

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」- 路德會呂祥光中學 (「好心情@學校」微型計劃) ‘Respect life, Overcome adversities’ – Lui Cheung Kwong Lutheran College	計劃編號 2016/0741 (修訂版)
---	---

基本資料

學校／機構／個人名稱：香港路德會社會服務處 (協作學校：路德會呂祥光中學)

受惠對象

- (a) 界別：中學
- (b) 學生：1)初級預防活動: 約 730人 及 中一至中六
2)次級預防活動: 約 20人 及 中三至中四
- (c) 老師：約 60人
- (d) 家長：約 200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中學生。
 - 2.從問卷篩選有需要的學生，以提供點對點到校「次級預防」(Secondary Prevention) 支援活動。
 - 3.提昇學生對自我的認識及增加對自己正面的評價，從而提升他們的抗逆力。
 - 4.提高支援學生成長人士(家長及老師)對學生抗逆的認識及掌握跟進輔導技巧

- (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
 - 促進學校管理／領導，以及老師的專業發展／健康
 - 其他：提升學生抗逆能力，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:

在學校2016-2019三年學校發展計劃中，列出了「管理與組織」範疇－關注事項3.「建立教師專業社群」，目標2.「加強教師協作」，策略3.「優化班級經營工作－初中班主任會議以學生個案分享為主，高中班主任會議以生涯規劃為主，提升班主任照顧學生多樣性的專業能力。」學校希望透過不同主題的教師工作坊，提升老師在輔導日與學生面談時的輔導技巧，能引導學生有正面思想和教導他們如何面對逆境。並且增強老師的身心健康和正向心理，以兼顧繁重的教學工作和帶領培育學生生命的活動。另外，在2017-18學校周年計劃中，學校將深化策略3「優化班級經營」之工作，包括在「2017-18生命教育計劃」裡，訂定培養學生價值觀(個人)有:「獨特性」、「自由」和「簡樸」;價值觀(社會)有:「團結一致」、「共同福祉」和「寬容」,而態度有:「尊重生命」、「樂觀」、「樂於參與」和「關懷」。期望計劃能增強學生正向生命能量。

☑ 調查結果:

從學校社工所提供有關近年處理個案的數字，涉及情緒或精神健康問題的學生明顯有上升的趨勢。甚至部份學生有抑鬱傾向，個別學生曾有自殺意念或企圖行動。此外，學校近年的 APASO 學生問卷結果顯示，初中和高中學生的負面情感均比全港常模分數為高。以2015-16年度為例，初中及高中分數分別為 2.03 和 2.21，而全港常模分別為 1.81 和 1.94，結果表示學校學生的負面情感比全港學生較多。老師亦留意到普遍學生欠缺抗逆能力，部份學生更在面對學業、朋輩和家庭問題時感到有壓力，以致常有缺課和遲到問題，甚至有個別學生向老師表示感到沒有人生意義。

☑ 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。

☑ 相關經驗: 本處多年為學校提供學校社會工作服務，雙方合作關係良好。本處曾在學校中一至中三級別引進「成長的天空」計劃，計劃效果正面。過去多年，本處在校積極為不同年級學生推行成長小組，以協助同學面對不同的成長需要。上年度，本處學校社工與家教會合作舉辦「正向心理」家長講座，認同家長在推動抗逆文化上擔任重要的角色。因此，本處有充分經驗去舉辦有關計劃，並掌握學校校情及學生需要，可為學校提供更適切的服務。

☑ 其他：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，中三學生正面對升高中選科的問題，中四學生卻面對新高中課程的適應和挑戰，所承受的壓力也不少。而本校現有針對他們的支援計劃多以「初級預防」為主，透過「次級預防」針對學生低抗逆力的情況和提升精神健康的認知較少。

