

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 2016/0516 (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：漢華中學)

受惠對象

- (a) 界別: 中學
- (b) 學生: (1) 初級預防活動 約 670 人 中一至中六級
(2) 次級支援活動 約 20 人 (中一及中二級)
- (c) 老師: 約 60 人
- (d) 家長: 約 50 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：參與學校學生大多來自中收入的家庭，家長對學生照顧有加，學生獨自面對逆境及解決困難的機會不多。在學校2015-2018三年發展計劃中，「加強培養學生的積極人生觀」是具體明確的目標，希望培養學生積極及堅毅的態度，提升自我價值及接納自己，提升抗逆力和精神健康，。

調查結果：透過校方及與家長的溝通，發現學生對升中適應、交友及學業感到壓力，部份學生有抑鬱傾向，個別學生曾有自毀的意圖及行動，故此學校認同推行此計劃，讓學生及支援學生成長人士了解各種促進精神健康的保護因素。根據學校社工在 16/17 學年的駐校服務報告，中一及中二的個案數字佔全

校總個案數量的 43%，而當中焦慮情緒及情緒欠穩的個案更佔 77%，透過多次與任教老師及家長面談及討論，發現這些中一、中二學生抗逆能力較低，面對逆境時充斥負面情緒，故需推行適切活動以支援。

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)。而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。研究顯示，青少年抑鬱的次級預防效果比初級預防顯著(Horowitz & Garber 2006)。本港尚未開展此類項目。

- ☑ 學生表現評估: 透過與本校教師、社工及家長面談及會議討論，找出抗逆能力較低的學生，為他們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。
- ☑ 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，難於邀請合適的社福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，提升精神健康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)

CBB (Competence, Bonding, & Belief) 的工作手法近年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。

(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. 計劃將由漢華中學與香港中華基督教青年會（以下簡稱‘青年會’）共同協作推展，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. 計劃將由學校與青年會攜手合作推行，青年會將提供充足人力資源，校方會與青年會共同訂定、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青年會 使用。除了運用 HKSIF1.1，還會透過教師及社工觀察，並蒐集家長意見，以辨識低抗力的學生。

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。過去及現時不少青年會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。青年會 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(例如需要個別輔導的學生) 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: (10/2017) 至 (9/2018)

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	與校長商討與策劃 <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，識別抗逆力低的中一和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。 	輔導主任、輔導老師、中一及中二級班主任及學校社工	/	學校社工及負責老師
10月-5月	活動一： 「正向抗逆文化」早會短講	透過週二早會短講，向中一至中六學生傳遞正向心理訊息，建立正向抗逆文化及校園求助文化。 各級正向抗逆短講主題： -中一級: 中一適應 -中二及中三級: 與父母相處 -中四級: 高中適應 -中五及中六級: 面對公開試壓力 預期學習成果: <ul style="list-style-type: none"> ➢ 學生學習以正向心態及策略處理逆境。 	中一至中六學生	共 10 次，逢週二早會進行。	計劃負責社工、早會負責老師
10月-1月	活動二： 「正向心理」精神健	透過展覽及攤位活動提升學生關注精神健康的意識和鼓勵以正向心理面對逆境	中一至中六級	一週活動	計劃負責社工及外間

	康展覽及攤位活動週	預期效果： 明白何謂良好的精神健康及情緒，及不同事件所引發的情緒問題及處理方法，並鼓勵以正面方法處理不快的事情。			機構
10月	活動三(A)：介紹好心情計劃理念及內容	向老師分享抗逆力概念及計劃內容。 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。	全校老師	0.5 小時	計劃負責社工
10月-3月	活動三(B)：逆境同行老師培訓工作坊	於教師培訓日進行逆境同行工作坊，培訓老師以正向心理手法協助低抗逆力的學生，並學習促進學生精神健康的策略。 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、外間機構講者 (講者資歷： 心理輔導學背景)
10月-3月	活動四：逆境同行家長培訓講座及工作坊	協助家長辨識子女的精神健康問題，提供有效的親子溝通及家長管教策略，學習教導孩子以運動以促進精神健康。 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。	有興趣參與的中一至中六級學生家長約 50 人	2 節共 4 小時	計劃負責社工、外間機構講者 (講者資歷： 心理輔導學背景及有主持家長活動經驗者)
10-11月	活動五：學生需要調查 (HKSIF 1.1)	同學填寫問卷，識別有需要的同學（如低抗逆力及有需要支援的學生），推介參加次級支援計劃及由學校社工跟進。	中一及中二	/	計劃負責社工學校社工
11 月至 6 月	活動六：逆風啟航計劃（「次級支援」）	為中一或中二有需要同學提供抗逆力及精神健康提升之小組活動。 -透過成長小組、營務訓練、攤位活動等鍛煉學生的抗逆力，學習正向思維應付逆境和壓力。 -透過服務獨居體弱長者的義工服務及親子義工服務，學生學習關顧比自己更弱勢的群體，提升抗逆力。	中一及中二級(約 20 人) 挑選準則：根據學生需要調 (HKSIF 修訂本) 結果，輔	13 節，1 次日營及 1 次訓練營共約 76 小時	計劃負責社工、學校社工、小組外聘導師、日營外聘導師 (小組外聘導

