

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」(「好心情@學校」微型計劃) | 計劃編號 2016/0790 (修訂版) (由「網上計劃管理系統」編配) |
|-----------------------------------|---|

基本資料

學校／機構／個人名稱： _____ (協作機構： _____)

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 中一級
- (c) 老師：約 75人
- (d) 家長：約 150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)對學生的抗逆力和精神健康認識，以及識別技巧。
- (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
- 促進學生對精神健康的認識和關注

(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：_____的學校發展計劃2016-19關注事項二是「2. 深化學生成長支援模式」，目標/重點是「以全校參與模式推動訓輔工作」及「加強促進學生成長工作」。全港青少年正面對來自家庭、學業、人際關係及對前途感到迷惘等壓力，我們一方面需要裝備老師和家長以提高警覺性和預防策略，亦要運用有效工具找出潛在高危的學生，提供提升抗逆力的活動與服務。
- 調查結果：雖然_____重視學生輔導，為數以百計學生提供個案輔導、小組輔導和輔導活動等初級預防措施，根據近年_____學生填答APASO問卷數據分析顯示，他們的負面情感比全港常模(1.81)為高，不但初中平均數持續上升(2014-15：1.93，2015-16：2.07，2016-17：2.18)，高中平均數亦持續上升(2014-15：1.79，2015-16：1.92，2016-17：2.21)，2016-17初重及高重上限分別更達2.41及2.43。這反映學生的抗逆能力/精神健康非常需要關注，學生面對來自家庭、學業、人際關係及對前途感到迷惘等問題常感到壓力，教師留意到初重及高中皆有部份學生有抑鬱傾向，個別學生時曾有自殺意念或企圖行動，須接受精神科跟進，住院及暫停學業。
- 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() (修訂版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()、小學()「成長的天空」之學生需要篩選問卷和活動程序、及自1996年受委託研發「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): 學生輕生自殺問題容易蔓延；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。近月一種名為「藍鯨」(或稱「藍鯨挑戰」Blue Whale Challenge)的死亡遊戲由國外傳入，參與者被要求在50天內每天完成一個自殘任務，包括在胳膊上用刀片刻上「F 57」字樣、凌晨 4:20 起床看一部恐怖片、在腿上劃出刀口、不與任何人交談等等，最終在第 50 天時，結束自己的生命。而一旦選擇開始這個遊戲，提供個人裸照後，若然退出會被公開，於是不能退出。

(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。

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，並協助駐校社會服務機構(NGO)到校提供點到點的支援活動和服務。
2. 計劃將由駐校社會服務機構(NGO)與學校共同協作推展，NGO會提供充足的專業人力資源帶領及跟進。
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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 11/2017 至 10/2018

| 月份/年份 | 內容/活動/節目 | 節數 | 形式 |
|------------------|---|---------------|---------|
| 2017年11月 | 學校聯繫及籌備 | 2節 | 會議 |
| 2017年11月至2018年2月 | 「正面思維」- 逆境同行老師培訓工作坊 以工作坊形式，著重促進學生精神健康的策略，讓老師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，並回應他們在心理、情緒和發展方面的需要。並要加強老師自身的抗逆覺察能力及精神健康的素質。活動由資深註冊社工帶領。 | 1節 (1.5小時) | 工作坊 |
| 2017年10至11月 | 學生需要調查 (HKSIF 1.1) 運用指定篩選工具(HKSIF 1.1)找出有需要的學生進行次級介入。為配合活動推行，調查會先於10月進行，學生需要調查分析會於11月初完成。(不涉及財政支出) | 1節 (0.5小時) | 於各班班房進行 |

| | | | |
|------------------|--|--|------------------------|
| 2017年11月至2018年2月 | 「正面思維 - 開心快樂」學生心理健康講座(中一至中三) 這是初級預防活動。以正向心理學為主題，內容包括: 認識情緒與身體反應之連繫，探索個人回應壓力的方法。建立學生正面思考，培養積極感恩的生活態度。內容亦顧及中一學生面對新環境在心理和學業上的適應。 活動由註冊社工帶領。 | 1 節 (1小時) | 講座/ 活動 |
| 2017年11月至2018年6月 | 「正面思維 - 開心快樂」家長心理健康講座) (中一至中三) 協助家長認識自己的情緒，建立正面情緒和態度，在教養孩子時臨在當下，而不是捲入挫敗、內咎、焦慮的情緒化反應中，並學習促進學生精神健康的策略及方法。 | 1 節 (1.5小時) | 講座/ 活動 |
| 2017年11月至2018年6月 | 「正面思維」 - 逆境同行挑戰計劃 (20 人) <u>小組/工作坊、日營及宿營活動</u> 歷奇、體驗式互動活動，透過團體活動，加強面對新學習環境及逆境困難的信心 <u>義工服務</u> 義工服務會以學生的抗逆力及精神健康為主題 | 小組/工作坊(共6節) 日營x2次x3節(共6節) 宿營(共5節) 義工服務及檢討(共3節) (每節1.5小時) | 小組/ 營會/ 義工 服務 |
| 2017年11月至2018年6月 | 「正面思維」 - 逆境同行挑戰計劃活動通訊 | | 單張/ 電子 媒介 |
| 2018年6-7月 | 「正面思維」 - 逆境同行挑戰計劃活動分享暨頒獎典禮 | 1節 (1.5小時) | 活動 |
| 2018年7-8月 | 活動檢討及評估 | 1節 (1.5小時) | 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):

