

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 2016/0712 (由「網上計劃管理系統」編配)
-----------------------------------	---

基本資料

學校名稱：循道衛理聯合教會李惠利中學 (協作機構：循道衛理亞斯理社會服務處)

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 360 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 65 人
- (d) 家長: 約 100 人
- (e) 參與學校(不包括申請學校):
其他(請列明):
- (f)
*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: 本校的三年發展計劃中, 積極培養個人素質, 推動健康人生, 讓學生學會愛人愛己, 積極盡責, 各盡所長精神。
 - 調查結果: 本校教師/學生/家長意見調查顯示, 學生抗逆能力/精神健康均需關注, 學生面對家庭、社交及學業等問題常感到壓力, 教師留意初中級部份學生有抑鬱傾向, 個別學生曾有自殺意念或企圖行動, 情況令人關注及極需跟進。
 - 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()。
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)、學校情意及社交表現估(APASO)結果及教師日常觀察等，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，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。

➢ 若識別到潛危的學生(包括有精神健康或情緒需要的學生)，會先由校內輔導人員(包括學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)作即時的跟進。若有需要，會進一步轉介至其他合適的專業人士處理及提供支援。

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。)
(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。**
- 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。
- 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。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. 推行計劃人員主要包註冊社工及獲相關證書或具有經驗的導師。
- 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:(11月份／2017年份)至(10月份／2018年份)

計劃會使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生參與活動

月份	內容/活動/節目	節數/時數	形式	預期學習成果
8-10月	學校聯繫及籌備 <ul style="list-style-type: none"> ■ 分析學校情意及社交表現評估(APASO)結果 ■ 收集教師觀察學生結果 		會議	辨識潛危學生
11月	學生需要調查(HKSIF 1.1)	1節 (1小時)	問卷	辨識潛危學生
11-1月	「正面思維」學生心理健康講座及工作坊 (主題以符合中一學生的需要，包括新生適應等主題)	2節 (4小時)	講座/工作坊	全校學生積極聆聽講座
11-1月	「正面思維」家長心理健康講座及工作坊	2節 (4小時)	講座/工作坊	參與家長積極聆聽講座
12月	老師培訓(講座/工作坊)	2節 (5小時)	講座/工作坊	大部份老師參與講座
12-6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)	20節 (48小時)		
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 啟動禮及成長小組:解難能力、情緒管理、社交技巧及訂立目標等 	6節 (9小時)	小組訓練	80%參與學生的生活技能有提升，建立正面自我形象
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 宿營訓練:自我肯定、團隊合作、歷奇訓練及經驗整合 	5節 (20小時)	訓練營	80%參與學生的自信心增加，提高抗

				逆力
	■ 義工服務: 預備及服務活動聚焦於提升學生的抗逆力及精神健康	2節 (4小時)	義工服務	80%參與學生自信心增加, 提高抗逆力及精神健康
	■ 體驗活動/工作坊: 如蛋糕製作、飾物製作、泡泡足球等	3節 (6小時)	工作坊	80%參與學生自信心增加, 提高抗逆力
	■ 戶外活動: 如 WARGAME、樹屋等	2節 (6小時)	戶外活動	80%參與學生的壓力得以舒緩, 建立健康精神
	■ 親子活動: 如校內燒烤、聚會、飾物製作等	1節 (3小時)	親子活動	80%參與家長和學生的關係增長, 建立健康親子關係
6-7月	正面文化結業禮	1節 (1.5小時)	活動	成功舉辦活動
6-8月	活動檢討及評估		會議	成功舉辦活動
9-10月	觀賞「生命教育」劇場	1節 (1.5小時)	劇場	成功舉辦活動

(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):

全校位教師參與講座以認識計劃內容, 並安排不少於30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: (請別選適當空格, 可別選一項或多項)

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 \$ 23,111 X 1/2 X 12個月 X1.05(強積金)	\$145,599	註冊社工，並有負責推行相似計劃的經驗
ii)服務	1.學生需要調查 (HKSIP 1.1)	\$1,000	
	2.學生心理健康講座及工作坊 (2節)4小時	\$4,000	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過講座及訊息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 處理壓力模式理壓觀念重整 (cognitive restructuring)、解難能力 (Coping skills) 及鬆弛技巧 (Relaxation exercise)。 ● 講者需具輔導學生工作經驗，並持相關學位或同等學歷
	3.家長心理健康講座及工作坊 (2節)4小時	\$4,000	<ul style="list-style-type: none"> ● 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處理壓力模式理壓觀念重整 (cognitive restructuring)、解難能力 (Coping skills) 及鬆弛技巧 (Relaxation exercise)。 ● 講者需具輔導學生工作經驗，並持相關學位或同等學歷
	4.老師培訓講座/工作坊 (2節)5小時	\$5,000	<ul style="list-style-type: none"> ● 講者需具輔導學生工作經驗，並持相關學位或同等學歷

	5. 逆境同行挑戰計劃 (20 節) -- 啟動禮(1 節) -- 成長小組(6 節) -- 宿營訓練(5 節) -- 義工服務(2 節) -- 體驗活動/工作坊 (3 節) -- 戶外活動(2 節) -- 親子活動(1 節)	\$32,000 \$500 \$1,000 \$12,000 \$1,500 \$8,000 \$6,000 \$3,000	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過小組聚會、歷奇訓練、體驗式的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的掌握(CBO/CBB)。 ● 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)。 ● 透過義工服務，增強學生的自我認識，並實踐“助人自助”概念，以提升解難能力及正面的自我價值。 ● 活動導師需持有合資格證書及工作經驗
	6. 正面文化結業禮 (1 節)	\$2,000	建立學校關愛文化；展現學校、家長、學生間的連繫；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	\$1,401	印刷、招聘、文具等物資
申請撥款總額 (\$):		\$200,000	

(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: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。

(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) _____

1. 本校會與協作機構共同訂定、策劃並推行本計劃及其活動。由本計劃聘用的人員會出席所有計劃活動，並將與學校教師、學校社工或教育心理學家保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合本校的需要，以及辦學信念和使命。
2. 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。
3. 在選擇服務供應商時，本校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。

遞交報告日期時間表

總結報告：1/11/2017-31/10/2018, 遞交日期為31/1/2019；

財政報告：1/11/2017-31/10/2018, 遞交日期為 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. *PersIndiv 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.