

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 - 與「好心情@學校」計劃有關	計劃編號 2016/0538 (修訂版)
--	--------------------------------

基本資料

機構名稱：香港中華基督教青年會天水圍天晴會所（協作學校：中華基督教青年會中學）

受惠對象

- (a) 界別：中學
- (b) 學生：(1) 初級預防活動 約 500人 中一至中三級 (2) 次級支援活動 約 24人中二級
- (c) 老師：約 89人
- (d) 家長：約 80人

計劃書

(I) 計劃需要

(a) 計劃目標

1. 提升學生抵抗及處理逆境能力，及促進學生精神健康；
2. 提高學生家人及老師對學生情緒健康及抗逆力的認識，培育他們成為學生的生命同行者；
3. 除一般性的「初級預防」計劃，同時以問卷識別及支援抗逆力低之初中學生，為其提供到校「次級支援」支援活動。

(b) i) 學校需要及優先支援項目

- 促進學生的社交和情感發展
- 其他: 提升學生抗逆力，培養他們的正面價值觀

ii) 背景資料論證

- 學生發展計劃: 學校期望鞏固和諧校園文化，故透過校園活動營造接納、尊重及感恩的氣氛，亦提升學生自理及社交能力，培養學生互相關顧及樂於服務的精神。
- 調查結果: 學校根據自行設計的學生需要調查發現，初中學生因著家庭、學業、社交等問題而曾有過負面想法，抗逆能力較弱。另一方面，學生情緒困擾的個案數字有所提昇，部分學生更有抑鬱的傾向，情況值得關注。校方有見及此，亦於本年 8 月至 11 月期間進行一系列的中一適應及支援工作；而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，反映有需加強對中二學生情緒的支援及精神健康教育。
- 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； Gerberet 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。

- ☑ 相關經驗：香港中華基督教青年會為協助舉辦「成長的天空」計劃的社福機構之一，曾與多間學校合作。青年會於2013年10月開展為期3年的「家庭精神健康支援服務」至2016年8月。由於家庭系統與青少年的精神健康有重要關聯，例如家庭成員能為青少年提供支援，而家庭問題亦是青少年的重要壓力來源，故青年會於推行此服務時，除了將焦點放於青少年精神健康，亦將合宜的家長教育及支援工作納入服務內。3年計劃累計各類型有關精神健康教育及支援程序超過85個，總服務剛超過10000人次，共為34所學校提供服務。為重點關注學童自殺情況，青年會於2016年9月開展「逆風啟航-青少年情緒支援工作計劃」，目的是為青少年提供適切的精神健康/情緒教育，讓學生認識情緒反應，並學習正面而有效的宣洩方法，預防及減少精神疾病的發生。其二亦作次級支援工作，提升青少年面對逆境及困難的能力，引導他們肯定自我及生命價值，使其日後縱然遇到困難挫敗，也不輕言放棄。形式包括正向心理媒體訊息發放、學校及家長講座、生命啟導小組及聆聽生命音樂會等。2016年9月至今，服務學校共13間，服務項目共37個，服務人次超過2600。透過學校的轉介，至今已為91名有情緒特殊需要、特殊教育需要、低動機、缺乏目標及有壓力/自殘表徵的學生提供適切的小組輔導工作。透過講座，讓超過1300名學生及家長更認識情緒對個人的影響，及認識在有需要時尋求治療的必要及方法，以及多關心身邊人情緒健康的重要性。
- ☑ 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，以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。「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) (i) 方式/設計/活動

1. 計劃將由學校與社會服務機構(香港中華基督教青年會天水圍天晴會所)共同協作推行，本會會提供充足人力資源。
2. 運用更新的篩選工具及具實證的校本程序，於2017-18學年推行；
3. 活動項目將參考UAP及本會「逆風啟航計劃」的設計，以積極向上、富趣味性的形式呈現和開展。本會過去及現時都有提供相關服務計劃的豐富經驗，包括中、小學的成長的天空、共創成長路、逆風啟航計劃、情緒及正面思維教育等，本會的社工均具備具體執行計劃的基本能力及技巧。同時，本會亦將繼續為負責計劃的社工提供相關培訓，確保服務質素及成效；
4. 計劃包括初級預防及次級預防工作，以減低推展時對學生的標籤效應，有助有需要學生參與計

