

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」高雷中學~陶造生命, 同行跨越(「好心情@學校」微型計劃) | 計劃編號 2016/0545 <small>(由「網上計劃管理系統」編配)</small> |
|--|---|

基本資料

學校／機構／個人名稱： 循道衛理觀塘社會服務處 牛頭角青少年綜合服務中心 (協作學校: 高雷中學)

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 300 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 60 人
- (d) 家長: 約 100 人
- (e) 參與學校(不包括申請學校): 高雷中學
- (f) 其他:

計劃書

(I) 計劃需要

- (a) 計劃目標
 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) 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
 - 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：提升學生抗逆力，增強正向生命能量

(ii)

- ☑ 學校發展計劃：學校的主題為「啟發潛能、規劃人生」初中學生能自我管理學習規律，了解自己性向、興趣和能力；高中學生整理自己強弱項，發展多元化的生活技能，並深入了解或體驗各個行業的工作實況及進修階梯，及早作出生涯規劃，善用各種學習經歷，保持求學動力，確立個人成長方向！本校將於新學年更全面推動生命教育氛圍，欣賞不同，結連不同學習經歷的生命師傅和同路人，善用不同學習經歷展示各人的潛能，彼此學習解難抗逆的方法，互相守望。

- ☑ 調查結果：本校近年年中一同學根據社交及情意調查(APASO)中的整體自我概念及情緒自我較全港為低，反映了面對學習表現未如理想及朋輩相處等壓力處理也較欠缺正面解決方和適切疏導，期望能於校園建立一個較正面共融氣氛，讓同學能坦然接納自我，主動求助，善用師生關係，提升抗逆力。同時，隨著上述個人因素、社會風氣，以及網絡文化的影響，個別學生的情況是嚴重至曾有自殺意念或企圖行動，情況令人擔心。

- ☑ 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 (Lewinsohn & Rohlfing 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HKSIF)，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。

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：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) 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) 計劃詳情：

(i) 方式／設計／活動

1. 由駐校社工的所屬機構-- 循道衛理觀塘社會服務處 牛頭角青少年綜合服務中心 (下稱觀循)申請, 透過校長及老師團隊的共同帶領下推行此計劃, 善用高雷中學培育組及各級級務會議, 多年來定期由班主任和輔導老師及駐校社工團隊, 定時就每級學生的成長需要及身心發展進程作交換意見, 於新學年為學生提供優質及具各正面成長理念的發展性計劃, 並輔以老師與學生的正面關係作推動, 為學生的精神健康提供良好的預防工作, 以回應瀰漫着負面的社會氣氛及消極的人生價值觀以及為學生的精神健康提供良好的預防工作。
2. 計劃將由學校與社會服務機構(觀循)共同合作推展, 觀循會提供充足人力資源。
3. 以成長的天空(UAP)為藍本, 採用由中文大學研發的篩選工具 (Screening Tool)及具實證的校本程序。
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。觀循有多年提供中、小學的成長的天空及共創成長路的經過, 前線社工均具備具體執行計劃的基本能力及技巧。觀循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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(11月份／2017年份)至(10月份／2018年份)

本處會使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生, 包括由教師及社工觀察。

| 時期 | 內容/活動/節目 | 形式 | 預期學習成果 |
|------------|--|--------|--|
| 8 月 | 學校聯繫及籌備 | 會議 | |
| 11/17-9/18 | 老師培訓 (共兩次) 約 60 人 | 講座/活動 | 檢視生命價值,欣賞每位師生的獨特性,善用正面關係釋放彼此生命色彩,締造充滿希望的校園 提升教師促進學生精神康的策略 |
| 11-12/17 | 學生需要調查 (HKSIF 1.1) | 中一或中二 | |
| 11/17-4/18 | 「生命色彩, 身心抗逆」心理健康講座(中一至中三) 內容包括中一新生適應及其他配合學生需要的主題 | 級講座/活動 | 提升學生精神健康 |
| 11/17-4/18 | 「生命色彩, 身心抗逆」家長心理健康講座(中一至中三) | 級講座/活動 | 協助家長認識子女的需要、生活處境、壓力處理及與子女溝通的技巧。提升家長促進學生精神健康的策略 |

| | | | |
|------------------------|--|-------------|--|
| 12/17-4/18 | 「陶造生命，同行跨越」「正面思維」及「享受生活」逆境同行挑戰計劃(抗逆力活動)(20人) 由學生需要調查結果、教師及社工觀察、面談等方式選出抗逆力及自信心較低學生參與活動。 義工活動聚焦於提升學生的抗逆力及精神健康。 | 小組/營會/義工服務 | 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。提升解難及減壓能力。 |
| 3/18 | 「生命色彩，身心抗逆」建立正面文化 - 逆境同行家長培訓工作坊(抗逆力活動) 40人 | 講座/活動 | 提升家長促進子女抗逆力的技巧 |
| 11/17-6/18 | 「生命色彩，身心抗逆」「正面思維」及「享受生活」活動資訊 | 單張/電子媒介/橫額等 | 分享積極正面、珍惜生命訊息、關愛校園訊息;自學抗逆力的方法及錦囊 |
| 11/17-6/18 | 正面文化綜合活動—「歡樂滿高雷」活動共3次(250人) | 活動 | 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。 |
| 9-10/18 | 活動檢討及評估 | 活動 | |
| 負責講座及活動的導師為註冊社工或專業活動導師 | | | |