(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(Primary Prevention)與次級預防 (Secondary Prevention)
 多年以來，不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級預防」，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，但支援較普遍，未能有效針對學生的需要。國際文獻已指出「次級預防」成本效益遠高於治療式及補救式的工作，避免個人因問題產生後所造成可能永不磨滅的創傷。「次級預防」亦為預防自殺提供了新的方向，如提升學生抗逆力、促進「正向認知」、「正面思維」及「享受生活」，並建立正面文化。
2. 以識別工具辨識潛在危學生：本計劃運用學生需要調查 (HKSIF 1.1)作識別工具，有關資料可更掌握每名學生的情況。現時學校的「次級預防」活動主要由老師及社工轉介，暫時未有完整的機制及具科學實證的工具，用作識別學生在抗逆能力及精神健康方面的需要，一些有潛在危機的學生因而可能被遺漏。本處和校方皆期望計劃可識別抗逆力較低或/及精神健康較易受到困擾的潛危學生，在他們發生行為問題前及早干預。班主任亦可透過識別工具關心和跟進班上有潛在危機的學生。此外，校方可優化及早識別及預防機制，有助更快回應學生的需要。
3. 抗逆力(Resilience)
 過去本地應用 CBO(Competence, Belongingness, Optimism)作為發展及培養抗逆力的框架，但經多年實踐，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”；同時亦利用經驗學習法(Experiential Learning)及「認知行為訓練」(CBT)的手法提升學生抗逆力，透過實踐及反省而達致的學習，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

1. 計劃將由本處與學校共同協作推展，本處會提供充足人力資源。校長則帶領學校推行本計劃，對應學生需要而推展適切的活動。由本計劃聘用的社工將出席所有計劃活動。並與學校保持溝通，與學校輔導組及／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。
2. 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，參加學校及本處可於 2017 – 2018學年使用。除了運用HKSIF1.1,還會透過教師及社工觀察，並蒐集家長意見，以辨識低抗逆力的學生。
3. 活動項目將參考UAP設計，以積極向上、富趣味性的形式呈現和開展。過去及現時本處有提供相關服務計劃的經驗，包括成長的天空及共創成長路，前線社工均具備執行計劃的基本能力及技巧。本處將為負責計劃的社工提供相關培訓，確保服務質素及成效。
4. 為使計劃的成效得以加強和延續，本處會在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。
5. 由於計劃包括初級預防及次級預防的工作，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（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。
7. 為確保參與者的安全，本計劃採取安全措施，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：01/10 / 2017 至30/ 09 / 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/ 節數	負責人員 (請列明資歷 及參與程度)
10/2017	特別會議： 學校聯繫及 籌備	聯絡學校有關人員商討 此計劃之推行細節	學校聯絡人 包括：校長、 輔導主任、 級主任共 3人	1 節 (30分鐘)	協調及介紹： 計劃註冊社工 資歷： 副學士/高級 文憑或以上資 歷，有豐富（兩 年或以上）青少 年工作經驗
9/10/2017	特別會議： 介紹計劃	內容：向老師介紹本計 劃內容及甄選方法。 預期學習成果： • 老師了解計劃理念及內 容，鼓勵支持及參與。 • 預期可與老師合作邀 請次級預防參與者。 • 介紹挑選準則：人際關 係較疏離、自信心較 弱、想法較消極的學生。	全校老師 60人	1 節 (30分鐘)	協調及介紹： 計劃註冊社工
14/10/2017	活動一 家長教師會 會員大會： 「添家正能 量」家長講 座	內容：協助家長認識子女 的需要、生活處境，壓力 處理及與子女溝通的技 巧。明白家庭關係及支持 對子女培育抗逆力的重 要及策略(抗逆輪)。 預期學習成果： • 家長更了解青少年子 女面對的壓力。 • 家長更有信心了解及 協助子女面對挑戰。	全校家長及 老師 約250人 挑選準則: 透 過通告邀請 家長自由報 名參加	1 節 (2小時)	協調及介紹： 計劃註冊社工 講員：由具豐富 青少年工作經 驗的他校校長 主講
25/10/2017	班主任會議: 詳細介紹計 劃	內容：詳細介紹如何辨識 低抗逆力的學生的工具 及方法。 並介紹派發及收取問卷 的流程及建議老師辨識 低抗逆力的學生的方法。 預期學習成果： • 老師了解計劃理念及 內容，鼓勵支持及參 與。預期可與老師合 作邀請二級預防參與 者。 • 掌握挑選準則：人際 關係較疏離、自信心 較弱、想法較消極的 學生。	中三、四班 主任10人	1 節 (30分鐘)	協調及介紹：計 劃註冊社工
11/2017	學生需要調查 (HKSIF1.1)	透過問卷調查，尋找有 較大成長需要的學生作	全級中三、四 學生	每班1節 共8節	安排篩選工 具、資料輸入及

