

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」-天主教鳴遠中學(「好心情@學校」微型計劃) ‘Respect life, Overcome adversities’- Catholic Ming Yuen Secondary School	計劃編號 2016 / 0767(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：天主教鳴遠中學)

受惠對象

- (a) 界別:中學
- (b) 學生: (1) 初級預防活動 全體中一至中三級 約90人
(2) 次級支援活動 中一至中三級 約20人
- (c) 老師: 約 35人
- (d) 家長: 約 40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較低之初中學生；
 - 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」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跟進工作。
- (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:計劃能提升學生抗逆力，增強正向生命能量，正配合學校下學年在學生品德修養方面以「生命」為主題的發展計劃，讓同學珍惜生命，並有豐盛的生命。
 - 調查結果: 過去三年學生情意指標問卷結果指出初中級的「負面情感」指標有變差的趨勢。而學校社工及老師亦發現學校初中級學生正面對不同程度的情緒困擾，部份同學更有抑鬱及焦慮傾向，個別學生亦曾有輕生的念頭，情況令人關注。因此，學校存在培養學生正面思維、抗逆力的需要。
 - 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。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。本處多年來為學校提供學校社會工作服務，彼此合作關係良好，亦先後引進「共創成長路」計劃(中一至中三)、「成長的天空」計劃(中學)，計劃效果正面。透過多年來不同計劃的合作，本處充分掌握學校校情和學生需要，可為學生提供更適切的服務。
 - ☑ 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。

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，但支援較普遍，未能有效針對性學生的需要。國際文獻已指出「次級支援」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。「次級支援」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，有關資料可有效掌握每名學生的情況。現時學校的「次級支援」活動主要由老師及社工轉介，暫時未有完整及具科學實證的識別工具，以辨識學生在抗逆能力及精神健康方面的需要，以致未能識別部份有潛在危機的學生。本處和學校期望計劃能識別抗逆力較低或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支援。此外，班主任可透過識別工具關心和跟進班上的潛危學生，校方亦可優化及早識別支援機制，有助更快支援學

生的需要。

3. 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) 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. 計劃將由本處與學校共同協作推展，本處會提供充足人力資源。由本計劃聘用的人員會出席所有計劃活動，並會與學校保持溝通，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。校長會帶領學校推行校本計劃，對應學生需要，培養學生的正面思維及提升抗逆力。
2. 以成長的天空(UAP)為藍本，運用 學生需要調查(HKSIF 1.1)，以辨識學生在抗逆能力及精神健康方面的需要。同時，計劃亦會透過老師及社工的觀察，並蒐集家長意見，以識別低抗逆力的學生。為使計劃的成效得以加強和延續，申請機構應在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。
3. 潛危學生（如需要個別輔導的學生），會轉介予校內輔導人員(如學校輔導組、學校社工或教育心理學家)即時跟進。
4. 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。過去本處有提供相關服務計劃的經驗，包括中學的「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。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；
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. 本處亦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〉和其他相關的安全指引。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(10/2017)至(9/2018)

日期	計劃內容	具體內容及預期學習成果	對象、人數及挑選準	時數/日數	負責人員(請列明資)
----	------	-------------	-----------	-------	------------

