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」逆風啟航計劃(「好心情@學校」微型計劃)- 與「好心情@學校」計劃有關** **Life Surfing - related to the "Joyful@School Campaign"**	**計劃編號** 2016/0504(修訂本)

基本資料

機構名稱：香港中華基督教青年會學校社會工作部(協作學校：天主教新民書院)

受惠對象

(a) 界別: ☑中學

(b) 學生: (1) 初級預防活動 約 ***270***人 中一至中三級
(2) 次級支援活動 約 20 人 中一級

(c) 老師: 約 ***60***人

(d) 家長: 約 ***80***人

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」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提供支援的技巧。

(b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。

☑ 促進學生的社交和情感發展

☑ 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。

☑ 學校發展計劃： ***本校下年度其中一項關注事項為提升學生的抗逆力和培育正面思維 。***

☑ 調查結果：本校學生意見調查顯示，約有二十位學生曾有自殺意念，學生面對學習和人際關係問題常感到壓力，同時教師留意 初中個別學生有抑鬱傾向，情況值得關注。至於 APASO(2015-2016)的數據顯示本校初中同學 General Satisfaction 對比全港為高(全港:2.60 ， 本校: 2.64)，而 APASO 也顯示中一學生的情緒穩定性比較弱，中一同學的 negative affect 對比全港為高(全港:1.81 ， 本校: 2.08)。可見中一同學更有需要加強情緒管理及提升抗逆力的協助及支援.

☑ 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: 透過多次與本校教師、社工及家長面談及會議討論，發現學生抗逆能力較低，需為個別學生提供適切的活動與支援。

☑ 相關經驗: 本計劃將參考過去已驗証之中學(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、突破機構、香港中文大學醫學院公共衞生及基層醫療學院及香港小童群益會自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「次級支援」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。

1. **初級預防 與次級支援**

多年以來，不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級支援」，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，而「次級支援」則提升學生抗逆力、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) <u>計劃可行性</u>

(a) 請描述計劃的設計，包括：

(i) <u>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。)</u>

1. 在校長及副校長帶領下，因應校本學生需要，透過輔導委員會、訓導委員會、班主任老師及駐校社工，積極配合本計劃聘請的額外專業社工及支援團隊，有系統地為同學提供適切的生命教育課程活動，藉以提升同學的抗逆能力；並為家長及老師提供相關培訓，以促進本計劃的成效。學校會提供人手、活動場地及在學校時間表分配空間，推行有關活動。

2. 計劃將由學校與香港中華基督教青年會(即本機構)共同協作推展，本機構會提供充足人力資源。校方會與本機構共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的人員會出席所有計劃活動，該等人員會與學校保持溝通，與學校輔導團隊及/或學校社工及/或教育心理學家推展計劃下的各項工作，以確保計劃能達到目標，並切合學校的需要，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本機構使用。除HKSIF1.1外，本會還會收集老師、學校社工及家長的觀察及意見，以辨識抗逆力低的學生。

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。本機構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支援的工作，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. 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)即時跟進。

7. 本機構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》和其他相關活動的安全指引。

8. 為使計劃的成效得以加強和延續，申請機構應在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(10／2017)至(月份9／2018)

月份	計劃活動	具體內容及 預期學習成果	對象、人數及挑選準則	時數/日數	負責人員(請列明資歷及參與程度)
8月- 10月 (8月-9月前期工作)	與學校聯繫及籌備	與協作學校聯繫及籌備 ➢ 與校方進行會議及訂定細節 ➢ 向老師及學校社工介紹計劃內容及甄選方法。 ➢ 以「學生需要問卷」、老師及社工觀察及家長意見，識別抗逆力低的中一學生以進行支援工作。 預期學習成果: ➢ 預期可協助邀請次級支援參加者 。	輔導主任、中一級班主任及學校社工	/	校長、副校長及輔導組老師
10月	活動一: 老師培訓	向全體老師及有關人員介紹計劃內容及分享抗逆力概念 預期學習成果: 提昇老師對精神健康的認知及意識，及早辨別需要支援的學生，並作出跟進或轉介。	全體老師	1小時	協調及介紹: 計劃註冊社工 資歷: -大學資歷 -註冊社工 -具兩年或以上青少年工作經驗
10月	活動二: 學生需要調查 (HKSIF修訂版)	入班為同學評估，識別有需要的同學（如低抗逆力的學生），讓學校社工跟進及提供支援	中一		輔導組、計劃註冊社工、學校社工
10月-3月	活動三: 「正面思維」開心快樂心理健康講座 (中一級)	於學校生活課節設正向思維健康講座，由計劃負責社工或相關專業人士主講。 預期學習成果: ➢ 學生能明白處理學業挑戰及處理人際關係的技巧，助學生融入中學生活。 ➢ 學生能明白精神健康的重要性	中一學生	1.5小時	輔導組、計劃註冊社工、講者: 具精神健康資歷
	活動四:「正面思維」開心快樂心理	於學校生活課節設正向思維健康講座，由計劃負責社工或相關專業人士	中二學生	1.5小時	輔導組、計劃註冊社工、講