		次級預防。	共8班 240人	(每節30分鐘)	整理、製作報告： 計劃註冊社工
12/2017	活動二 「Teen 加正能量」學生講座	內容：安排具面對生命逆境經歷之人士分享面對挑戰的生活經驗。此外，每班會派發一套打氣標語設計物資，以鼓勵同學為自己班打氣，建立全校正面的氣氛。 預期學習成果： • 學生明白生命中時常會遭遇困難。 • 認識每個人都可以面對生活中的挑戰。 • 能建立全校正面積極的抗逆氣氛。	全校學生 730人	1節 (2小時)	協調及介紹： 計劃註冊社工 講員： 具面對生命逆境經歷之人士
10/1/2018	活動三 老師培訓工作坊	內容： 上午主題： 「如何以輔導提升青少年的抗逆文化 I」 • 建立全校老師參與輔導的工作；加強老師輔導技巧及掌握抗逆力原素 (CBB)，以增加學生抗逆力。 下午主題： 「處理壓力培訓」 增強老師識別及幫助學生舒緩壓力的能力，以面對成長的挑戰。 預期學習成果： • 老師掌握知識和技巧以提升青少年的抗逆文化 • 老師能有效協助學生舒緩壓力及面對成長的挑戰	全校老師 60人	2節 (每節3小時)	協調及介紹： 計劃註冊社工 上午主題講員由有豐富教師培訓經驗之註冊社工或心理學家負責 下午主題由具豐富經驗的註冊物理治療師帶領
1/2018-5/2018	活動四 樂 Teen 一族 活動四.一 成長小組 活動四.二 義工服務	內容：讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並增強對抗逆力的原素 (CBB)的掌握。學習 CBT 處理壓力模式、觀念重整、解難能力、鬆弛技巧。 內容：學生可從幫助殘疾人士的經驗中提升自信心，讓他們認識自己	中三、四學生 20人 (按HKSIF 1.1問卷篩選結果，邀請較有需要的學生參加)	共 12 節 包括： 小組 5 節 (每節 1 小時 30 分鐘) 義工服務 1 節 (3小時)	由計劃註冊社工協調及主持 宿營活動以歷奇為主，由合資格的歷奇導師帶領

