

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 2016/0507(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：聖公會呂明才中學)

受惠對象

- (a) 界別: 中學
- (b) 學生: (1) 初級預防活動 約 734人 中一至中六級
(2) 次級支援活動 約 20人 中二級
- (c) 老師: 約 40人
- (d) 家長: 約 30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」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2015年至2018年發展計劃為追求卓越，勇於任事，開拓視野。我們期望能幫助學生建立一個正面的態度，透過參與不同的活動認識自己的強弱、建立自信心和了解到自己可發展的不同空間，協助他們找到目標。今年關注到學生精神健康方面重要性，輔導組特意安排了這方面的不同活動。雖然早已加強了這方面的工作，仍然發生了學生不幸墮樓的事件。因此極希望能有更多資源去提升學生抗逆力，增強他們的正向生命能量。朋友乃學生重要的支援網，期望能透過促進學生的社交和情感發展，以助他們能跟他人分享以能獲得紓緩和適當的幫助。
 - 調查結果：本校於15-16學年曾於中一至中五級進行生活適應問卷調查，發現學生面對學習、家庭及朋輩等問題常感到壓力，愈高年級整體的情況愈為嚴重。問卷識別出約30位壓力指數達至嚴重級別的學生中，值得注意的是約七成是初中學生。初中學生的精神健康狀況也十分值得關注。學校社工及老師均留意到學生抗壓的能力愈來愈弱，很多時候會用些較激進的方法去發洩自己，例如自殘、扔東西、大叫大喊等，其中有部份學生甚至有自殺意念或企圖自殺。另外，本校中一已有一系列適應計劃，亦有很多生涯規劃活動，學校亦根據近期的「學生情意及社交表現評估計」數據顯示，學生的身心健康及自我概念比香港學校標準數字稍高，但中二年級學生測驗焦慮一欄中，其

平均數值相對其他年級為高。加上本年2月，本校有一位中二學生墮樓，全校師生也感到悲痛，學生之抗壓情況實在是令人擔憂，反映有需要加強對中二級學生情緒的支援及精神健康教育工作，更希望於中二這青少年混亂期提供更多支援。至於如何辨識20名學生參與計劃，則透過老師及社工觀察，加上填寫校本之適應問卷，抽取適應較弱之學生參加。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。

- ☑ 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、突破機構、香港中文大學醫學院公共衛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) 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。)

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)攜手合作推行此計劃，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。除上述運用 HKSIF1.1 數據外，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(例如:需要個別輔導學生)會轉介校內輔導人員(如學校輔導團隊、教育心理學家、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，申請機構在計劃完成後，將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月/2017年)至(9月/2018年)

日期	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)	與協作學校聯繫及籌備	與校長、副校長商討及策劃 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 與校方進行會議及訂定細節 ➢ 向老師及學生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,識別抗逆力低的中二學生以進行介入工作。 預期學習成果: <ul style="list-style-type: none"> ➢ 預期可協助邀請次級支援參加者。 	輔導老師、中二級班主任及學校社工	/	校長、副校長及負責老師
全學年	活動一: 快樂熱線	校園點唱 同學互相點唱及送上鼓勵及祝福,學習關愛身邊的同學。 預期學習成果: <ul style="list-style-type: none"> ➢ 建立學校關愛文化,透過活動建立彼此間的感情,提倡欣賞及關愛。 	全校	每兩月1次	計劃負責社工、學校社工、學生領袖
10-11月	活動二: 學生需要調查(HKSIF1.1)	為同學評估,找出有需的同學(如低抗逆力的學生),給學校社工跟進。	中二級	/	計劃負責社工 學校社工
10-1月	活動三: 中一至中三級:工作坊「正面思維」開心快樂心理健康	中一級 於班主任課設正向思維課,並由計劃負責社工或相關專業人士主講。 預期學習成果: <ul style="list-style-type: none"> ➢ 學生能明白處理學 	中一級	1.5 小時	班主任、計劃負責社工、講者

