

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」—共創TEEN地計劃 (「好心情@學校」微型計劃)	計劃編號 2016/0742 (由「網上計劃管理系統」編配)
--	--

基本資料

學校／機構／個人名稱：東華三院伍若瑜夫人紀念中學 (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(請別選，可別選一項或多項)
- (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人中二或中三級
- (c) 老師：約65人
- (d) 家長：約350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. 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抗逆力較低的學生，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：學校以正向思維作為關注事項，透過多元化的活動，提升家長、老師和學生對精神健康的關注和認識，並推廣學生的心理健康、提升他們解決問題和應付不同挑戰的信心及能力。
- 調查結果：根據過去兩個年度進行的學生情意及社交評估，本校初中學生所得出的整體自我概念評分分別為2.75(15-16)和2.60(16-17)，整體壓力管理評分分別為3.08(15-16)和3.02(16-17)；高中生整體壓力管理評分分別為2.95(15-16)和2.94(16-17)，從以上數據反映，本校學生在自我概念和壓力管理兩方面的評分有下降的趨勢，因此，本計劃透過「初級預防」問卷調查，以客觀的數據和分析，及早識別學生在抗逆力和精神健康方面的需要，並以「次級介入」活動為目標學生提供更適切的支援，提高學生的適應力及抗逆力，以及促進他們對精神健康的認知和正向學校文化。計劃將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。潛危學生則會轉介予校內輔導組、學校社工或教育心理學家即時跟進及輔導學生需要。
- 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 (Lam et al., 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、「次級預防」項目。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。於觀察及行為顯露的潛危學生則會轉介予校內輔導組、學校社工或教育心理學家即時跟進及輔導學生需要。

- (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。

(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,對應學生特別需要,包括正面思維及情緒活動。
2. 計劃將由學校與社會服務機構(NGO)共同協作推展、訂立、策劃計劃活動,由本計劃聘用的人員應出席所有計劃活動。而負責計劃的人員會與學校輔導組及學校社工或教育心理學家保持緊密聯繫及溝通,以確保計劃能達到目標,以及切合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。
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. 負責推行及統籌計劃的人員主要為註冊社工,及獲得相關經驗或認可資格的導師或講者負責工作坊及講座。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(11/2017)至(10/2018)

月份	內容/活動/節目	節數及時數	形式	預期學習成果
8月	學校聯繫及籌備		會議	
1月	老師培訓	1節 / 2.5小時	講座/活動	於8月尾舉行一次老師培訓，並於1月再舉行部份老師培訓，讓老師更了解及回應學生心理、情緒和發展方面的需要
10月	使用多種數據蒐集方法以辨識抗逆力低的學生 學生需要調查 (HKSIF 1.1) - 中一及中三甄別問卷 - 教師觀察學生需要		問卷	辨識潛危需要學生
10月	「正面思維」開心快樂心理健康講座 (中一至中三學生) 其中包括符合中一學生需要的主題，如校園生活適應	1節 / 1.5小時	講座	學生能學習提升正面精神健康的方法
11月至1月	開心快樂家長心理健康講座 (中一至中三家長)	1節 / 1.5小時	講座	家長能學習提升開心快樂的方法
12月至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)	17節 / 33小時	小組/工作坊/營會/義工服務	
	1. 啟動禮	1節 / 1小時		
	2. 成長小組：解難能力、情緒認識及管理、訂立目標、經歷回饋	6節 / 9小時	小組訓練	80%出席率及80%學生能提升情緒管理及正面思維
	3. 體驗工作坊：保鮮花飾物/瑜珈體驗/橡皮圖章等	2節 / 6小時	工作坊	80%學生自信心及效能感有所提升

	4. 義工服務(預備及服務 - 弱勢社群關愛服務) 聚焦於提升學生的抗逆力及精神健康	3節/ 6小時	活動/ 探訪	80%學生自信心及效能感有所提升
	5. 訓練日營:團隊合作、解難能力、攀石及經驗整合	2節/ 6小時	訓練營	80%學生與人聯繫感及抗逆力有所提升
	6. 親子工作坊:關係融洽、親子溝通	1節/ 2小時	親子工作坊	80%學生及家長的親子聯繫能提升,建立正面的親子關係
	7. 親子廚房:關係融合、親子溝通(例如:卡通湯丸)	1節/ 3小時	親子活動	
	8. 結業嘉許禮	1節/ 2小時	活動	嘉許及正面回饋學生,80%學生自信心增升,能建立正面的自我形象及精神健康
3月	建立正面文化 - 逆境同行家長講座	1節/ 1.5小時	講座	80%家長能學到提升抗逆力的方法
11月至6月	「正面思維」及「享受生活」資訊		展板/ 紀念品	讓全校師生能關注個人精神健康及提升正面思維的認識
6至7月	活動檢討及評估		會議	能檢視學生抗逆力及精神健康的進展及成果

(iii) 計劃日程

項目	時段/ 日期
推行計劃活動	<u>11/2017-7/2018</u>
總結計劃活動	<u>8/2018-9/2018</u>
遞交報告日期	<u>31/1/2019</u>
1/11/2017-31/10/2018	
遞交財政報告日期	<u>31/1/2019</u>
1/11/2017-31/10/2018	

(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2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) _____

請詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。

(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 \$ 24,555 X 1/2 X 12月 X 1.05(強積金)	\$154,696	按照2016年4月生效的非政府機構一般職位之薪級表計算，以及最新薪酬調整建議。
ii) 服務	1. 老師培訓 (1節)	\$500	
	2. 學生需要調查 (HKSIF 1.1)	\$0	
	3. 「正面思維」- 開心快樂心理健康講座(中一至中三學生) (1節)	\$200	透過主題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。
	4. 開心快樂家長心理健康講座 (中一至中三家長) (1節)	\$1,000	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。 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. 「正面思維」及「享受生活」 - 逆境同行挑戰計劃 (抗逆 力活動) (17節)	\$31,300	透過啟動禮、成長小 組、體驗工作坊、日 營、義工服務等體驗活 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)。
	1 節- 啟動禮	\$1,000	
	6 節 - 成長小組：解難能力、 情緒認識及管理、訂立目標、 經歷回饋	\$1,000	
	2 節 - 體驗工作坊：保鮮花飾 物/瑜珈體驗/橡皮圖章等	\$8,000	
	3 節 - 義工服務 (預備及服務)	\$ 1,000	
	2 節 - 訓練日營：團隊合作、 解難能力、攀石及經驗整合		
	- 日營營費	\$7,000	
	- 日營車資	\$1,700	
	1 節 - 親子工作坊：關係融 合、親子溝通	\$1,000	
	1 節 - 親子廚房：例如：卡通 湯丸	\$7,000	
	- 車資	\$1,600	
	1 節：結業嘉許禮	\$2,000	
	6. 建立正面文化 - 逆境同行 家長講座	\$2,500	透過主題分享讓家長 促進與子女溝通的技 巧，重整及建立正面的 親子相處關係，共同面 對逆境。
	7. 「正面思維」及「享受生活」 資訊	\$3,000	透過向全校派發活動 資訊紀念品，分享積極 正面、享受生活、欣賞 及珍惜生命的訊息，以 及分享抗逆力錦囊及 資訊。
iii) 一般開支	1. 會計核數	\$ 5,000	
	2. 雜項	\$1,804	影印、招聘、文具物資 等。
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。
- 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及精神健康。
- 其他(請列明) _____

(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) _____

- 本校選擇服務供應商時，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。
- 本校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。

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.