	健康講座(中二級)	主講。 預期學習成果: ➢ 學生能明白情緒管理及情緒處理方法。 ➢ 學生能明白精神健康的重要性			者：具精神健康資歷
	活動五:「正面思維」開心快樂心理健康講座(中三級)	於學校生活課節設正向思維健康講座，由計劃負責社工或相關專業人士主講。 預期學習成果: ➢ 學生對自身生命價值有所反思，並認識自己的價值及優點。 ➢ 學生能了解抗逆力概念及如何正面思維的方法。	中三學生	1.5小時	輔導組、計劃註冊社工、講者講者:具精神健康資歷
	活動六:開心快樂家長心理健康講座(中一至中三)	讓家長了解情緒健康的重要性、如何觀察子女的精神健康及處理方法。 預期效果： ➢ 家長對學生情緒狀態的辨識有所認識，從而提高他們及早支援的意識。	中一至中三級家長	2 小時	輔導組、計劃註冊社工、家教會、講者:心理輔導學背景及有主持家長活動經驗者
10 月-7 月	活動七:「正面思維」及「享受生活」-逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動) (20 人)	抗逆力提升小組活動、營會、戶外活動及義工服務。 預期效果： • 讓學生學習面對逆境 • 明白情緒管理及朋輩支援的重要性 • 認識及學會發展品格優點 • 學會感恩的方法及了解與人分享的重要性。 • 義工服務: 義工活動由學生在導師指導下策劃，從而學習處理困難及與人溝通的技巧。另外，讓學生了解香港基層弱勢的情況，並從中學習施比受更有福及關愛他人，將關愛及正面信息傳遞社區，並學會感恩。	中一學生(約20人) 挑選準則：根據學生需要調查(HKSIF1.1)結果，輔以教師及社工觀察作參考。	• 小組6節 • 戶外活動1次 • 義工培訓及服務 4節 • 兩日一夜宿營 • 嘉許活動1次	輔導組、計劃註冊社工、外聘導師
12 月 5-6 日	活動八:健康校園展覽及攤位	透過校園展覽及攤位。 預期效果：	全校	兩節 (午息)	輔導組、計劃負責

		讓學生明白何謂良好品格及善用品格優點的方法。			社工
3 月	活動九: 建立正面文化 - 逆境同行家長培訓工作坊	透過講座指出親密關係的重要性，學習與子女同行，照顧子女情緒需要。 預期學習成果: ➢ 家長與學生建立親密關係, 讓學生學習遇上困難時可向父母求助。	家長 (約80人)	2 小時	輔導組、計劃註冊社工、講者:心理輔導學背景及有主持家長活動經驗者
	活動十: 建立正面文化 -逆境同行老師培訓工作坊	於教師培訓日邀請專業人士分享，讓老師認識精神健康。 預期學習成果: ➢ 讓老師掌握相關技巧以辨識抗逆低的學生，以回應他們的心理、情緒和發展方面的需要。	中一級班老師	2 小時	輔導組、計劃註冊社工、講者: 具備正面情緒資歷
10 月-7 月	活動十一: 「正面思維」及「享受生活」活動通訊及刊物	每兩個月出版電子通訊，並於學期終，派發刊物。 預期學習成果: ➢ 讓全校師生認識建立正面思維的方法及認識如何享受生活。 ➢ 活動回顧，總結正面思維」及「享受生活」活動經驗。	全校	電子通訊: 兩個月一次，總共4-5次 派發刊物: 一次	編印及派發：輔導組、計劃註冊社工
6 月	活動十二: 正面文化綜合晚會	建立學校關愛的正面文化，透過攤位及表演帶出正面思考及享受生活的訊息，並連結家長、老師、同學之間的關係。 預期學習成果: ➢ 建立學校關愛文化，透過活動建立彼此間的感情，提倡欣賞及感恩的價值。	全校	午息及放學時段	輔導組、計劃註冊社工
7 月-9 月	活動檢討及評估	檢討整年活動及評估活動成效 ➢ 檢討計劃及學生評估報告 ➢ 與老師會議及匯報學生情況 預期學習成果: ➢ 讓校方了解學生情	負責老師	2 小時	輔導組、計劃註冊社工