		包括: 啟動禮(1 節), 戶外日營 (1 日), 攤位活動: 關注精神健康 (1 節), 挑戰營-抗逆力及正向思維 訓練 (2 日 1 夜), 正面思維成長小組 (4 節): 訓練解難能力、情緒管理、 社交技巧, 義工訓練及服務 (3 節), 親子義工訓練及服務 (3 節), 嘉許禮(1 節) 預期學習成果: ➢ 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。	以教師及 社工觀察 和轉介作 參考。		師: 具備 青少年 工作經 驗)、日 營外聘 導師資 歷: 註冊社 工、歷 奇為本 輔導執 行師)
6-7 月	DVD 製 作及發放	將整項計劃花絮及逆風啟航計劃 學員之得著製成 DVD, 發放予全 校老師、曾參與之學生和家長, 展現計劃成果。 預計成果: -鼓勵持守正向情緒以處理逆境 -傳承正面關愛文化 -建立校園求助文化	全校老 師、曾參 與之學生 和家長	試後 活動 至暑 假開 始 前, 約 一個 月時 間	計劃負 責社 工、 學校社 工、逆 風啟 航計 劃學 員、資 訊科 技老 師
3月及9月	中期計劃 及全年計 劃檢討評 估	總結會議、收集各項活動參加者 的回應數據、檢討及反思	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 60 位教師參與培訓工作坊, 協助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 -半職社工將會負責協助推行及統籌計劃內所有活動、預備會議、做會議紀錄、預備教材、

			統計活動成效及撰寫報告等工作。
ii) 服務	活動二： 「正向心理」精神健康展覽及攤位活動週（中一至中六）	\$3,000	聘請外間機構之費用物資： 導師費：\$750 x 2=\$1500 攤位物資：\$1,500
	活動三(B)： 逆境同行老師培訓工作坊	\$2,500	講者費用：\$1000x2小時=\$2000 工作坊物資：\$500 (文具, 教材印刷)
	活動四： 逆境同行家長培訓講座及工作坊	\$2,900	講者費用：\$1000x2小時=\$2000 物資物用：\$900
	活動五： 學生需要調查 (HKSIF 1.1)	\$1,000	印刷、分析數據費用
	活動六： 逆風啟航計劃 （「次級支援」）	\$36,600	啟動禮物資:\$1,500 日營收費:\$150x20人=\$3000 日營來回交通費:\$1500 日營教練費:\$500x3小時=\$1500 日營活動物資:\$800 攤位物資:\$500 攤位禮物:\$1200 展板製作:300 宿營導師費：\$300 x 6小時 x 2人= \$3,600 宿營來回交通費:\$1500 宿營物資：\$2,000 宿營營費：\$300 x 20 = \$6,000 小組活動物資 (包括材料、文具、紀念品):\$2000 小組導師：\$800 x 4節=\$3,200 義工訓練導師費:\$800 義工訓練物資:\$1000 親子義工導師費:\$800 親子義工物資:\$1000 嘉許禮物資(包括佈置會場物資、影印、文具、紀念品、證書、壁報製作等):\$4400
iii) 一般開支	雜項 (如:交通費、影印文具、活動橫額、宣傳海報)	\$3,872	
	製作DVD	\$3000	攝影及攝錄物資和工具
	審計費	\$5,000	
申請撥款總額 (\$):		\$200,000.00	
備註：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。
(請別選適當空格，可別選一項或多項)
- DVD(上文提及相關資訊)

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
<u>本計劃不適用。</u>				

參考文獻

- American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.pdf>
- Brown GW., et al. Social support, self-esteem and depression. Psychological medicine, 1986, 16.04: 813-831.
- 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
- 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
- Gillham J., Reivich K., Jaycox L., et al. The Penn Resiliency Program. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.
- 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.
- 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.
- 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.