(b) 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:

領袖

協作者

開發者

服務受眾

其他 _____

(c) 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 x 1/2 x 12個月 x1.05(MPF) | \$146,311 | |
| ii) 服務 | 1. 「生命色彩, 身心抗逆」老師培訓 (2節) 導師費 \$1040 x 3小時 活動物資 | \$3,120 \$500 合共\$3,620 | 檢視生命價值,欣賞每位師生的獨特性,善用正面關係釋放彼此生命色彩,締造充滿希望的校園 |
| | 2. 學生需要調查 | \$0 | |
| | 3. 「生命色彩, 身心抗逆」學生心理健康講座 (3節) 導師費 \$1040 x 2小時 活動物資 | \$2,080 \$460 合共\$2,540 | 透過活動及分享讓學生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)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)。 舉辦為期半年之抗逆力學校文化的關懷行動。 同時,使用藝術作為溝通工具,使當事人的情緒、人際關係及個人成長的各種需要得到關注,透過創作或參與藝術(或表達藝術)活動如戲劇或繪畫,讓學生的精神健康有所提升。 |
| | 4. 「生命色彩, 身心抗逆」家長心理健康講座 (1節) 導師費 \$1040 x 2小時 活動物資及印刷費 | \$2,080 \$640 合共\$2,720 | 協助家長認識子女的需要、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重要及策略(抗逆輪) 家長學習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)。 |
| | 5. 「陶造生命, 同行跨越」逆境同行挑戰計劃 (20節) a. 啟動禮(1節) b. 中一成長小組(6節小組) c. 中二成長小組(6節小組) d. 1 節戶外活動 運動攀登 e. 義工服務(2節) f. 中一宿營訓練(4節) 啟動禮—活動物資 啟動禮--攝影物資 中一二小組, 導師費 \$1040 x 5小時 | \$400 \$700 \$5,200 | 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。 透過創作或參與活動如戲劇治療學習重塑成長處境,提升解難能力 (Coping skills),或透過接觸社會上不同的需要人士,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 |

| | | | |
|--------------------|--|--|---|
| | 小組物資--桌上遊戲物資 中二戶外活動 --運動攀登 中二戶外活動 --運動攀登 交通費 中一、二小組物資 (文具、 美術用品) 中一宿營訓練營費及膳食 中一宿營訓練旅遊巴 中一宿營訓練--歷奇活動及 活動室場租 義工探訪物資 印刷費 | \$1,000 \$4,500 \$120 \$500 \$3,400 \$1,400 \$1,500 \$1,200 \$400 合共 \$20,320 | |
| | 6. 「陶造生命，同行跨越」家長培訓工作坊或親子活動(主要是參加小組家長或其他)(2節) 導師費 \$1040 x 1.5 小時 旅遊巴 親子廚房材料及入場費 印刷費 | \$1,560 \$1,400 \$4,525 \$400 合共 \$7,885 | |
| | 7. 「生命色彩,身心抗逆」活動資訊 巨型帆布橫額及運輸費 宣傳物品及其他印刷費 校內宣傳告示板 | \$1,000 \$1,000 \$1,000 合共 \$3,000 | 於校內公開的地方以大型橫額展示有關分享積極正面、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。以社交媒體分享活動訊息。 |
| | 8. 「歡樂滿高雷」正面文化給綜活動3次 導師費 \$1040 x 2 小時 心意/感恩物品 (400份) 書籤或心意咭 (100份) 攝影物資 | \$2,080 \$1,420 \$300 \$1,200 合共 \$5,000 | 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 | \$5000 | |
| | 2. 雜項/交通 | \$3,604 | |
| 申請撥款總額 (S): | | \$200,000.00 | |

(III) 計劃的預期成果

- (i) 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 _____
- (ii) 計劃的產品或成果。
- 學與教資源
 - 教材套
 - DVD
 - 其他 校內工作會議分享計劃成果給老師/社工

補充說明

1. 本處會與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的人員會出席所有計劃活動。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。
2. 本處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）應轉介校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）即時跟進。
3. 本處選擇服務供應商時，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。
4. 本處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。

「遞交報告日期時間表」

| 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 (1/11/2017-30/4/2018) | 31/5/2018 | 中期財政報告 (1/11/2017-30/4/2018) | 31/5/2018 |
| 總結報告 (1/11/2017-31/10/2018) | 31/1/2019 | 財政報告 (1/5/2018-31/10/2018) | 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. 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.
6. 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.
7. 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.