

**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**

<b>計劃名稱</b> 「尊重生命，逆境同行」-路德會馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學(「好心情@學校」微型計劃) <b>‘Respect life, Overcome adversities’-Ma Kam Ming Charitable Foundation Ma Chan Duen Hey Memorial College</b>	<b>計劃編號</b>  <b>2016/0809(修訂版)</b>
--	--

**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：路德會馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學)

**受惠對象**

- (a) 界別：中學
- (b) 學生：(1)初級預防活動約400人及中一至中六級  
(2)次級預防活動約20人及中一至中三級
- (c) 老師：約58人
- (d) 家長：約20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「次級預防」支援活動；
  - 3. 提升學生促進精神健康的保護因素，以增加他們抵抗及處理逆境能力；
  - 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提供支援的技巧。
- (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。
  - 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:學校秉承香港路德會的辦學宗旨，按照聖經真理立場提供優質的全人教育，培養學生在靈、德、智、體、群，美六方面的均衡發展。學校一向致力培養學生個人成長，於2016-2019年度，「提供機會予學生發展潛能及提升學生自信心」是學校重點發展項目之一，而本計劃正能夠配合學校的發展方向。學生透過參與計劃中「次級預防」的活動，在過程中充分發掘潛能，並建立成功經驗，從而提升他們的自信心及抗逆力，成為學生成長發展藍圖的重要元素之一。
  - 調查結果:根據本處於學校提供駐校社工的服務上，學生的問題可分為九大類別，而於2016-2017年度當中，情緒/心理健康類別的個案數字佔整體個案數字的22%，學校老師及社工均察覺到不少學生於家庭、學業、朋輩交友等方面

受到情緒困擾，部份學生有抑鬱傾向，更有個別學生在遇到困境時曾出現自殺的念頭，情況令人擔憂。

此外，本處於2016-2017年度向學校中四至中五級同學進行了一項「醫院情緒量表(HADS)」問卷調查，(HADS中焦慮分量表為9分)，最後收回中四級問卷77份及中五級問卷103份，共180份問卷。調查結果顯示，中四級34%學生的問卷分數達9分或以上，中五級更高達39%，反映出有不少學生有焦慮情緒。本處盼透過計劃，加強學校初中生的抗逆能力，讓他們在面對逆境時有足夠的能力和信心處理，以助學生面對高中的挑戰。

- 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； 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「次級預防」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。

此外，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「共創成長路」計劃，亦於多年前與學校合作「成長的天空」計劃(中學)，效果正面。

- 其他(請列明): 學生輕生自殺問題蔓延，他們在成長路上面對社會、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，除了應付日常的教學工作，也疲於照顧不同背景學生的各種需要；學校缺乏足夠資源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「次級預防」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 (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，未能有效針對性學生的需要。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，有關資料可更有效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作出轉介，暫未有完整的機制及具科學實證的工具，以用作識別學生在抗逆能力及情緒健康方面的需要，一些有潛在危機的學生可能因而被忽略，本處和校方均期望計劃可協助識別抗逆能力較低或情緒健康較易受到困擾的學生，並及早預防。此外，老師可透過識別工具關心和協助跟進潛危學生，並作出即時跟進，校方亦可優化及早識別預防機制，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。

**(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。校長協助帶領學校推行校本計劃，對應學生需要，加強老師及社工的交流，共同推動學校的正向關愛及感恩文化。由本計劃聘用的人員會出席所有計劃的活動，並與學校保持溝通，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，以及辦學信念及使命。
2. 以成長的天空(UAP)為藍本，運用  
學生需要調查(HKSIF 1.1)，以識別學生抗逆力及精神健康為目的，具實証科學憑證基礎。另外，還會透過老師及社工的觀察，並蒐集家長的意見，以辨識抗逆力低的學生。
3. 如發現潛危學生(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)作即時跟進。
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。過去本處曾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。另外，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. 本處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。
  7. 為使計劃的成效得以加強和延續，本處在計劃完成後，向校方提交前測及後測的實證和數據，以便學校跟進。

## (ii) 主要推行詳情

計劃時期:(10/2017)至(09/2018)