劃。

5. 由本計劃聘用的人員將出席所有計劃活動。該等人員將與學校保持溝通，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，並切合協作學校的需要，以及辦學信念和使命。
6. 為使計劃的成效得以加強和延續，本機構在計劃完成後，將向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。
7. 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、學校社工或教育心理學家）即時跟進。
8. 除香港學生資料表格1.1（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。
9. 本機構將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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：(11月／2017年)至(10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)
11/2017	學校聯繫及籌備	內容： <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」（HKSIF）1.1、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支援工作 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。 ➢ 介紹甄選準則：人際/家庭關係較疏離、自信心較弱、想法較消極的學生。 	輔導主任、輔導老師、中二級班主任及學校社工 (約 24 人)	輔導組會議及級別會議 (2 節，每節約半小時)	協調及介紹計劃註冊社工 資歷： 文憑或以上註冊社工及有豐富(2年或以上)青少年工作經驗
11/2017	活動1: 「家長心理健康講座」	內容： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 以講座或活動形式，提升家長對學生情緒狀態的辨識、掌握及敏感度 ➢ 介紹青少年壓力來源及壓力反應的度量方法 預期學習成果： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 預期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。 	邀請全校家長，特別是次級支援參加者的家長 (約 80 人)	暫定 4/11/17 (1 節，共兩小時)	註冊社工及邀請嘉賓主講 嘉賓講者資歷： <ol style="list-style-type: none"> 1. 文憑或以上註冊社工及有豐富(2年或以上)青少年工作及家長教育經驗 2. 對青少年心理健康有實務經驗(2年或以上)及研究的學者

12/17-8/18	活動2: 逆境同行挑戰小組	<p>內容:</p> <ul style="list-style-type: none"> 透過學生需要問卷調查及老師、社工及家長意見作出甄選,挑選次級支援的參加者,並將參加者分為兩組,每組約 12 人,進行每人 14 節的活動,詳見下表: <table border="1" data-bbox="341 443 863 786"> <tr> <td>活動 2.1: 核心逆境訓練</td> <td>6 節</td> </tr> <tr> <td>活動 2.2: 城市定向</td> <td>2 節</td> </tr> <tr> <td>活動 2.3: 野外歷奇</td> <td>2 節</td> </tr> <tr> <td>活動 2.4: 挑戰日營</td> <td>2 節</td> </tr> <tr> <td>活動 2.5: 義工服務訓練及服務</td> <td>2 節</td> </tr> <tr> <td>每名參加者參加節數:</td> <td>14 節</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> 核心逆境訓練為小組形式,在校內由計劃社工負責帶領,讓學生認識抗逆力、解難方法、了解個人情緒狀態及朋輩支援的重要性等。 <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。 學生能透過城市定向、野外歷奇、挑戰日營和義工服務,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。 	活動 2.1: 核心逆境訓練	6 節	活動 2.2: 城市定向	2 節	活動 2.3: 野外歷奇	2 節	活動 2.4: 挑戰日營	2 節	活動 2.5: 義工服務訓練及服務	2 節	每名參加者參加節數:	14 節	次級支援參加者(中二級學生) (約 24 人)	每組 14 節 共有兩組,總計 28 節 其中: 城市定向 8 小時 野外歷奇: 8 小時	計劃社工及導師 資歷: 文憑或以上註冊社工及有豐富(2年或以上)青少年工作經驗 活動 2.1(核心逆境訓練):無需額外人手,由計劃書社親自帶領 活動 2.2(城市定向):導師一名 活動 2.3(野外歷奇):導師一名(擁有相關資歷及經驗) 活動 2.4(挑戰日營):導師一人(擁有相關資歷及經驗) 活動 2.5(義工服務訓練及服務):無需額外人手,由計劃書社親自帶領
活動 2.1: 核心逆境訓練	6 節																
活動 2.2: 城市定向	2 節																
活動 2.3: 野外歷奇	2 節																
活動 2.4: 挑戰日營	2 節																
活動 2.5: 義工服務訓練及服務	2 節																
每名參加者參加節數:	14 節																
1/2018	活動 3:「老師培訓工作坊」	<p>內容:</p> <ul style="list-style-type: none"> 以 1 次講座及 1 次工作坊形式,認識精神健康,並提升老師對學生情緒狀態的辨識及支援技巧。 為提昇計劃成效的延續性,本會會加強教育培訓,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。 <p>預期學習成果:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 (約 80 人)	暫定 3/1/18 及 7/2/18 (2 節,共 4 小時)	註冊社工及邀請嘉賓主講 資歷: 1. 文憑或以上註冊社工及有豐富(2年或以上)青少年工作經驗 2. 對青少年心理健康有實務經驗(2年或以上)及研究的學者及豐富的教師培訓經驗												
1~2/2018	活動4: 逆境同行挑戰營	<p>內容:</p> <ul style="list-style-type: none"> 兩日一夜挑戰營(歷奇活動、團隊訓練) <p>預期學習成果:</p> <ul style="list-style-type: none"> 亦透過營會活動,讓學生挑戰自己、重整個人經驗、建立團隊精神及擴闊支援網絡 	次級支援參加者(中二級學生) (約 24 人)	一次,共十六小時	計劃社工及歷奇導師 資歷: 1. 文憑註冊社工及有豐富(2年或以上)青少年工作經驗 2. 具有歷奇證書												