	活動四.三 歷奇宿營	有能力幫助其他人。更從服務對象身上學懂堅毅的精神去面對困難。 內容：學生從歷奇的挑戰活動及組員間的互動，肯定自己的能力。 預期學習成果： • 提升參加者面對挑戰的信心。 • 參加者能掌握抗逆之道及實踐對抗逆境。		歷奇宿營 三日兩夜	
1/2/2018	活動五 「如何提昇青少年的抗逆力 II」 老師培訓工作坊	內容：深化老師的培養青少年抗逆能力的技巧，並讓老師討論於之前所學的在實踐上的經驗及如何解決所遇到的困難。 預期學習成果： • 鞏固老師知識和技巧以提升青少年的抗逆文化。	全校老師 60人	1 節 (1小時 30分鐘)	由計劃註冊社工協調及主持 主題講員由有豐富教師培訓經驗之註冊社工或心理學家負責
7/2018	活動六 嘉許禮暨 分享會	內容： 1) 嘉許禮 • 嘉許學生在活動中努力學習。鼓勵他們把所學實踐。 • 成果展示，學生分享學習心聲，表揚勇敢面對困難。 2) 分享會： • 嘉許禮完結後，在放學時段邀請參加者及其家長總結及檢討整個計劃，一方面鞏固參加者的經驗及欣賞他們在以往的付出，更邀請他們延續他們所學的抗逆文化在日常生活中。 預期學習成果： • 深化學生面對困難的信心、能力感及樂觀感。 • 參加者能延續所學的抗逆文化應用在日常生活。	嘉許禮:全校師生790人及「樂 Teen 一族」學生的家長10人 分享會: 「樂 Teen 一族」學生20人及其家長10人	嘉許禮: 1節 (1小時30分鐘) 分享會: 1節 (1小時30分鐘)	由計劃註冊社工協調及主持 由具面對逆境經歷的人士主講及頒獎
7/2018	活動七 逆境同行家長培訓工作	內容:讓家長學習培育抗逆力較弱的子女的技巧。	「樂 Teen 一族」學生的家長10人	1節 (1小時 30分鐘)	由計劃註冊社工協調及主持

	坊	<p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 認識抗逆力較弱子女的特徵及與他們相處的技巧。 • 認識家庭關係及支持對培育子女抗逆力的重要及策略(抗逆輪)。 			<p>講員：由具豐富青少年工作經驗的他校校長主講</p>
8/2018	活動檢討及評估會議	<p>內容： 根據統計資料與學校檢討整個計劃的成效</p>	學校聯絡人及本處	1 節 (1小時)	計劃註冊社工主持

(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):

全校所有老師協作識別學生需要以作轉介, 並參與培訓工作坊, 為學生提供支援; 協助評檢該計劃對學生的成效等。

(ii) 老師在計劃中的角色: 協作者及服務受眾

(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** 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	<p>半職社工 薪金 \$23236.9x1/2 X12個月x1.05(mpf) *由機構提供人手以到校形式提供服務(非駐校模式)</p>	\$146,392	<p>社工主要工作：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 安排篩選工具、資料輸入及整理、製作報告 • 進行前測及後測及數據調整 • 聯絡及協調教師及學生 • 設計及帶領學生活動(如小組及戶外活動)、統計參與活動人數 • 安排及進行教師/家長培訓準備檢討及財政報告
II) 服務/活動開支	1. 學生需要調查	\$1000	<ul style="list-style-type: none"> • 開支用作印製問卷, 整理資料及報告
	2. 活動一 「添家正能量」家長講座	\$4260	<ul style="list-style-type: none"> • 協助家長認識子女的需要、生活處境, 壓力處理及與子女溝通的技巧, 學習培育子女抗逆力的重要及策略。 • 活動物資主要用作場地佈置
	a. 講員費 @\$1040X2小時	\$2080	
	b. 活動物資 (包括: 佈置場地等)	\$180	
c. 製作資料夾250份	\$2000		
3. 活動二 「Teen 加正能量」學生講座	\$3500	<ul style="list-style-type: none"> • 透過生命勇士的分享, 讓學生認識自我需要及正面的思維模式, 並增強對抗逆力的原素(CBB)的掌握。學習 CBT 處理壓力模式- 觀念重整、解難能力鬆弛技巧。 	
a. 講員費 @\$1040X2小時	\$2080		
b. 各班打氣標語物資	\$1420		