		況，以便日後跟進。			

(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提供支援等，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)*

☑服務受眾 ☑協作者

(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 $ 22560 (pt 11) X 1/2 X 12月 X 1.05(強積金)	$142,128	• -註冊社工 • -大專或大學學歷 • 具兩年或以上青少年工作經驗 主要工作: • 安排篩選工具、資料輸入及整理、製作報告 • 進行前測後測及數據整理 • 聯絡及協調老師 • 設計及帶領學生活動(小組、攤位及戶外活動)、並檢討活動成效 • 安排教師及家長培訓 • 準備檢討及財政報告
ii) 服務	活動二:學生需要調查 (HKSIF 1.1)	$1,000	
	活動三:「正面思維」- 開心快樂心理健康講座(中一學生) ➢ 講者費用:$1040x1.5 小時=$1,560 ➢ 物資：$690	$2,250	講者費用及物資
	活動四:「正面思維」- 開心快樂心理健康講座(中二學生) ➢ 講者費用:$1040x1.5 小時=$1,560 ➢ 物資：$690	$2,250	講者費用及物資
	活動五:「正面思維」- 開心快樂心理健康講座(中三學生) ➢ 講者費用:$1040x1.5 小時=$1,560 ➢ 物資：$690	$2,250	講者費用及物資
	活動六:開心快樂家長心理健康講座(中一至中三家長)	$3,000	講者費用及物資

	➢ 講者費用：$1040x2 小時=$2080 ➢ 物資：$920		
	活動七「正面思維」及「享受生活」-逆境同行挑戰計劃 (抗逆力小組活動、個人輔導及營會)(約20人) ➢ <u>啟動禮</u> ▪ 物資 :$500 ➢ <u>小組活動及工作坊 (6 節)</u> ▪ 導師費: $300 x 6節=$1,800 ▪ 小組物資: $200 x 6節=$1,200 ➢ <u>戶外活動（日營）</u> ▪ 日營費用：$125x20=$2,500 ▪ 來回交通費: $1,500 ➢ <u>營會</u> ▪ 宿費:$140 x 20 = $2,800 ▪ 來回交通費:$1,500 ▪ 活動導師:$300 x 4小時 = $1,200 ▪ 活動物資:$500 ➢ <u>義工服務</u> ▪ 活動訓練: $1,000 ▪ 探訪/服務物資:$1,750 ➢ <u>嘉許活動</u> (獎勵活動中表現積極的參加者) ▪ 活動費用:$200 x 10 =$2,000	$18,250	活動費及物資
	活動八:健康校園展覽及攤位 ➢ 物資及攤位設計: $600 ➢ 展板製作:$400	$1,000	物資
	活動九:建立正面文化 - 逆境同行家長工作坊 ➢ 講員費用 $1040/小時 x2 小時 =$2,080 ➢ 活動物資 $1,420	$3,500	提升家長了解與子女同行、建立關係的技巧。
	活動十:建立正面文化-老師培訓工作坊 ➢ 講員費用 $1040/小時 x2 小時 =$2,080 ➢ 教材及活動物資 $1,420	$3,500	講者費用及物資
	活動十一:「正面思維」及「享受生活」活動通訊 及刊物 ➢ 刊物設計及印刷製作費: $2,000	$2,000	全校推廣「正面思維」及「享受生活」的概念，並讓參與計劃的學生分享得著
	活動十二:正面文化綜合晚會 ➢ 場地佈置 $1,500 ➢ 攤位及遊戲製作 ($600x 10 攤位) $6,000 ➢ 攤位物資: $1,500	$9,000	建立學校關愛的正面文化，透過攤位及表演帶出正面思考及享受生活的訊息，並連結家長、老師、同學之間的關係
iii) 一般	雜項 (如:交通費、影印、文具、活動	$4,872	

開支	橫額、宣傳海報)		
	審計費	$5,000	
	申請撥款總額 ($):	$200,000.00	
本機構選擇服務供應商時，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。			

(III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

- ☑ 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支援的學生，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。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

- ☑ DVD(活動教材、相片、活動短片)

遞交報告時間表

本機構承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

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 1/10/2017 - 31/03/2018	30/04/2018	中期財政報告 1/10/2017 - 31/3/2018	30/04/2018
計劃總結報告 1/10/2017 - 30/09/2018	31/12/2018	財政總結報告 1/04/2018 - 30/09/2018	31/12/2018

資產運用計劃

類別	**項目／說明**	**數量**	**總值**	**建議的調配計劃**
本計劃不適用。				

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 Indiv 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.