			則		歷及參與程度)
10/2017	學校聯繫及籌備	<p>內容：向老師介紹「尊重生命，逆境同行」計劃內容及甄選方法</p> <p>預期學習成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預期老師掌握挑選次級支援參加者的準則，並協助邀請相關同學參與活動。 	輔導主任、輔導老師及中一至中三年級班主任(約15人)	輔導組會議及會級別會議(4節，每節15分鐘)	<p>計劃註冊社工</p> <p>資歷：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 註冊社工 2. 高級文憑/副學士或以上資歷 3. 有兩年或以上的青少年工作經驗
11/2017	<p>活動1</p> <p>老師培訓：「正面思維」工作坊及計劃簡介會</p>	<p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以講座、討論互動形式，培養老師「正面樂觀」的心理素質，藉此感染學生。 2. 向全校老師介紹「尊重生命，逆境同行」計劃內容 <p>預期學習成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全校老師能認識及認同「尊重生命，逆境同行」計劃內容，加強他們以正面樂觀態度面對學生的動機。 2. 老師能認識「正面樂觀」的心理素質對個人生活及師生關係的正面影響 3. 老師能檢視個人心理素質，並嘗試培養「正面樂觀」的態度。 	全體老師(約35人)	2.5 小時	<p>安排、主持及計劃簡介：計劃註冊社工</p> <p>講員：</p> <p>有相關心理健康工作經驗的註冊社工或註冊心理學家</p>
11/2017	學生需要調查(HKSIF 1.1)	<p>內容：</p> <p>透過問卷(HKSIF 1.1)，篩選出抗逆力較弱的同學。</p> <p>預期成果：</p> <p>能篩選出抗逆力較弱的初中同學。</p>	初中同學(約90人)	6節(每節0.5小時)	<p>安排篩選工具、資料輸入及製作報告：計劃註冊社工</p>
11/2017	<p>活動2</p> <p>「正面思維」開心快樂心理健康初中講座(初級預防活動)</p>	<p>內容：</p> <p>透過講座，讓同學認識正面思維的好處、抗逆力包含的元素及面對壓力的技巧。同時亦教授同學建立正面思維及抗逆力的方法。</p> <p>預期成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 同學能認識正面思維、抗逆力元素及面對壓力的技巧。 2. 同學能認識建立正面思維及抗逆力的方法。 	全體初中學生約90人	2小時	<p>安排及主持：計劃註冊社工</p> <p>講員：</p> <p>有相關心理健康工作經驗的註冊社工或註冊心理學家</p>

12/2017-04/2018	活動3 制服團隊「正面思維」義工服務(初級預防活動)	內容： 學校全體初中同學都是民安隊、紅十字會或海事青年團的成員，透過安排全體初中分別以各自制服團隊的身份來進行義工服務，更能加強他們的身份認同。 參加者會探訪、接觸及支援社區弱勢社區，藉此實踐利他精神、學習知足感恩的正向心理元素及提升自信心。 計劃會安排義工訓練，讓同學認識社區需要、與居民的溝通技巧。 預期學習成果： 1. 同學感建立自己有能力幫助別人的能力感 2. 同學能實踐利他精神及學習知足感恩的正向心理元素。	參加了民安隊、紅十字會及海事青年團的全體初中成員(約90人)	義工訓練：1小時 活動籌備：3小時 正式義工服務：4小時	義工訓練及經驗整理：計劃註冊社工 活動主持：計劃註冊社工 地區聯繫：輔導組老師
03/2018	活動4 「開心快樂」初中家長心理健康講座	內容： 以講座形式，向家長介紹「正面思維」及抗逆力元素，以建立家長有更健康的心理質素，有助建立家長與學生的聯繫。 預期成果： 1. 家長能認識「正面思維」及抗逆力元素。 2. 家長願意嘗試以「正面思維」與子女相處。	初中家長(約40人)	2.5 小時	安排及主持：計劃註冊社工 講員： 有相關心理健康工作經驗的註冊社工或註冊心理學家
12/2017-04/2018	活動5 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃(20人)(次級支援活動)	活動5.1 成長小組(6節) 內容： 以小組短講、遊戲、運用小組動力，讓參加者認識正向心理和抗逆力概念、檢視個人強項。同時，小組亦會教授同學培養正面思維及抗逆力的方法，並協助同學實踐。 預期學習成果： 1. 同學能認識正向心理和抗逆力概念 2. 同學能認識個人強項 3. 同學能認識培養正面思維及抗逆力的方法，並嘗試實踐。 活動5.2 義工訓練及服務(2節) 內容： 以短講、角色扮演作為義工訓練的媒介，裝備同學進行義工服務的能	根據識別工具結果，抗逆力較低、較需要支援之初中學生(20人)	6節(每節1.5小時) 義工訓練：1小時	活動帶領及籌備：計劃註冊社工 義工訓練及活動帶領：計劃註冊社工

