去教導、預備學生正面、積極的思想，去面對學習、交友或家庭上的困難	級講 座/活 動
11/2017 - 1/2018	3. 開心快樂家長心理健康講座(中一至中三) - 與子女相處之道 - 如何與子女建立正面關係	-家長能認識子女的需要、生活處境、壓力處理及與子女溝通的技巧。 明白家庭關係及支持對子女培育抗逆力的	中一 至中 三家 長	初中家長面對子女成長中的困難較多	級講 座/活 動

	- 作為家長應如何面對壓力	重要及策略(抗逆輪) - 家長學習CBT處理壓力模式 - 觀念重整、解難能力及鬆弛技巧。 -由註冊社工負責			
12/2017 - 8/2018	4. 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃(抗逆力活動)(20人) 4.1 啟動禮(1節) -簡介計劃詳情及內容與同學填寫「 <u> </u> 抑鬱焦慮壓力指數問卷調查」作前測 -與同學訂立小組時間 4.2 成長小組(10節) 第一節 ： -訂立小組規則 -為自己訂立目標 第二節 ： -尋找自己的優點和不足 -回顧過去自己能處理及較難應付的事情 第三節 ： -分享同學過去一星期的發現 -把「強項及優點」內化 第四節 ： -為自己尋找日常生活中的快樂 -把快樂傳給身邊人 第五節 ： -面對人人所謂的樂觀 -以如何的心情看待不同事情 第六節 ： -分析及了解自己的性格 -建立適合自己的目標 第七節 ： -分享自己所訂之目標	-透過小組集會、營會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、解難能力及鬆弛技巧。 透過義工服務讓學生學習服務弱勢群體，體會自愛及提升學生的能力感、自信。 -計劃中的義工活動有清晰具體的預期學習成果，並聚焦於透過義工服務提升學生的抗逆力及精神健康。 -本校會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。潛危學生(如需要個別輔導的學生)會轉介校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進。	中二級20人	(<u> </u>)問卷後分析、老師推薦抗逆力較弱的同學	小組/營會/義工服務

	<p>第八節： -如何建立 { 滿足的朋友關係 } -學習帶給自己及他人快樂的回應方程式</p> <p>第九節： -明白寬恕與快樂的關係 -明白自我寬恕的重要性</p> <p>第十節： -回顧不同層次的快樂習慣 -了解養成快樂習慣的三部曲 預告義工服務及宿營</p> <p>4.3 深入訪談(以正面鼓勵、肯定為主線)(每同學至少4節)</p> <p>4.4 義工服務(2節) 籌備一次義工服務並執行</p> <p>4.5 宿營訓練(4節) 參加兩日一夜的宿營 透過團體活動及高低結構歷奇體驗，鞏固同學小組所學及團體精神 挑戰自我</p> <p>4.6 戶外活動(1節) 透過定向活動以增強解難能力</p> <p>4.7 總結(1節) 總結活動得著及內容 填寫「<input type="checkbox"/> 抑鬱焦慮壓力指數問卷調查」作後測</p>			
--	--	--	--	--

1/2018	5. 老師培訓: 正向教育	舉辦教師發展活動: - 提升老師正向思維 - 讓教師掌握識別抗逆力較低的學生的技巧, 並學習回應學生在心理、情緒和發展方面的需要	全體教職員	60人	
12/2017 - 9/2018	6. 「正面思維」及「享受生活」 壁報展覽及遊戲 - 精神健康主題 - 正向心理學主題	-提供自學抗逆力的方法及錦囊及社會資源及求助熱線	全校師生	-透過向全校發放積極正面、珍惜生命訊息、關愛校園訊息	壁報
10/2018	7. 活動檢討及評估	參與學生檢視自己所學的及強化自己的優點	20位參與學生	曾受訓練及建立的	活動

- 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。

(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60位教師參與計劃, 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:

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	0.5 駐校社工 薪金: \$26,163 X 0.5 X 12 個月 X 1.05(強積金)	\$164,827	-聘請註冊社工(學士學位或以上) - 每星期駐校 2.5 天 跟進活動及個別同學情況進行輔導

ii) 服務	1. 學生需要調查 ()	\$0	學校自付印刷費
	2. 「正面思維」- 開心快樂心理健康講座(中一至中三)	\$1,530 (\$1020 x 1.5 小時)	-由註冊社工(學士學位或以上)負責
	3. 家長心理健康講座	\$0	(學校補貼講員費)
	4. 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動及輔導) (20 人)	\$27,500	-由註冊社工(學士學位或以上)負責 -所有活動物資是「服務供應商提供的服務」
	4.1 啟動禮(1 節 -2 小時)	\$0	
	4.2 成長小組(10 節) (每節 2 小時)	\$10,000 (每節小組: \$1000 X10)	-以公平公正等原則去選出「服務供應商」。 -導師: 註冊社工(學士學位或以上)
	4.3 深入訪談	\$0	
	4.4 義工服務 (2 節 -2 小時一節, 共 4 小時)	\$2,500(來回旅遊巴)	
	4.5 宿營訓練 (4 節活動時間: 2 小時一節, 共 8 小時)	\$12,500 -宿營費用:\$8, 800 (學生: \$400 x20 人 導師: \$400 x 2 人) -營地活動費: \$1,200 -來回旅遊巴: \$2,500	-透過營會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。
	4.6 戶外活動(1 節: 2 小時)	\$2,500 (來回旅遊巴)	
4.7 總結(1 節: 2 小時)	\$0		
5. 老師培訓: 正向教育 (3 小時)		(學校補貼講員費)	

	6. 「正面思維」及「享受生活」壁報展覽及遊戲	\$500 (物資)	-透過向全校發放積極正面、珍惜生命訊息、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。
iii) 一般 開支	1. 雜項 (如:交通費、影印文具等)	\$643	活動雜費
	2. 審計費用	\$5,000	計劃審計
申請撥款總額 (\$):		\$200,000	

- 資產運用表: 現階段不適用。
- 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。

計劃的預期成果

(III) (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(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) _____

遞交報告時間表

本校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 --	--	中期財政報告 ---	---
計劃總結報告 1/11/2017 - 31/10/2018	31/1/2019	財政總結報告 1/11/2018 - 31/10/2018	31/1/2019

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.