日期	計劃活動	具體內容	預期學習成果	對象、人數及挑選準則	時數/日數	負責人員
10/17	學校聯繫及籌備	向學校成員介紹整個逆境同行挑戰計劃的內容及挑選方法。	-預期可初步掌握參加次級預防的參加者名單。 -介紹挑選準則：人際/家庭關係較疏離、自信心較低、想法較消極的學生。	校長、副校長、輔導主任、社工、初中班主任 (約20人)	1節，約30分鐘	計劃註冊社工  資歷： -高級文憑/副學士或以上資歷 -註冊社工 -具兩年或以上青少年工作經驗
10-11/17	活動1: 老師培訓工作坊 (一)	介紹逆境同行挑戰計劃、抗逆力的元素以及幫助識別抗逆力較低的學生的相關技巧。	-老師能掌握計劃的內容。 -老師能認識抗逆力對於學生心理、情緒等發展方面需要的關係及影響。 -老師能學習到識別抗逆力較低的學生的相關技巧。	全校老師 (約58人)	1節，1.5小時	協調及主持： 計劃註冊社工  講員： 有心理健康相關經驗的註冊社工/心理學家
10/17	學生需要調查 (HKSIF 1.1)	透過問卷篩選出抗逆力較低的學生。	能成功篩選出抗逆力較低的學生並邀請他們參加「我逆·我闖」 -逆境同行挑戰計劃。	中一至中三級學生 (共9班,約160人)	9節，每節約20分鐘	計劃註冊社工
11/17	活動2: 快樂人生健康講座 – 中一成長篇	介紹成長路上所面對轉變和逆境(升中適應)，讓同學認識自我，包括個人自尊感、個人性格特質及個人強項，並探討當中如何透過自我認識、提升個人自尊感及利用自身強項，以克服升中路上的挑戰。	-學生能透過理解個人性格特質而增加自我認識。 -學生能明白他們於成長路上(由小學生轉變為中學生)可能面對的轉變和逆境，使他們有充分的心理準備面對挑戰。 -學生能掌握方法以達到更深入自我認識(如找到自己的強項)及協助自己提升個人自尊感。	中一級學生 (共3班,約60人)	1節，共1.5小時	協調及主持： 計劃註冊社工  講員： 有心理健康相關經驗的註冊社工/心理學家
12/17	活動3:	認識認知行為處理	老師能學習到認識認	全校老師	1節，2	協調及主持:

或 1/18	老師培訓 工作坊 (二)	壓力模式及鬆弛技巧，並附有練習環節，讓老師能體驗不同的壓力情境及解決方法，以回應學生在心理、情緒和發展方面的需要，提升學生抗逆力。	知行為處理壓力模式及鬆弛技巧，並作為促進者及同行者，向學生分享抗逆經驗，協助學生提升抗逆力，促進學生情緒健康。	(約58人)	小時	計劃註冊社工  講員: 有心理健康相關經驗的註冊社工/心理學家
11/17 -6/18	活動4:「我逆·我闖」- 逆境同行挑戰計劃	被篩選出來抗逆力較低的中一至中三級同學 (共20人)				
	活動 4.1: 啟動禮	介紹「我逆·我闖」- 逆境同行挑戰計劃目的、內容及負責人員，以及進行啟動儀式。	-計劃的持分者能清楚明白計劃細節。 -透過共同參與，增加同學的投入感。	校長、輔導主任、班主任、學校社工、參與計劃學生及家長(約45人)	1節， 共 1.5 小時	計劃註冊社工
	活動 4.2: 成長小組	主題1: 回到過去、尋找快樂(感恩) 主題2: 享受生活、樂在當下 (發掘優點、細味生活) 主題3: 我要做個快樂人(樂觀態度、定立目標)	學生能學習到不同時段(過去、現在、將來)的正向心理學元素，以擴闊其正面思維及提升抗逆力。	參與計劃同學 (20人)	3節， 每 節 1.5 小 時	計劃註冊社工
	活動 4.3: 義工訓練 及活動	-透過表演、短講作為義工訓練的媒介，發揮同學的專長，增加同學能力感。 -透過接觸、認識、探訪及關懷社區內的弱勢社群，實踐利他精神，並學習知足、感恩的正向心理學元素。	-學生能從幫助別人的經驗當中提升其自信心，讓他們感受到自己是一個有能力幫助別人的人。 -學生能學習到知足、感恩的正面態度，以提升其抗逆力以面對逆境。	參與計劃同學 (20人)	3節 (1 節 訓練及2 節 活動探訪) 每節3小 時	<u>地區聯繫、訓練、協調、帶領:</u> 計劃註冊社工
	活動 4.4: 戶外活動	透過城市定向活動，並分為五組(每組4人)進行任務，訓練團隊合作，學習團隊解難及提升解難能力。	學生從參與城市定向活動的不同任務的過程中，在社工及小組導師的協助下，透過將正面經驗轉化及整合，成為他們抗逆力元素的一部份，以面對逆境的挑戰。	參與計劃同學 (20人)	1日， 約8小 時	<u>主持、帶領及協調活動:</u> 計劃註冊社工  <u>帶領分組活動:</u> 小組導師  <u>資歷:</u> -有青少年培訓相關經驗 -註冊社工或青少年工作者

