

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」- 與「好心情@學校」計劃有關	計劃編號 2016/0833 (修訂本)
---	--------------------------------

基本資料

機構名稱：香港聖公會馬鞍山（南）青少年綜合服務中心－賽馬會青年幹線
協作學校：馬鞍山聖若瑟中學

受惠對象

- (a) 界別：中學
- (b) 學生：初級預防活動：約 900 人（中一至中六級）／次級預防活動：約 20 人（中一及中二級）
- (c) 老師：約 60 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」(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「次級預防」(Secondary Prevention) 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
 - 其他(請列明)：提升學生抗逆力，增強正向生命能量及家校支援
- (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：參與學校發展計劃其中一項主要關注建立學生抗逆力及關愛文化。
 - 調查結果：參與學校教師／學生／家長意見調查顯示，學生抗逆能力／精神健康均需關注，學生面對學業、交友及其他個人成長方面等問題常感到壓力，教師留意初中級別部份學生有抑鬱傾向，個別學生曾有自殺意念或企圖行動，情況令人憂慮。特別針對中一及二學生的情況，期望計劃能夠透過及早識別和作出預防性行動，以減輕初中學生因欠缺「初級或次級預防」回應而帶來下述研究分析的負面結果，以回應近年觀察到學生的需要。
 - 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。

- 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，而「次級預防」則提升學生抗逆力、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「經驗學習」的介入手法(Experiential Learning Approach) 透過不同型式的體驗活動等提升學生抗逆力，及以強項為本的信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. 由校長帶領學校推行校本計劃，對應學生需要提升抗逆力以應付各種挑戰和壓力。
2. 計劃將由本機構與學校協作推展，本機構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，亦會與協作學校保持溝通，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，並切合校本需要，以及辦學信念和使命。
3. 為使計劃的成效得以加強和延續，本機構會在計劃開展前，與學校進行籌備會議，檢視學校近期的調查數據，並蒐集老師及學校社工的觀察及建議，以識別及選取合適對象參與本計劃，並會在計劃完成後，向校方人員提交前測和後測的實證和數據，以便協作學校跟進，使計劃的成效得以加強和延續。
4. 本機構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. 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）即時跟進。
7. 本機構定必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：2017年12月至2018年11月

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（資歷及參與程度）
12月 至 1月	<u>項目1</u> 學校聯繫 及籌備	內容：了解學校情況，初步識別潛在參加者，並討論具體計劃內容 預期學習成果： ● 落實參加者名單 ● 促進參加者投入參與計劃	輔導主任、中一及中二級班主任、學校社工(約10人)	2節，每節1小時	計劃負責社工 資歷： 文憑或以上學歷註冊社工，具備兩年或以上獲取註冊資格後入校青少年社會工作經驗

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 (資歷及參與程度)
12月 6日 (三)	項目2 學生(中一至中三)講座	內容：主題有關潮流文化與心理及精神健康 預期學習成果： ● 加強學生判辨力、自我價值的思考 ● 增強情緒健康及情緒管理能力 ● 建立校園互助之關愛氣氛 ● 建立校園求助文化	中一至中三級學生	放學後， 4:20-5:30pm 1節，每節約1小時	計劃負責社工
	項目3 學生需要調查	內容：使用「學生需要調查」(HKSIF 1.1)評估 預期學習成果： ● 初步完成次級預防參加者甄選程序 ● 挑選準則：自我形象及自信心較弱、思想較消極、人際／家庭關係較弱，但願意參與小組形式的社群活動			
1月	項目4 學生(中四至中六)講座	內容：主題有關生活的意義、抒緩學習壓力及關愛文化 預期學習成果： ● 支援學生發現生活或學習的方向、美好和意義 ● 提升學生正面思維及抗逆力 ● 增強情緒健康及情緒管理能力 ● 建立校園互助之關愛氣氛 ● 建立校園求助文化	中四至中六級學生	放學後， 4:20-5:20pm 1節，每節約1小時	計劃負責社工 講者資歷：相關專題之專業人士，如專業培訓經驗社工、專業輔導員、心理學家
1月 23日 (二)	項目5 啟動活動	內容：透過活動，讓參加者認識計劃社工及認識計劃的具體內容 預期學習成果： ● 組員互相認識 ● 了解計劃的詳細安排 ● 定立活動目標	中一及中二學生(20人)經甄選 (HKSIF 1.1調查結果及參考教師意見)加入	午膳時間， 1:20-1:50pm 1節，每節30分鐘	計劃負責社工