全校約 75 位教師參與培訓工作坊，以提升教師對學生的抗逆力和精神健康認識，以及識別的技巧，並為有需要的學生作出適當的轉介。老師會負責邀請 20 位有需要的同學參與「正面思維」及「享受生活」 - 逆

境同行挑戰計劃。此外，老師也會在其他活動中提供協助，以促使此計劃得以順利進行。

(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 | 社工薪金 \$ 30,175 X 1/3 X 12 月 X 1.05(公積金) | \$126,735 | 須聘請合資格專業 社工 |
| ii) 服務 | 1. 學生需要調查 (HKSIF 1.1) | 1,000 | 中大HKSIF 1.1數 據處理及分析服務 |
| | 2. 「正面思維 - 開心快樂」學 生講座(中一至 中三) | \$2,000 | 提升抗逆力活動 |
| | 3. 「正面思維」- 開心快樂」家長 講座 | \$2,000 | 聘請講員，負責向 參加者舉辦家長講 座活動。 |
| | 4. 「正面思維」-逆 境同行老師培訓工 作坊 | \$3,000 | 聘請講員，負責向 參加者舉辦教師工 作坊活動。 |
| | 5. 「正面思維」- 逆 境同行挑戰計劃 (20人) A)日營(1)(共3節) 營費：\$4,200 旅遊車費：\$4,000 活動物資： \$3,000 B) 小組/工作坊(共 6節) | A)日營(1) \$11,200 B)工作坊 \$7,129 | 必要的提升抗逆力 活動 |

| | | | |
|-----------|---|---|---------------------------|
| | 活動物資：\$7,129 C) 兩日一夜宿營 (共5節) 營費：\$9,800 旅遊車費：\$4,000 活動物資：\$4,000 D) 日營(2) (共3節) 營費：\$4,200 旅遊車費：\$4,000 活動物資：\$3,000 E) 義工服務及義工 檢討(共3節) 活動物資：\$3,000 | C)兩日一夜宿營 \$17,800 D)日營(2) \$11,200 E)義工服務及義工 檢討 \$3,000 Sub-total: \$50,329 | |
| | 6. 「正面思維」- 逆境同行挑戰計劃活動通訊(兩期) | \$2,500 | 必要的提升抗逆力活動 |
| | 7. 「正面思維」- 逆境同行挑戰計劃活動分享暨頒獎典禮(共1節) | \$3,500 | 必要的提升抗逆力活動 |
| iii) 一般開支 | 核數師 雜項 (如:交通費、影印、文具等) | \$5,000 \$3,936 | 確保收支符合規定及處理 預留小額必要雜項開支 |
| | 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: 透過老師及活動導師的觀察，以了解參加者在活動中的投入程度。
- 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: 活動後會以問卷方式收集參加者的回應。
- 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)：問卷調查數據、學生抗逆力提升評估報告。

其他資料

(i) 遞交報告時間表

| 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 |
| 計劃進度報告 01/11/2017 – 30/04/2018 | 31/05/2018 | 中期財政報告 01/11/2017 – 30/04/2018 | 31/05/2018 |
| 計劃總結報告 01/11/2017 – 31/10/2018 | 31/01/2019 | 財政總結報告 01/5/2018 – 31/10/2018 | 31/01/2019 |

(ii) 機構明白及執行以下內容：

1. 機構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. 機構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. 機構選擇服務供應商時，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。機構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。

(iii) 主要負責計劃人員資料

學歷：社會工作學士學位畢業
年資：最少 5 年社會工作經驗
資格：註冊社工

(iv) 講員／導師資料

講員
學歷：社會工作學士學位或以上畢業
年資：最少 10 年社會工作經驗
資格：註冊社工