		<p>力，增強同學的能力感。</p> <p>透過義工探訪的方式，實踐利他精神及學習知足感恩的正向心理元素。</p> <p>預期學習成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 同學能建立自己有能力幫助別人的能力感 2. 同學能實踐利他精神及學習知足感恩的正向心理元素。 		<p>義工服務： 2小時</p>	
		<p>活動5.3 宿營活動(2日1夜)</p> <p>內容： 透過團體及歷奇活動，深化在成長小組的學習，並建立朋輩支持及聯繫(bonding)。</p> <p>預期學習成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 同學能應用正向心理去面對宿營活動的挑戰，藉此深化所學。 2. 同學能建立正面、彼此支持的朋輩關係。 		<p>兩日一夜</p>	<p>活動帶領及籌備： 計劃註冊社工</p> <p>歷奇活動：由營地提供受導師訓練的合資格歷奇教練</p>
		<p>活動5.4 體驗活動(1節)</p> <p>內容： 透過安排城市定向活動，強化同學的解難能力及自信，提升抗逆力。</p> <p>預期學習成果： 同學能建立能力感，提升抗逆力。</p>		<p>3小時</p>	<p>活動籌備及帶領： 計劃註冊社工</p>
06/2018	<p>活動6 正面文化綜合分享會及嘉許禮</p>	<p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分享會將於學校週會時段進行，內容由分別初級及次級支援參加者分享活動中的學習，以及正面思維對自己的幫助。同時，次級支援的參加者亦會協助製作包含正面訊息的手工製品，並於分享會上派發，建立學校正面文化。 2. 透過嘉許禮，肯定他們在活動中的正面表現。 <p>預期成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 參加者能藉分享自身學習及嘉許，更肯定自己的表現，強化他們的抗逆力。 2. 其他學生能認識正面思維的好處。 3. 老師能了解次級支援參加者的學習及表現，促使老師對參加者有更多的正面肯定 	<p>全體老師(約35人)及初中學生(約90人)</p>	<p>1.5 小時</p>	<p>統籌、安排及主持： 計劃註冊社工</p>

07/2018	活動檢討及評估	<p>內容： 初級預防活動會以檢討問卷和老師及社工觀察收集活動成效數據。而次級支援活動會透過檢討問卷、前測後測問卷比較、訪問參加者和老師及社工觀察，收集活動成效數據。最後再由計劃負責社工與學校計劃負責老師以會議形式作整體檢討及評估活動成效。</p> <p>預期成果： 1.能了解各持份者對活動成效及內容之意見 2.能評估次級支援參加同學在計劃後在抗逆力方面的轉變</p>	<p>收集訪問數據對象： 輔導主任、輔導老師及中一至中三班主任(約15人)</p> <p>次級支援活動參加者(約20人)</p> <p>初級預防活動參加者(約90人)</p> <p>檢討會議： 輔導主任、學校社工及計劃負責社工</p>	<p>會議： 2小時</p>	<p>數據收集、整理及主持會議；計劃註冊社工</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):

1. 校長帶領策劃本計劃及監察計劃進度。
2. 全校約 **35**位教師參與培訓工作坊，培養「正面樂觀」的心理素質，藉此感染學生。另外，老師亦協作識別學生需要，並為有需要的學生作出轉介。

(ii) 老師在計劃中的角色:

協作者

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	半職社工薪金 \$23,236.9 x 1/2 x 12個月 x 1.05(MPF) *由本處提供人手以到校形式提供服務(非駐校形式)	\$146,392	主要工作： -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整理 -聯絡及協調老師和同學 -設計及帶領學生活動(如小組及宿營活動)、統計參與人數 -安排及進行教師/家長培訓 -準備檢討及財政報告
ii) 服務	學生需要調查 (HKSIF 1.1) 印刷問卷：\$1000	\$1,000	透過問卷了解整體學生的抗逆力情況，並篩選出抗逆力較弱的學生。
	<u>活動1</u> 老師培訓：「正面思維」工作坊及計劃簡介會	\$3,000	培養老師「正面樂觀」的心理素質，藉此感染學生。

