

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 2016/0886 (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油尖旺青少年綜合發展中心 (協作機構：循道中學)

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 450 人 中一至中三級
(2) 次級介入活動 約 30 人 中一或中二級
- (c) 老師：約 30 人
- (d) 家長：約 30 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。
(請別選適當空格，可別選一項或多項)

學校發展計劃：

「成為別人的祝福」為循道中學學年兩大關注重點之一，我們深信，學校將竭盡所能為學生提供各類的學習機會，從中讓學生了解別人的需要，進而能以感恩的心去生活；透過提供機會，讓學生學習並展露捨己為人的精神，最終能發掘自己內在更大的潛能。當我們的生命能成為別人的祝福，我們會更熱愛生命，活出積極上進的人生，最終也能為自己帶來祝福。

調查結果：

根據學校進行的「情意及社交表現評估套件(第二版)」(APASO II)問卷調查發現，初中學生普遍在「關懷別人」(Care for Others)、「尊重他人」(Respect for Others)、「社交技巧」(Social Skills)及「支援」(Support)這四方面的數據都較全港平均數據表現略遜，可見學生在這些方面頗需協助及教育。

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(建議修訂HKSIF)、學校社工及教育心理學家評估及校本評核，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。

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. 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。
2. 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。
3. 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；
4. 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；
5. 學校訓輔組約4位老師將會與合作的NGO共同推行是項計劃，此外，學校初中級班主任(24位)將以甄別工具協作識別學生需要及作個別輔導，並為有需要的學生作出轉介。另外，將舉行全校教職員分享會，分享計劃成果及交流意見。
6. 按校本需要，NGO將透過活動，為高中學生增強正面能量，協助老師帶領初中學生渡過初中學習適應期。

A.1. 師兄師姐計劃(中三、四、五)

7. 透過義務工作活動，增加學生自信心，增強個人能力感，學會珍惜所有，以達到增強抗逆力的果效。

A.2. 義工訓練計劃(中四)

8. 聯同已接受訓練的高中學生，為中一至中三學生提供定期活動，增加正面生活力量，減少接觸不良因素，為正向生活提供拉力。

A.3. 初學生成長計劃(中一)

A.4. 初學生成長計劃(中二)

A.5. 初學生成長計劃(中三)

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(11/2017)至(10/2018)

月份	內容/活動/節目	受惠對象	預期成果
11月	初中學生成長計劃(中一/中二) (1節, 共2小時) 聯合開幕禮 聯合結業禮	中一、二 30人	- 促進團體建立 - 參加者訂立計劃目標
11-12月	初中學生成長計劃(中一) (3節, 共6小時) 個人成長訓練	中一 15人	- 訓練情緒管理 - 提升社交技巧
11-12月	初中學生成長計劃(中二) (3節, 共6小時) 歷奇訓練	中二 15人	- 提升解難能力 - 促進團體建立
11-12月	義工訓練計劃(中四) (4節, 共8小時)	中四級活動 20人	- 促進正面及多角度思考

	訓練小組、服務計劃、校內服務匯報活動 聚焦提升學生的抗逆力及精神健康		- 建立正面思想 提升抗逆力
12月	師兄師姐計劃(中三、四、五) (1節, 共2小時) 嘉許計劃	中三、四、五級活動 40人	- 提升信心及能力感
1月	初中學生成長計劃(中二) (3節, 共6小時) 歷奇訓練	中二級活動 15人	- 提升參加者的解難能力
2月	初中學生成長計劃(中一) (8節, 2天1夜) 訓練營 初中學生成長計劃(中二) (8節, 2天1夜) 訓練營	中一、二級活動 30人	- 團體建立 - 提升抗逆力及解難能力
3月	初中學生成長計劃(中一) (3節, 共6小時) 義工服務 初中學生成長計劃(中二) (2節, 共4小時) 獎勵活動	中一、二級活動 30人	- 促進正面及多角度思考 - 建立正面思想
2-3月	初中學生成長計劃(中三) (2節, 共4小時) 感恩講座、感恩工作坊	中三級講座/活動 20人	- 鼓勵參加者以正面心態面對困難
3月	教師培訓計劃 (1節, 共1.5小時) 識別有精神健康需要的學生	教師 30人	- 辦識情緒及精神健康問題
4月	家長講座 (1節, 共1.5小時) 認識子女的精神健康需要	家長 30人	- 認識常見情緒及精神健康問題, 學習促進子女精神健康策略
4-5月	初中學生成長計劃(中三) (3節, 共6小時) 感恩週、活動總結	中三級講座/活動 20人	- 促進正面及多角度思考
6-8月	活動檢討及評估	全部計劃參加者	檢討活動成效

(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):

學校訓輔組約4位教師參與是項計劃, 另外24位班主任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。邀請學校社工及教育心理學家轉介抗能力較低及有精神健康需要的學生參與計劃。約30位老師將獲邀請出席精神健康講座及分享會議。

(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	兼職社會工作助理薪金 \$ 21,255 X 1/4 X 8月 X 1.05(公積金) X 2名	\$89,271	兩名兼職職員負責前線活動(社會工作文憑或同等學歷)。活動統籌由NGO派出助理社會工作主任擔任(社會工作副學士文憑或同等學歷)，不另增加支出。
ii) 服務	1. 學生需要調查 (HKSIF 1.1)	\$3,000	2-6項活動支出包括交通費/場地/營會活動膳食/活動物資/感恩物品製作等支出 4-5項歷奇導師需具備相關歷奇項目的認可資格 小計: \$103,000
	2. 師兄師姐計劃(中三、四、五) 活動物資 (遊戲道具及工作紙等)	\$5,000	
	3. 義工訓練計劃(中四) 訓練活動物資 - 4,000 探訪物資 - \$3,000 製作美術品及勞作-\$5,000 (\$50 x 100份) 交通 - \$5,000	\$17,000	
	4. 初中學生成長計劃(中一) 器材及場地 - \$10,000 營費 - \$10,000 交通 - \$6,000 活動物資 - \$2,000 (遊戲道具及工作紙等)	\$28,000	
	5. 初中學生成長計劃(中二) 歷奇輔導宿營及訓練 導師 - \$4,200 (\$350/小時 x 2小時 x 6次) 場地 - \$10,000 營費 - \$10,000 交通 - \$6,000 活動物資 - \$7,800 (歷奇工具)	\$38,000	
	6. 初中學生成長計劃(中三) 感恩大使活動	\$8,000	

	訓練物資 - \$3,000 (遊戲道具及工作紙等) 製作美術品及勞作所需文具及物資 - \$5,000 (\$50 x 100份)		
	7. 教師培訓計劃 導師 - \$2,000 (\$1,000/小時 x 2小時) 精神健康識別訓練 訓練 / 活動物資	\$2,000	
	8. 家長講座 導師 - \$2,000 (\$1,000/小時 x 2小時) 精神健康識別訓練 訓練 / 活動物資	\$2,000	
iii) 一般開支	1. 雜項 (如:影印/文具/宣傳/ 光碟/消耗品)	\$2,729	
	2. 核數費用	\$5,000	
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：中一至中五參加者中，以抽樣形式選取每級最少五名學生，進行關於抗逆力及正向思維方面的量化評估(量表)。預期80%以上學生能透過計劃提升抗逆力。
- 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) 各級活動成果展示紀錄片段
- _____

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. 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(如需要個別輔導學生)將轉介校內輔導人員(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。
4. 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。

(IV) 提交報告日期時間表

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

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. 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.