					的教練
3/2018-7/2018	活動5: 「正面思維」開心快樂心理講座	內容: ➢ 邀請相關專家/社工/輔導專業/生命鬥士等為學生提供講座,增強學生對精神健康的認識,以及促進自身生命價值的思考及確立 主題: 中一:中學生活適應及提升歸屬感 中二:正面思維及解難 中三:抗逆力提升及提升決擇能力 預期學習成果: ➢ 學生能明白精神健康的重要性 ➢ 學生對自身生命價值有所反思,並認識自己的價值及優點。	中一至中三學生及其班主任 (約 500 人)	下學期週會時段 每級 1 節,共 3 節,每節 1.5 小時)	資歷: 具專業知識/ 文憑或以上註冊社工,並有 2 年或以上青少年工作實務經驗 / 於生命中有屢敗屢戰經驗的生命鬥士
7/2018	活動6: 成果展示活動	內容: ➢ 參加者經過總計 8 節的城市定向、野外歷奇、挑戰日營、義工服務後,將學習成果展示予全校同學,如在試後活動時間安排展覽、進行情緒健康介紹攤位及嘉許活動,予其他同學一同參與。 預期學習成果: ➢ 參加學生有一次實踐所學的經驗,獲得老師或同學欣賞,從而提昇其自信。	次級支援參加者及中二全級學生 (約 180 人)	試後活動,共 1 次,1 小時	計劃註冊社工 資歷: 文憑或以上註冊社工及有豐富(2 年或以上)青少年工作經驗
8-9/2018	活動檢及估	內容: ➢ 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。	輔導主任、輔導老師、中二級班主任及學校社工 (約 24 人)	8-9/2018 時段	計劃註冊社工 資歷: 文憑註冊社工及有豐富(2 年或以上)青少年工作經驗
10/2018	計劃整理及財務結算	內容: ➢ 完成計劃之文字及財務之總報告 ➢ 整理相關之工作經驗		10/2018	本計劃之註冊社工

(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80位教師參與培訓工作坊,協作識別學生需要及提供支援,並轉介有需要協助的學生。

(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)