	活動 4.5: 挑戰日營	團結建立、領袖訓練、歷奇活動。	- 學生透過團隊建立、加強凝聚力，以建立朋輩互相支援網絡。 - 學生透過領袖訓練，充分發掘自身的領袖才能，提升自信。 - 學生從歷奇活動的挑戰中分享經驗，並透過組員之間的互相鼓勵，加以對自身的肯定。	參與計劃同學 (20人)	1日，約8小時	<u>安排、協調、分組、團隊及領袖訓練、解說:</u> 計劃註冊社工  <u>歷奇活動:</u> 歷奇教練  <u>資歷:</u> -有青少年培訓相關經驗 -持有歷奇為本輔導證書或同等資歷
	活動 4.6: 嘉許禮	活動回顧、組員分享、嘉許證書。	學生能肯定自己於參加計劃中的收獲及成長，並獲得校長、社工、老師及家長的鼓勵及肯定。	校長、輔導主任、班主任、學校社工、參與計劃學生及家長 (約45人)	1節，共 1.5小時	計劃註冊社工
2/18	活動5: 快樂人生健康講座 – 家長篇	介紹子女於成長路上的轉變及需要、正面的溝通管教技巧、面對逆境時的壓力管理技巧。	家長能更認識子女於青春期發展時的需要、促進精神健康的策略及與子女溝通的技巧，以促進家庭正面文化及家庭關係。	家長 (約30人，特別邀請參與次級預防活動的同學家長)	1節，2小時	<u>協調及主持:</u> 計劃註冊社工  <u>講員:</u> 有心理健康相關經驗的註冊社工/心理學家
6/18	活動6: 老師培訓講座 (三)	深化老師認知行為處理壓力技巧及培養青少年抗逆力的技巧，回顧一整學年，讓老師討論於先前培訓所學的在應用於提升學生抗逆力上的經驗及如何解決所遇到的困難，繼而進一步提升青少年的抗逆力。	鞏固老師所學的知識和技巧，促進學生情緒健康，進一步提升學生的抗逆文化。	全校老師 (約58人)	1節，共 1.5小時	<u>協調及主持:</u> 計劃註冊社工  <u>講員:</u> 有心理健康相關經驗的註冊社工/心理學家
6/18	活動7: 快樂人生健康講座 – 學生篇	回顧一整學年生活的正面經驗，並介紹正面思維模式 (如多角度思考、學習感恩)、抗逆力元素(CBO/CBB)、認知行為處理壓力模式及鬆弛技巧。	學生能認識講座內容所分享的資訊，以它們為基礎，協助自己建立快樂及健康的人生。	全校學生 (約400人)	1節，2小時	<u>協調及主持:</u> 計劃註冊社工  <u>講員:</u> 有心理健康相關經驗的註冊社工/心理學家
7/18	活動檢討及評估	透過綜合活動檢討問卷、「前測」、「後測」問卷、不同成員如社工、老師及	-能了解及收集計劃中的持分者對於活動成效的意見。 -能評估次級預防對	參與次級預防活動的學生(20人)，校長、老師、	不適用	計劃註冊社工