	4. 活動三 老師培訓工作坊 <ul style="list-style-type: none"> • 講員費 上午@\$1040X3小時 下午@\$1040X3小時 • 活動物資 (包括: 活動用具及抗逆物資等) • 製作資料夾60份 	\$8600 \$6240 \$1160 \$1200	<ul style="list-style-type: none"> • 幫助老師掌握知識和技巧以提升學生的抗逆文化, 以及能協助學生舒解壓力及面對成長的挑戰 • 製作抗逆物資, 作推行工作坊之用 • 製作資料夾, 鞏固老師學習的知識
	5. 活動四 樂TEEN一族 活動四.一 小組(五節) (活動物資及製作遊戲等) @\$400x5節 活動四.二 義工服務日 <ul style="list-style-type: none"> • 製作探訪用之手工藝材料費 \$1000 • 活動物資 \$200 活動四.三 歷奇宿營 (三日兩夜) <ul style="list-style-type: none"> • 住宿(包括四位導師) \$350X24人=\$8400 • 交通: 旅遊巴及船 \$2500+@\$52.3X24位 =\$3755.2 • 活動物資: (包括:推行遊戲物資等) \$444.8 • 租借場地 \$500 • 歷奇導師費 (@\$300X5小時x3位) =\$4500 	\$20800 \$2000 \$1200 \$17600	<ul style="list-style-type: none"> • 提升參加者面對挑戰的信心及掌握抗逆之道及實踐對抗逆境 • 讓學生學習知足和感恩的正面態度, 從而提昇其抗逆力 • 讓學生從歷奇的挑戰活動及組員間的互動, 肯定自己的能力。
	6. 活動五 「如何提昇青少年的抗逆力 II」老師培訓工作坊 <ul style="list-style-type: none"> • 講員費 @\$1040X1.5小時 • 活動物資 (包括: 活動用具及抗逆物資等) 	\$2060 \$1560 \$500	<ul style="list-style-type: none"> • 深化老師的培養青少年抗逆能力的技巧, • 鞏固老師知識和技巧以提升青少年的抗逆文化。
	7. 活動六 嘉許禮暨分享會 <ul style="list-style-type: none"> • 講員費 @\$1040X1.5小時 • 活動物資 (包括: 推行遊戲物資、製作活動花絮CD等) • 佈置場地 	\$2060 \$1560 \$250 \$250	<ul style="list-style-type: none"> • 深化學生面對困難的信心、能力感及樂觀感。 • 學生能延續所學的抗逆文化應用在日常生活。 • 主要用作場地佈置
	8. 活動七 逆境同行家長培訓工作坊 <ul style="list-style-type: none"> • 講員費 @\$1040X1.5小時 • 活動物資(包括: 活動用具及抗逆物資等) • 製作資料夾 	\$2020 \$1560 \$230 \$230	<ul style="list-style-type: none"> • 加強家長認識其子女的特性及與子女正面溝通的技巧, 促進家庭正面文化及與子女的聯繫。(Bonding), 從而培育子女的抗逆力, 並陪伴他們走過不同的挑戰。
III) 一般開支	1. 會計核數	\$5000	
	2. 雜項: 郵費、影印、文具、同事往來活動地點交通費等	\$4308	
	申請撥款總額 (\$):	\$200,000	

註：本處在選擇服務供應商時，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。

計劃的預期成果:

(III)

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

- 觀察：學生在計劃中的表現，包括出席率、投入程度及與同學的互動，此外，他們的自信心及解難技巧的提升程度等。
- 重點小組訪問：訪問老師/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：以學生問卷形式收集參與計劃學生對此計劃之感想和意見。此外，對被篩選出來參加次級預防的學生，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。

- 其他 (請列明)：將整個活動整理為資料冊，交優質教育基金存檔

(IV) 遞交報告時間表

本處承諾準時按照以下日期遞交合規格的報告：

計劃管理		財政管理	
報告類別及時期	報告到期日	報告類別及時期	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 – 31/03/2018	30/04/2018
計劃總結報告 1/10/2017 – 30/9/2018	31/12/2018	總結財政報告 1/4/2018 – 30/9/2018	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。					