(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**

開支詳情 (包括各項目的細項開支)			
預算項目	項目	款額 (\$)	理據

員工開支	半職註冊社工薪金 \$22560 × 1/2 × 12 × 1.05(MPF) (11/2017 至 10/2018, 共 12 個月)	\$142,128	➤ 主要工作: 統籌及推行活動、安排篩選工具、與校方聯繫、聯絡及協調講者及教練、評估成效、製作報告
	學生需要調查 (HKSIF1.1) (中二年級, 約 180 份) ● 印刷: \$2@×180 份×2 次 (前測後測) ● 資料輸入及數據分析	\$720	➤ 識別抗逆力低的中二級學生以進行支援工作
	活動 1: 『家長心理健康講座』 (全校家長, 特別是次級支援參加者的家長, 約 80 人) ● 講員費: \$1040 × 2 小時 × 1 次=\$2,080 ● 活動物資: \$500 × 1 次=\$500	\$2,580	➤ 預期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。
	活動 2: 逆境同行挑戰小組 (次級支援參加者, 約 24 人) ● 活動 2.1: 核心逆境訓練小組物資(成長冊文件夾、顏色、繩、遊戲物資): \$400 × 2 組 × 6 節=\$4,800 ● 活動 2.2: 導師費: \$300 × 8 小時 = \$2,400 ● 活動 2.3: 導師費: \$300 × 8 小時 = \$2,400 ● 活動 2.4: 挑戰日營營費: \$110 × 30 人=\$3,300 (人數: 學生 24 人、計劃社工 1 人、學校教師 2 人、義務助理 3 人) ● 活動 2.4: 挑戰日營導師費: \$300 × 8 小時 = \$2,400 ● 活動 2.5: 義務工作物資: \$500	\$15,800 城市定向 8 小時 野外歷奇 8 小時	➤ 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。 ➤ 學生能發掘個人興趣, 提昇自我效能感, 從而提昇他們的自信心。
	活動 3: 『老師培訓工作坊』 (全校老師, 約 80 人) ● 講員費: \$1040 × 4 小時=\$4,160 ● 活動物資: \$500 × 1 次=\$500	\$4,660	➤ 提昇老師對精神健康的認知及意識, 及早辨別有需要學生, 並作出跟進或轉介
	活動 4: 逆境同行挑戰營(兩日一夜宿營) (次級支援參加者、工作人員及老師, 約 30 人) ● 宿營費用 \$220@×30 人=\$6,600 (人數: 學生 24 人、計劃社工 1 人、	\$14,000	➤ 透過營會活動, 讓學生挑戰自己、重個人經驗、建立團隊精神及擴闊支援網絡

	學校教師 2 人、義務助理 3 人) ● 來回交通: \$2,500 ● 活動物資(乒乓球、膠紙、汽球、竹、積木等): \$2,500 ● 歷奇導師(第一天宿營活動): \$300x8 小時=\$2,400		
	活動 5: 「正面思維」開心快樂心理健康講座 (中一至中三年級, 約 500 人) ● 講員費: \$1040 × 1.5 小時 × 3 次 = \$4,680 ● 活動物資: \$500 × 3 次 = \$1500	\$6,180	➤ 學生能明白精神健康的重要性 ➤ 學生對自身生命價值有所反思, 並認識自己的價值及優點。
	活動 6: 成果展示活動 (次級支援參加者及中二級學生約 180 人) ● 活動物資(展示板、心意卡等): \$1,800 ● 攤位物資: \$500 x 4 個 = \$2,000	\$3,800	➤ 參加學生有一次實踐所學的經驗, 獲得老師或同學欣賞, 從而提昇其自信。
	雜項 (如影印、文具)	\$5,132	➤ 統籌及推行活動, 與校方聯繫, 評估成效, 製作報告
	審計費用	\$5,000	➤ 審計費
申請撥款總額 (\$):		\$200,000.00	
本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。			

(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, 收集他們對推行計劃及其成效的意見。
- 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: 預期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 (計劃完結後製作成長片段, 並派發給參加者)

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 1/11/2017-30/4/2018	31/5/2018	中期財務報告 1/11/2017-30/4/2018	31/5/2018
計劃總結報告 1/11/2017-31/10/2018	31/1/2019	財務總結報告 1/5/2018-31/10/2018	31/1/2019

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. PersIndiv 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.