

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」(「好心情@學校」微型計劃)	計劃編號 2016/0663 (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 (協作機構：余振強紀念中學)

計劃負責單位：循道衛理楊震社會服務處何文田青少年綜合發展中心

受惠對象

- (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 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 40 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。
(例如：透過講故事、唱歌和話劇，增加幼稚園學童對閱讀的興趣。)
1. 及早識別及支援抗逆力低之初中學生；
 2. 計劃包括「初級預防」(Primary Prevention) - 即對所有初中學生作一般性預防，亦以問卷篩選合適的學生，並提供到校「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：本校重視學生的精神健康。於多年前已運用校本資源額外聘請一位駐校社工；上年學校將學生支援組獨立於輔導組，做好學生輔導及SEN學生照顧工作；下學年學校更於中一級增設「生命教育科」，為學生建立良好的價值觀及情緒管理。
- 調查結果：上學年本校一名中四級學生於家中輕生，全校師生十分悲痛。並即時為學生進行精神健康調查，發現校內約有40名學生受情緒困擾，教育心理學家界定處於「高危」。同時，本校不少學生的家庭支援不足，學生常獨自面對家庭、學校、朋友等各方面的壓力，容易以逃避方法處理，如本學年至今已有約8位學生曾被發現有自殺意念，甚至有企圖自殺行動，包括曾危站於大廈天台、界手、亦有學生經精神科醫生確診為思覺失調、燥鬱症等。學生的精神健康情況令人十分擔心。

另外，本校的特殊教育需要學生(SEN)已佔全校學生約四分之一，超過130人，部份SEN學生是自閉症、過度活躍/專注力不足。這些學生社交能力薄弱、容易衝動和出現精神健康問題。本校上學年曾有一位自閉症學生躍上本校三樓的走廊欄杆，企圖跳樓自殺，幸得老師拉他下來。

- 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 (Lam, Chan, & Ho, 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。然而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 - 學生需要調查 (HKSIF 1.1), 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(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, 更甚少透過「次級介入」針對學生低抗逆力的情況, 以提升精神健康的認知和促進正向學校文化。

同樣, 本校現時主要由學校駐校社工及輔導主任為出現精神健康問題的學生提供個人輔導, 暫時未有完整的機制及具科學實證的工具, 識別學生在抗逆能力和精神健康方面的需要。因此, 希望透過本計劃, 運用由... 教授所研發的識別工具 - 學生需要調查(HKSIF 1.1), 以科學實證了解學生需要及追蹤高危學生, 再開展二級介入, 針對高危學生的精神健康需要。

- (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。)

本機構將運用以下理念進行本計劃:

本中心於過去十多年, 一直與余振強紀念中學保持緊密的合作, 除了派出駐校社工外, 校方亦於多年前, 按校本的需要額外向本中心多聘一位駐校社工; 而近年中心對學校的支援亦擴展至 OLE、SEN 以及不同班級的服務支援, 對校情有相當的認識, 亦更掌握學生的需要及相應的處理手法。因此, 相信中心備有較豐富的經驗及學生關係於該校開展計劃。

另一方面, 本中心亦一直關注青少年的精神健康狀況, 深信預防勝於治療, 尤其認為抗逆力應盡早加以培育, 讓青少年更有信心及力量面對成長路上不同的挑戰; 如往年中心亦獲社會福利署和九龍城區青年活動撥款資助不同類型的精神健康活動, 內容主要針對提昇青少年自我認識和能力感、學習解難和情緒處理, 以正面態度應對問題及尋求協助, 活動反應理想。可見中心對青少年精神健康的信念和推行相關活動上的經驗, 相信有助計劃之推展。

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, 但未能有效針對學生的需要。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. 識別問卷

本計劃著重識別工具的有效使用及配套活動設計。本計劃運用由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所研發的識別工具 - 學生需要調查(HKSIF 1.1)。此乃根據劉教授本人多年前為「成長的天空」計劃所設計的工具 - 學生需要調查(HKSIF) 而進行更新修訂，以識別學生抗逆力及精神健康為目的，具實證科學憑證基礎。

3. 抗逆力 (Resilience)

本計劃將以 CBB (Competence, Bonding, & Belief) 的概念為本，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。)
(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，對應學生需要。校長將安排老師人手、協調學校活動、騰出學生空間，以便計劃能成功推行。校長亦會向老師及家長分享本計劃的精神、對學生的得益，使各持分者能通力合作，幫助學生。
2. 學校駐校社工是隸屬循道衛理楊震社會服務處。主辦單位透過社工充分了解學校學生的情況，主動策劃合適學生的活動。
3. 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。
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，可於2017-2018 學年初提供予參加學校及NGO使用。
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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:2017年11月開始至2018年10月完結

