

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) (Life Surfing)	計劃編號 2016/0607(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：荃灣公立何傳耀紀念中學)

受惠對象

- (a) 界別: 中學 (請剔選，可剔選一項或多項)
- (b) 學生: (1) 初級預防活動 約365人 中一至中三級
(2) 次級支援活動 約 20 人 中一
- (c) 老師: 約 65人
- (d) 家長: 約100人
- (e) 參與學校(不包括申請學校):
- (f) 其他(請列明):

*如適用，請列明

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。
(例如: 透過講故事、唱歌和話劇，增加幼稚園學童對閱讀的興趣。)
 - 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」(Primary Prevention) 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」(Secondary Support)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支援技巧。
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)
 - 提升學與教，以促進學生在科目／學習範圍／共通能力發展上的知識
 - 促進學生的社交和情感發展
 - 促進學校管理／領導，以及老師的專業發展／健康
 - 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。

(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

- ☑ 學校發展計劃：本校欲提升學生的領導能力及在德育上有良好的發展，使學生成為「自律守規」及「積極主動」的「何中人」。
- ☑ 調查結果：根據本校教師、學生及家長的意見調查顯示，學生的抗逆能力較弱並稍欠自信心。部份學生面對學習及家庭等問題常感到壓力，教師留意到中一部份同學的壓力指數也處於頗高的水平，而中二及中四級部份學生更出現抑鬱傾向，個別學生曾有自殺意念或企圖行動，情況值得關注。
- ☑ 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)。

次級支援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，次級支援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支援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支援項目已被開展。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。

- ☑ 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「次級支援」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。

(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

(請描述計劃的設計，包括：

a
)

- (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。)

(例如：計劃採用戲劇教育的策略，並利用受歡迎的歌曲，以有趣和互動的方式喚起學生對閱讀的興趣。)

1. 由校長帶領學校推行校本計劃，對應學生需要作出有效支援及跟進。
2. 計劃將由學校與社會服務機構(香港中華基督教青年會學校社會工作部)共同協作推展，機構會提供充足人力資源。
3. 本機構將使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生，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NGO使用。除HKSIF1.1之外，老師、教職員及學校社工等專業人士的觀察亦會成為其中一個重要的篩選工具。
4. 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。本機構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；
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. 為使計劃的成效得以加強和延續，本機構將在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。
7. 本機構將與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。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。
8. 潛危學生(如需要個別輔導的學生)將轉介校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)作即時跟進。
9. 本機構須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。
10. 本計劃將增加於校園中建立求助文化的活動。

(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)
11/10/17	介紹好心情計劃及「學生需要」問卷調查	內容：讓計劃同工與師生互相認識，及簡介好心情計劃內容，並完成及收集調查問卷 加深同學對問卷的了解 <u>預期學習效果：</u> ◆讓計劃同工與師生互相認識 ◆讓師生認識好心情計劃 ◆減低同學對活動及參加者的『標籤化』 ◆加深同學對問卷的了解	◆ 全校師生 (約 1100 人)	時間: 1.5 小時 地點: 班 房	<u>協調及介紹</u> 計劃註冊 社工 <u>資歷：</u> ◆ 大專或 以上資 歷 ◆ 註冊社 工（兩 年或以 上）青 少年工 作經驗
14/10/17	活動 1: 『老師培訓工作坊』	內容：邀請臨床心理學家、資深社工、資深輔導人員主持講座或工作坊，以『如何增加學生抗逆力』及『如何識別有需要支援的學生』等為題。 <u>預期學習效果：</u> ◆能提升校內老師對學生情緒狀態的辨識、掌握及敏感度 ◆教授有效的即時處理方法 ◆提升老師關注其身心靈的健康生活，以成為年青人的同行者	◆ 全校教師	1 節老師 工作坊 (全校共 65 名老 師) (3 小時)	講者： 臨床心理 學家 <u>資歷：</u> 獲心理學 碩士學位 或以上 計劃註冊 社工 協調及介 紹 <u>資歷：</u>