<p>講員費用： \$1,040/小時x 2.5小時=\$2,600</p> <p>活動物資費(如教材製作、遊戲物資等)=\$400</p>		
<p>活動2 「正面思維」開心快樂心理健康初中講座</p> <p>講員費用： \$1,040/小時x 2小時=\$2,080</p> <p>活動物資費(如教材製作、活動宣傳單張等)=\$420</p>	\$2,500	讓學生認識正面思維、抗逆力元素(CBB)及處理壓力的技巧。
<p>活動3 制服團隊「正面思維」義工服務 來回交通費：\$2000(每架旅遊巴)x2架=\$4000</p> <p>活動物資(如探訪所需物資、活動宣傳單張等)=\$2000</p>	\$6000	<p>學校全體初中同學都是民安隊、紅十字會或海事青年團的成員，透過安排全體初中分別以各自制服團隊的身份來進行義工服務，更能加強他們的身份認同。同時藉義工服務讓同學實踐利他精神及學習知足感恩的正向心理元素。</p> <p>由於義工人數約90人及服務將安排在剛入伙的新公共屋邨(安達邨、安泰邨)進行，所以需安排往返的交通工具。</p>
<p>活動4 「開心快樂」初中家長心理健康講座</p> <p>講員費用： \$1,040/小時x 2.5小時=\$2,600</p> <p>活動物資費(如教材製作、活動宣傳單張等)=\$400</p>	\$3,000	透過與家長分享正面思維心得，讓家長有更健康的心理質素，有助建立家長與學生的聯繫(Bonding)
<p>活動5 逆境同行挑戰計劃</p>	\$25,000	透過識別較有需要的同學，安排參與逆境同行挑戰計劃，及建立
<p>活動5.1 成長小組(6節)</p> <p>-小組物資費(如教材製作、遊戲物資等)：\$800/節 x 6節=\$4800</p> <p>-活動宣傳海報、單張：\$200</p>	\$5000	他們的正面思維及深化他們對抗逆力元素(CBB)的掌握
<p>活動5.2 義工訓練及服務</p> <p>-義工訓練活動物資(如教材製作等)：\$300</p> <p>-來回交通費：\$2000</p> <p>-義工服務物資(探訪禮物等)：\$700</p>	\$3000	

	活動5.3 宿營活動(2日1夜) -宿營營費：\$270@x25人(20學生+5老師/活動支援人員/社工) =\$6,750 -來回交通費(由於營地偏遠，交通費支出較多)：\$2500 -活動物資(營刊、遊戲物資等)：\$2000 -原野烹飪訓練物資:\$1,750 -歷奇活動費用：\$2000	\$15,000	
	活動5.4 體驗活動 -交通費用：\$1,000 -活動物資(如城市定向道具、物資、宣傳單張)：\$1,000	\$2000	
	活動6 正面文化綜合分享會 -「正面訊息」手工製品(140份)：\$2,800 -活動物資費(如學生個人分享所需物資、印刷場刊等)：\$1200	\$4000	向學校發放積極正面、珍惜生命、抗逆力等訊息，並展現及肯定同學在計劃中的學習，建立學校正面文化。
iii) 一般開支	1. 會計核數	\$5000	
	2. 雜項(如:交通費、影印、文具)	\$4,108	
申請撥款總額 (\$):		\$200,000.00	

本處選擇服務供應商時，會遵照優質教基金〈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。
- 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

本處承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

計劃管理		財政管理	
報告類型及涵蓋時間	報告到期日	報告類型及涵蓋時間	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 1/10/2017-31/03/2018	30/04/2018
計劃總結報告 1/10/2017-30/09/2018	31/12/2018	財政總結報告 1/10/2017-30/09/2018	31/12/2018