月份	內容/活動/節目	形式	節數/時數	預期成果
5月至8月	學校聯繫及籌備	會議		
11月	老師培訓 (負責人員均為註冊社工，具三年或以上的工作經驗)	工作坊	1節(2小時)X2	老師對計劃有初步認識及掌握多些促進學生精神健康的方法和策略
11月	學生需要調查 (HKSIF 1.1)	中一	2節(各1小時)	了解學生基本狀況及其中一種篩選參加者方法
11-12月	「正面思維」開心快樂心理健康講座(於中一級生命教育科課堂進行、中二級於週會進行)當中包括乎合中一學生需要的主題，如校園生活適應	講座/活動	2節(各1-1.5小時)	學生掌握多些促進心理健康的要點/方法，學習於日常生活中使用正面思維
10月-5月	健康大使培訓 (挑選約12位較開朗、主動、性情友善及願意加入成為校園健康大使的學生作重點培訓) 學校社工、輔導組以及協作學校的教師將提供支援以推展相關訓練	活動	5節(約7.5小時)	進行學生支援訓練，讓他們掌握基本溝通技巧，協助推廣精神健康
11月-5月	「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃(抗逆力活動)(20人) (這20位同學主要經問卷調查、老師及社工的推薦/挑選，抗逆力較弱的學生) -成長小組：解難能力、情緒管理、社交技巧及訂立目標等 -義工服務：預備及服務(將聚焦於提升學生的抗逆力及精神健康)	小組/營會/ 義工服務	(共20節) 5節(約8小時) 3節(約6小時)	提升學生抗逆力 義工服務：透過接觸社會不同的社群，明白生活中難免遇上困難及不如意，但無須懼怕，反要學習以正面的態度克服逆境，相信有助提升學生的抗逆力和精

	-宿營訓練：團隊合作、夜行、攀石及經驗整合等 -親子活動：例如燒烤、製作蛋糕或手作送給親人		10節(約30小時) 2節(約8小時)	神健康。
12月-5月	建立正面文化 - 逆境同行家長培訓工作坊(抗逆力活動)	講座/活動	2節(約4小時)	家長能掌握多些青少年情緒的特性及促進他們精神健康的方法及策略
10月-6月	「正面思維」及「享受生活」活動通訊	單張/電子媒介	9節(約18小時)	於校內宣傳及作活動分享，參加者透過分享鞏固學習/體驗，而其他同學亦可藉此彼此學習，將正面訊息於校內定期發放，促進校園正能量。
7月	活動檢討及評估	活動	2節(3小時)	計劃總結及檢視成效。

(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。(除此之外，校方亦會透過計劃所提供的問卷作調查，了解學生的基本情況及需要，再結合駐校社工及教師的觀察和意見，以多種數據蒐集方法辨識抗逆能力較低的學生參與本計劃。

(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 X 1/2 X 12月 X 1.05(公積金)	\$146,311	計劃負責同工為註冊社工，具有至少三年的工作經驗； 而其他活動如老師工作坊等需要較多社工支援時，所指派的人員亦具以上的資歷。
ii) 服務	1. 學生需要調查 (HKSIF 1.1)	\$500	
	2. 「正面思維」- 開心快樂心理健康講座(中一至中三)	\$4,000	透過活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並學習抗逆力元素 (CBO/CBB)的掌握。 亦會學習 CBT 處理壓力模式 - 觀念重整、解難能力及鬆弛技巧。
	3. 建立正面文化 - 逆境同行老師培訓工作坊 4小時	\$4,000	向教師分享/指導促進學生精神健康的策略 加強對老師的支援，建立團隊合作的氣氛，同時亦讓校內老師了解計劃理念及內容，學生情緒的需要和辨識要點等，加強校內的安全網及合作。
	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) -包括成長小組、深入訪談、義工服務、宿營訓練、親子活動、戶外活動	\$19,000 1.宿營- \$8,000 2. 義工服務 (物資及交通安排) \$3,000 3. 親子活動 (物資及交通安排) \$5,000 4. 小組活動物資 \$3,000	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)，配合 CBT 處理壓力模式 - 觀念重整、解難能力及鬆弛技巧。 而加入義工服務，主要是希望透過接觸社會不同的社群，明白生活中難免遇上困難及不如意，但無須懼怕，反要學習以正面的態度克服逆境，相信有助提升學生的抗逆力和精神健康。 親子活動有助加強親子的正面互動，強化彼此的交流，拉近兩代關係。

	5. 建立正面文化 - 逆境同行 家長培訓工作坊/小組(抗 逆力活動)4小時	\$4,000	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，同時學習 CBT 處理壓力的方法，相信可助家長掌握促進子女精神健康的方法/策略。
	6. 「正面思維」及「享受生活」活動通訊	\$2,000	透過向全校發放活動資訊，分享積極正面、珍惜生命及關愛校園訊息；自學抗逆力的方法及錦囊；及社會資源和求助熱線。
	7. 學生精神健康大使培訓	\$14,000	於校內培訓一些精神健康大使，他們主要先接受一些與學生支援相關的訓練，例如學習掌握一些關心和與同學溝通的技巧，協作推動精神健康的訊息，於有需要時，向計劃社工尋求協助。
		1. 團隊建立 (歷奇/戶外 訓練及聘 請導師) \$ 9,000	
		2. 小組/訓 練活動 \$5,000	
iii) 一般開 支	1. 核數	\$5,000	
	2. 雜項(如:交通費、影印文具)	\$1,189	/
	申請撥款總額 (\$):	\$200,000.00	

(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。
- 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) 本計劃將於每月進行進度檢討會議，及於明年6-7月撰寫進度報告及總結報告，確保有效評估計劃推行的成效。計劃雖為期一年，學校將繼續運用識別問卷，以便日後及早識別有需要學生。本計劃的介入經驗可以於以後繼續推行，使計劃完結後，有關支援服務得以延續內化。由於資源所限，來年將再申請本計劃，以便有充足資源推行支援服務。

(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)

- 學與教資源
- 教材套
- DVD
- 其他(請列明) _____

本處承諾：

1. 本處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。
2. 負責進行成長小組的社工應具備與精神健康相關的訓練。與潛危學生進行的深入訪談須由專業人士如臨床心理學家提供支援。
3. 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。
4. 本處於選擇服務供應商時，須遵照優質教育基金「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。
5. 本處須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」

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 (1/11/2017-30/4/2018)	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