					<ul style="list-style-type: none"> ◆ 大專或以上資歷 ◆ 註冊社工（兩年或以上）青少年工作經驗 ◆
11 及 12/17	活動 2: 「正面思維」初中講座	<p>內容：舉行初中級講座 透過講者提供講座為學生分享其專業知識及嘉賓分享個人勵志故事等等</p> <p>中一講座主題為升中適應 中二講座主題為認識個人情緒及情緒處理的技巧 中三講座主題為提升個人面對逆境的能力</p> <p><u>預期學習效果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 預期中一同學透過講座提升同學對其適應的狀態的敏感程度，並於講座學會適應的技巧 ◆ 能提初中同學對情緒的敏感度 ◆ 教授同學合宜處理情緒及逆境的方法 ◆ 促進自身生命價值的思考與確立 	◆ 初中級同學	3 節 (6 小時)	<p>講者：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 計劃註冊社工 <p><u>資歷：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 大專或以上資歷 ◆ 註冊社工（兩年或以上）青少年工作經驗 <p>◆ 不同生命鬥士</p> <p><u>資歷：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 沒有資歷要求 ◆ 分享正面的逆境自強經驗
11/11/17	活動 3: 『開心快樂』家長講座	<p>內容：舉行家長講座 邀請專業嘉賓主講及舉行工作坊</p> <p><u>預期學習效果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 提升家長對學生情緒狀態的辨識、掌握及敏感度 ◆ 教授有效的即時處理方法 ◆ 透過活動讓家長明白子女需要，及學習有效回應。 ◆ 提升其求助的意願 	對象：初中生的家長 (約 150 名)	時間: 2 小時	<p>講者：</p> <p>臨床心理學家</p> <p><u>資歷：</u></p> <p>獲心理學碩士學位或以上</p> <p>計劃註冊社工 協調、介紹、工作</p>

					坊籌辦 <u>資歷：</u> ◆ 大專或以上資歷 ◆ 註冊社工（兩年或以上）青少年工作經驗
12/17-4/18	活動 4: 逆境同行挑戰計劃活動名稱：『逆戰』	<p>內容：透過課後小組活動提升參加同學的抗逆能力，並嘗試運用較多元及吸引力高的手法作介入，如：歷奇活動等，每一組當中包括 8 節為核心逆境訓練，計劃中共包括 2 組。另外亦會透過營會活動，挑戰自己、重整個人經驗及建立團隊擴闊支援網絡</p> <p>除此之外，計劃亦包括一日「自我挑戰日營」活動，透過合作解難活動，去學習解難技巧及應對逆境的能力。導師會於小組內容的設計上加入『設立校園求助文化』的元素。</p> <p><u>預期學習效果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 預期參加者能增加對自己的認識 ◆ 預期參加者能學會有效的即時處理方法及情緒處理方法 ◆ 預期活動能提升參加者自我認知和自我接納程度 ◆ 預期能協助參加者建立正面的人生價值觀 ◆ 預期參加者能提升自信心及自我效能感 ◆ 預期能提升參加同學的抗逆力 ◆ 預期能協助參加者建立正向的自我概念 ◆ 參加者能認識情緒 ◆ 提升個人社群關係 ◆ 擴闊同學支援網絡 	約 20 人透過不同的工具(如問卷調查、老師或社工推薦)中挑選約 20 名同學(屬次級支援程度的參加者)進行, 活動將分成兩組, 每組 10 人	<p>每組共 16 節(每組約 8 節) 每節約 1.5 小時(共約 24 小時)</p> <p><u>逆境同行挑戰營：</u> (約 16 小時)</p> <p><u>自我挑戰日營</u> (8 小時)</p>	<p><u>小組工作</u> 小組由計劃社工設計、籌備及執行 <u>資歷：</u> ◆ 大專或以上資歷 ◆ 註冊社工（兩年或以上）青少年工作經驗</p> <p><u>營會工作</u> 營會由計劃社工設計、籌備、協調及執行 <u>資歷：</u> ◆ 大專或以上資歷 ◆ 註冊社工（兩年或以上）青少年工作經驗</p> <p><u>歷奇導師</u> 協助帶領歷奇活動</p>

