

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)	計劃編號 2016/0543 (修訂版)
---	-------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱：香港中華基督教青年會學校社會工作部
(協作學校：廖寶珊紀念書院)

受惠對象

- (a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊教育(請別選，可別選一項或多項)
- (b) 學生: (1) 初級預防活動 約 380人 中一至中三級
(2) 次級支援活動 約 24人 中一及中二級
- (c) 老師: 約 60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. 提高學生支援系統(包括其家人及老師)對學生情緒健康及抗逆力的認識，以及提供支援的掌握，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: 學校老師、家長及學校社工的意見調查顯示，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。是年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。根據校方對學生「情意及社交表現評估」的調查顯示，學生的身心健康及自我概念比香港學校標準數字稍高，而中一及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，反映有需加強對中一及中二學生情緒的支援及精神健康教育工作。
- 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 (Primary Prevention)與次級支援 (Secondary Support)

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」則可提升學生抗逆力、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荃灣會所)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HKSIF 1.1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。

(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)
10/2017	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」、老師及社工觀察及家長意見, 識別抗逆力低的中一及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、中一及中二級班主任及學校社工 (約 20 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: 文憑註冊社工及有豐富(2 年或以上)青少年工作經驗
11/2017	活動一:「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測量方法 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 	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 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

		所認識,從而提高他們及早支援的意識。			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	活動二: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,並將學生分為兩組,每組約 12 人,進行每人 11 節的活動 (8 節為核心逆境訓練,4 節生命鬥士/逆境自強人士分享) ➢ 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。 ➢ 挑戰日營活動為戶外訓練,總結成員所學及牢固學生正向思維的基礎。 ➢ 生命鬥士/逆境自強人士分享,讓學生從中認識他人,面對逆境的解決方法,從而鼓勵學生。 <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。 	次級支援參加者(中一及中二級學生) (約 24 人)	共 36 節,每節兩小時 (2 組, 每組 8 節核心逆境訓練, 共 16 節+4 節生命鬥士/逆境自強人士過來人經驗分享活動+1 次日營活動, 共 20 節)	計劃社工及導師 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. 於生命中有屢敗屢戰經驗的生命鬥士/逆境自強人士
1/2018	活動三:「老師培訓工作坊」	<p>內容:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 以講座或活動形式,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,本會會加強教師培訓,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 60 人)	暫定 3/1/18 (1 節,共兩小時)	註冊社工及邀請嘉賓主講 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. 對青少年心理健康有實務經驗(2年或以上)及研究的學者
1~2/2018	活動四:逆境同行挑戰	<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) 	次級支援參加者(中一及中二級學生)	一次,共十六小時	計劃社工及歷奇導師

	戰營	<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 	(約 24 人)		<p>資歷:</p> <ol style="list-style-type: none"> 文憑註冊社工及有豐富(2 年或以上)青少年工作經驗 具有歷奇證書的教練
3/2018-7/2018	活動五:「正面思維」開心快樂心理講座	<p>內容:</p> <ul style="list-style-type: none"> 邀請精神科醫生/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 <p>預期學習成果:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<p>全級中一至中三學生及其班主任</p> <p>(約 400 人)</p>	<p>下學期週會時段</p> <p>每級 1 節,共 3 節,每節一小時)</p>	<p>資歷:</p> <p>精神科註冊醫生/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</p>
7/2018	活動六:成果展示活動	<p>內容:</p> <ul style="list-style-type: none"> 經參加者學習一連串活動後,將學習成果展示予全級同學,並由小組成員將所學,以遊戲方式向其他同學宣揚「正向思維」的訊息。 <p>預期學習成果:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<p>次級支援參加者及中一、中二全級學生</p> <p>(約 250 人)</p>	<p>試後活動,共 1 次,一小時</p>	<p>計劃註冊社工</p> <p>資歷:</p> <p>文憑註冊社工及有豐富(2 年或以上)青少年工作經驗</p>
8-9/2018	活動檢及評估	<p>內容:</p> <ul style="list-style-type: none"> 檢討計劃及學生評估報告 與老師會議及匯報學生情況 <p>預期學習成果:</p> <ul style="list-style-type: none"> 讓校方了解學生情況,以便日後跟進。 	<p>輔導主任、輔導老師、中一及中二級班主任及學校社工</p> <p>(約 20 人)</p>	<p>8-9/2017 時段</p>	<p>計劃註冊社工</p> <p>資歷:</p> <p>文憑註冊社工及有豐富(2 年或以上)青少年工作經驗</p>

(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,並轉介有需要協助的學生。

(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)

(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
i) 員工開支	半職註冊社工薪金 \$22560x1/2x12x1.05(MPF) (10/2017 至 9/2018,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
ii) 服務	1.學生需要調查 (中一至中二年級,約 300 份) ● 印刷: \$2@X300 份	\$600	➤ 識別抗逆力低的中一及中二學生以進行支援工作
	2.活動一: 『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 X 2 小時 X 1 次 =\$2,080 ● 活動物資: \$800 X 1 次=\$800	\$2,880	➤ 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。
	3. 活動二: 逆境同行挑戰小組 (次級支援參加者,約 24 人) ● 核心逆境訓練小組物資(成長冊文件夾、顏色筆、繩、遊戲物資): \$400 X2 組 X8 節=\$6,400 ● 生命鬥士/逆境自強人士講者費: \$1040 X4 位 X2 小時 = \$8,320 ● 挑戰日營(1 日) 營費: \$140 X 30 位= \$4,200 來回交通: \$2,000 活動物資: \$800 X 1 次=\$800	\$21,720	➤ 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。
	4. 活動三: 『老師培訓工作坊』 (全校老師,約 60 人) ● 講員費: \$1040 X 2 小時 X 1 次 =\$2,080 ● 活動物資: \$800 X 1 次=\$800	\$2,880	➤ 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

	5. 活動四: 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\$270@x30 人=\$8,100 ● 來回交通: \$2,000 ● 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	\$15,000	➤ 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
	6. 活動五: 「正面思維」開心快樂心理健康講座 (中一至中三年級, 約 400 人) ● 講員費: \$1040 X1 小時 X3 次=\$3,120 ● 活動物資: \$500 X 3 次=\$1,500	\$4,620	➤ 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。
	7. 活動六: 成果展示活動 (次級支援參加者及中一、中二全級學生, 約 250 人) ● 展示板、心意卡等: \$1,500 ● 正向遊戲物資(如顏色筆、繩、乒乓球等): \$200 X4 個=\$800 ● 攤位物資: \$500 x3 個=\$1,500	\$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。
iii) 一般開支	雜項 影印: \$400 文具: \$ 972	\$1,372	➤ 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。

(請剔選適當空格, 可剔選一項或多項)

- 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: 对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)

- 學與教資源
- 教材套
- DVD (計劃完結後製作成長片段，並派發給參加者)
- 其他(請列明) _____

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.

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 01/10/2017 - 31/03/2018	30/04/2018	中期財政報告 01/10/2017 - 31/03/2018	30/04/2018
計劃總結報告 01/10/2017 - 30/09/2018	31/12/2018	財政總結報告 01/04/2018 - 30/09/2018	31/12/2018

資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值(HK\$)	建議的調配計劃	理據
本計劃不適用。					