			對升中新環境的挑戰。
4. 活動3: 老師培訓工作坊 (二) (講員費用: \$1,040X2小時) (遊戲物資: \$220) (製作講義、筆記費: \$200) (老師的抗逆小錦囊: \$500)	\$3,000		讓老師學習認知行為處理壓力模式、鬆弛技巧、以促進學生精神健康及提升抗逆力。
5. 活動4: 「我逆·我闖」- 逆境同行挑戰計劃 *詳細活動如下:	\$25,000 (金額為所有挑戰計劃活動的總額)		透過不同類型的活動，讓學生認識自我需要及正向思維模式，並學習抗逆力元素，發掘自我潛能、建立支援網絡，分享並整合成功經驗，提升自信心及抗逆力，以面對高中及日後成長路上的挑戰和逆境。
➤ 活動4.1: 啟動禮 活動物資費(如印刷計劃流程刊物、遊戲物資等)	\$1,000		
➤ 活動4.2: 成長小組(3節) 小組物資費(如遊戲物資、教材製作等) \$600/節 X 3節 = \$1,800 宣傳海報、單張: \$200	\$2,000		
➤ 活動4.3: 義工訓練及活動 義工訓練活動物資費: \$800  義工探訪活動(2節): (i)探訪手工材料製作費: \$1000/節 X 2 = \$2,000 (ii)交通費: \$2,000/節 X 2 = \$4,000 (iii)其他探訪活動物資費: \$300	\$7,100		
➤ 活動4.4: 戶外活動(1日) (交通費: \$2,000) (小組導師費: \$800/人 X 4人 = \$3,200) (活動物資費: \$540/組 X 5組 = \$2,700)	\$7,900		
➤ 活動4.5: 挑戰日營 (1日) (營費: \$120/人 X 22人(20名學生、1名老師及1名社工) = \$2,640) (交通費: \$2,000) (導師費: \$300/小時 X 1名導師 X 3小時 = \$900) (活動物資費: \$460)	\$6,000		
➤ 活動4.6: 嘉許禮 活動物資費(如製作證書、遊戲物資等)	\$1,000		
6. 活動5: 快樂人生健康講座- 家長篇 (講員費用: \$1,040X2小時) (遊戲物資: \$220) (製作講義、筆記費: \$200) (家長的抗逆小錦囊: \$500)	\$3,000		協助家長認識子女的需要、壓力管理及與子女正面溝通的技巧，促進家庭正面文化及與學生的聯繫(Bonding)。
7. 活動6: 老師培訓講座 (三) (講員費用: \$1,040X1.5小時) (活動物資、製作講義、筆記費: \$440)	\$2,000		讓老師進一步深化所學的有关促進學生精神健康的知識和技巧，彼此交流應用於學生上的經驗，加以討論



			及整合，繼而進一步提升青少年的抗逆文化，加強計劃延續性。
	8. 活動7:快樂人生健康講座- 學生篇 (講員費用: \$1,040X2小時) (製作講義、筆記費: \$320) (學生的抗逆小錦囊: \$600)	\$3,000	協助學生回顧及反思一學年的正面生活經驗，深化學生認識正面思維模式，學習抗逆力元素(CBO/CBB)、認知行為處理壓力模式及鬆弛技巧，以面對日後的挑戰，加強計劃的延續性。
	9. 「我逆·我闖」活動特刊 (共1000冊，\$5@) (包括設計、排版、印刷費)	\$5,000	於新學年向全校師生及家長發放整年活動資訊內容、分享正能量、增強抗逆力的方法及其他社會資源，加強計劃的延續性。
iii) 一般開支	1. 會計核數	\$5,000	
	2. 雜項 (如:交通費、影印費、文具)	\$2,608	
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。
- 觀察: 觀察學生參與計劃活動的興趣及表現。
  - 重點小組訪問: 訪問教師及學生，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。

#### 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