		◆活動能建立校園中的求助文化			資歷: 具相關歷 奇項目導 師資格
10/17- 6/18	活動 5: 『正面思 維』及 『享受生 活』活動 通訊	內容：編製單張及通訊稿件， 定期於校內派發(建議：上及 下學年各派發一次) <u>預期學習效果：</u> 預期透過製作單張及通訊稿 件，將正向思維訊息與校內同 輩分享，提升校園積極正向的 氣氛。	約 1100 人 (全校師生)		計劃註冊 社工 協調設計 及印製工 作、編撰 文章、籌 備及派發 工作 <u>資歷：</u> ◆ 大專或 以上資 歷 ◆ 註冊社 工
6/18	活動 6: 正面文化 綜合晚會	內容：舉行一晚會，透過回顧過 去一年的成長片段，鞏固所學 的經驗。 <u>預期學習效果：</u> 預期透過製作單張及通訊稿 件，將正向思維訊息與校內同 輩分享，提升校園積極正向的 氣氛。	次級支援小組 參加者及其家 長、老師，約 65 人	晚會 1 節 (約 2 小 時)	計劃註冊 社工 協調、設 計及籌備 晚會工 作、 <u>資歷：</u> ◆ 大專或 以上資 歷 ◆ 註冊社 工

(請說明教師及校長在計劃中的參與程度及其角色。

b

) (i) 參與的教師人數及投入程度 (時間、類別等):

全校約**65**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)

領袖

協作者

開發者

服務受眾

其他(請列明) _____

(請詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。

c

)

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	半職社工薪金 \$22560 x 1/2 x 12 x 1.05(MPF) (由 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 ● 中一級問卷, 約 130 份 ● 印刷: \$1 X 130 份	\$130	識別抗逆力低的中一學生的其中一種方法。
	2. 正面思維初中講座 (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=\$1500	\$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。
	3. 開心快樂家長心理健康講座 (中一至中三) 約 150 名 講員費: \$1040 X 2 小時 X 1 次 =\$2,080 活動物資: \$800 X 1 次=\$800	\$2,880	提升家長對學生情緒狀態的辨識, 教授合適的即時處理技巧, 並提升其求助意願, 從而提高他們及早支援的意識。
	4. 逆境同行挑戰計劃—『逆戰』 (活動及次級支援)(20 人) ^約 16 節小組 (次級支援參加者, 約 20 人) ● 核心逆境訓練小組物資: \$400 X2 組 X8 節=\$6,400 <u>逆境同行挑戰營</u> (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: \$3,000 ● 活動物資: \$2,000 歷奇導師: \$300x2 人 X8 小時 =\$4,800 <u>自我挑戰日營</u> (次級支援參加者、工作人員及老師, 約 30 人) ● 歷奇導師: \$300x2 人 X8 小時=\$4,800 ● 來回交通: \$3,000 ● 活動物資: \$2,000	\$34,100	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。 透過自我挑戰日營中的活動, 學習解難及面對逆境的方法

	5. 逆境同行『老師培訓工作坊』 (全校老師, 約 65 人) ● 講員費: \$1040 X 3 小時 X 1 次=\$3,120 活動物資: \$800 X 1 次=\$800	\$3,920	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
	6. 正面思維、享受生活活動通訊 ● 設計及印刷費 \$ 1 X 1200 份 X 2 次	\$2,400	透過製作單張及通訊稿件, 將正向思維訊息與校內同輩分享, 提升校園積極正向的氣氛。
	7. 正面文化綜合晚會 次級支援小組參加者及其家長、老師, 約 65 人 ● 活動物資: \$2,000	\$2,000	場地, 音響, 嘉賓及程序物資
iii) 一般開支	雜項 (如: 交通費、影印文具)	\$2,822	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	

^ 本機構於選擇服務供應商時, 須遵優質教育基金(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平、公開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。

其他(請列明) _____

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

(請剔選適當空格, 可剔選一項或多項)

學與教資源

教材套

DVD

其他(請列明) _____

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>

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.

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	30/4/2018	中期財政報告 01/10/2017 - 31/03/2018	30/4/2018
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。					