		<p>業挑戰及處理人際關係的技巧,助學生融入中學生活。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 學生能明白精神健康的重要性 ➢ 在校內建立求助文化 			
		<p><u>中二級</u> 於班主任課設正向思維課,並由計劃負責社工或相關專業人士主講。</p> <p>預期學習成果:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 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 	中二級	1.5 小時	
		<p><u>中三級</u> 於班主任課設正向思維課,並由計劃負責社工或相關專業人士主講。</p> <p>預期學習成果:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 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。 	中三級	1.5 小時	
10 月至 7 月	活動四: 正面思維成長小組	<p>挑選次級支援的參加者,進行正面思維工作坊(4 節),正面思維成長小組(3 節),義工訓練與服務(5 節),日營(1 次)、城市定向(1 次),挑戰營(2 日 1 夜),嘉許禮(1 節)</p> <p>預期學習成果:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 讓學生認識情緒健康及思考生命的價值,建立樂觀的人生態度。 ➢ 學生透過小組活動,增加自我認同感,提昇自我效能感,從而提昇他們的自信心解決困難。 ➢ 義工服務:長者回憶錄 <p>透過敘述故事,讓學生協</p>	<p>中二級 (約 20 人)</p> <p>挑選準則:根據學生需要調查結果,輔以教師及社工觀察作參考</p>	<p>一 星 期 一 次 (按 個 別 需 要 調 節)</p> <p>活 動 共 16 節,1 次 挑 戰 營</p>	計劃負責社工、外聘導師

		助長者解構及撰寫獨特的生命的故事, 藉著生命的回顧, 從長者身上學習其寶貴的經驗及抗逆精神。			
3月	活動五: 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。	全校老師	2小時	計劃負責社工 講者: 具精神健康資歷
3月	活動六: Think 「Big」 嘉年華	攤位活動、表演 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	計劃負責社工 訓導組 學校社工
3-4月	活動七: 建立正面文化 – 開心快樂 家長心理健康講座	於家長周年大會, 設工作坊, 道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。 ➢	家長(約30人)	2小時	計劃負責社工、 家教會、 講者: 心理輔導學背景及有主持家長活動經驗者
1月及7月	活動八: 「正面思維」及「享受生活」 活動通訊	出版刊物 1. 出版活動作宣傳之用 2. 將同學的活動感受及感恩事輯錄 3. 內容包括鼓勵學生遇上困難時懂得求助, 求期建立校園求助文化	全校師生	上學期1次 下學期1次	編印及派發: 計劃負責社工 學校社工
3月及9月	中期活動檢討 評估 全年活動檢討 評估	檢討及反思 ➢ 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: ➢ 讓校方了解學生情況, 以便日後跟進。	負責老師	2小時	計劃負責社工

(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40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: (請別選適當空格，可別選一項或多項)

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 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
ii) 服務	活動一: 快樂熱線-校園點唱	\$1,000	物資:\$500 展板製作:500
	活動二: 學生需要調查 (HKSIF 1.1)	\$1,000	印刷問卷及整理資料、製作報告
	活動三: 中一級至中三級工作坊:「正面思維」開心快樂心理健康	\$4,280	講者費用: 中一級: \$900x1.5小時=\$1,350 中二級: \$900x1.5小時=\$1,350 中三級: \$900x1.5小時=\$1,350 中一至中三物資: \$230
	活動四: 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動及輔導小組)(20人)16節	\$26,500	<u>正面思維工作坊 (4節)</u> ● 物資: \$900(如: 活動道具、文具、手工材料) <u>正面思維成長小組 (3節)</u> ● 導師費用: \$800X 6小時 = \$4,800 ● 物資: \$2,000 <u>義工訓練與服務 (5節)</u> ● 活動訓練費用: \$300x2=\$600 ● 故事書製作: \$1,000 <u>日營 (1次)</u> ● 營費: \$120 x 20 = \$2,400 ● 交通費: \$1,500 ● 物資: \$1,200

			<u>城市定向 (1 次)</u> <ul style="list-style-type: none"> 物資: \$1,200 導師費用: \$300 x 8 小時 x 1 人 = \$2,400 <u>挑戰營 (2 日 1 夜)</u> <ul style="list-style-type: none"> 宿營收費: \$200 x 20 人 = \$4,000 來回交通費: \$1,800 教練費: \$400 x 4 小時 = \$1,600 活動物資: \$500 <u>嘉許禮 (1 節)</u> <ul style="list-style-type: none"> 嘉許禮物資: \$300
	活動五: 建立正面文化 – 逆境同行老師 培訓工作坊 (抗逆力活動)	\$3,500	講者費用: \$1040 x 2 小時 = \$2080 工作坊物資: \$1420 (文具、印刷教材)
	活動六: Think 「Big」 嘉年華	\$8,500	場地佈置: \$1500 攤位遊戲製作: \$600 x 10 個攤位 = \$6,000 攤位物資: \$1000
	活動七: 建立正面文化 – 開心快樂家長 心理健康講座	\$3,100	物資: \$1020 講者: \$1040 x 2 小時 = \$2080
	活動八: 「正面思維」及「享受生活」 活動通訊	\$1,500	影印、設計
iii) 一般開 支	雜項 (如: 交通費、影印文具、 活動橫額、宣傳海報)	\$3,492	
	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。
- 相關教材套

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 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.