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 (資歷及參與程度)
12月 至6 月	項目6 「正面思維」及「享受生活」活動通訊	內容：定時透過不同媒介（包括內聯網、單張及家長通訊，並以小卡或文件夾）發放活動資訊，分享正面思維或解壓方法，及不同社區資源等訊息 預期學習成果： ● 建立校園互助之關愛氣氛，推展精神健康訊息	全校學生	N/A	計劃負責社工
2月 至6 月 (二)	項目7 成長小組	內容：多元化的活動包括團隊遊戲、影片播放、歌曲播放、藝術活動、肢體動作熱身環節、身心放鬆練習、小組討論、生命故事分享等。 預期學習成果： ● 建立小組關係 ● 促進自我認識 ● 增強情緒健康及情緒管理能力 ● 反思價值觀與流行文化 ● 建立正面思維及關愛文化	中一及中二學生(20人) 經甄選 (HKSIF 1.1 調查結果及參考教師意見)加入	午膳時間， 1:20-1:50pm 6節，每節30分鐘	計劃負責社工
2月 9日 (五)	項目8 家長講座	內容：講座／工作坊主題將圍繞子女的成長需要、普遍的心理狀況和壓力來源等等，以及分享應對策略、了解家庭溝通的重要性與影響力 預期學習成果： ● 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 ● 提升家長促進學生精神健康及應對相關情況的技巧	中一至中三學生家長	平日晚上， 7:00-9:00pm 1節，每節2小時	計劃負責社工 培訓導師資歷： 相關專題之專業人士，如專業培訓經驗社工、專業輔導員、心理學家

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 (資歷及參與程度)
2月26、27; 3月2、9日	項目9 小組聚會	內容：計劃社工將與參加者進行小組聚會，了解及支援參加者的個別需要 預期學習成果： ● 了解學生於校園及參與計劃情況 ● 促進學生自我檢視及認識，修正及確立參與計劃的方向及目標 ● 社工按需要會積極與校方、駐校社工及或家長溝通跟進	中一及中二學生(20人) 經甄選 (HKSIF 1.1 調查結果及參考教師意見)加入	午膳時間， 1:20-1:50pm 4節，每節30分鐘	計劃負責社工
3月24日(六)	項目10 戶外活動	內容：在活動過程中進行個人及團隊挑戰 預期學習成果： ● 促進參加者之間的關係 ● 建立成功及正面的經驗，提升自我效能感 ● 擴闊生活視野	中一及中二學生(20人) 經甄選 (HKSIF 1.1 調查結果及參考教師和學校社工意見)加入	戶外活動 全程約6小時	● 計劃負責社工 負責老師 導師資歷： 具備帶領戶外活動經驗和資歷
5月4日(五)	項目11 家長工作坊	內容：講座／工作坊主題將圍繞子女的成長需要、普遍的心理狀況和壓力來源等等，以及小組分享應對策略、了解家庭溝通的重要性與影響力 預期學習成果： ● 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 ● 提升家長促進學生精神健康及應對相關情況的技巧 ● 建立家長支援網絡	主要為參加小組學生家長(約30人)	平日晚上， 7:00-8:30pm 1節，每節1.5-2小時	計劃負責社工
5月18日(五)	項目12 教師培訓	內容：講座／工作坊主題將圍繞識別技巧，及基本回應學生心理、情緒及發展需要，及提升教師對精神健康的關注 預期學習成果： ● 協助老師掌握識別技巧，及基本回應學生心理、情緒及發展需要 ● 提升教師對精神健康的關注	輔導主任、全校老師、學校社工	1節，每節1小時	計劃負責社工 培訓導師資歷： 相關專題之專業人士，如專業培訓經驗社工、專業輔導員、心理學

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 (資歷及參與程度)
					家
5月18、19日 (五六)	項目13 挑戰營	內容：透過多元化的挑戰活動，進深認識自己、在安全並富支持的氣氛下深化在校內同輩、師生關係，留下中學生涯中美好的足跡與經歷。 預期學習成果： ● 加強小組凝聚力 ● 建立互相關愛、欣賞、互助文化 ● 發掘優點、特質 ● 建立成功及正面經驗	中一及中二學生(20人) 經甄選加入	2日1夜，共約16小時	計劃負責社工 負責老師3人 訓練營導師 資歷：營地專業導師
6月28日 (四)	項目14 義工服務	內容：籌備及進行義工活動 預期學習成果： ● 提升參加者對服務對象的認識 ● 擴闊生活視野 ● 加強小組凝聚力 ● 建立關愛、欣賞、互助文化 ● 建立正面形象及成功經驗	中一及中二學生(20人) 經甄選加入	戶外活動 分上下午進行籌備及體驗內容，全程約6小時。	計劃負責社工 負責老師1-3人
6月29日 (五)	項目15 親子黃昏營	內容：透過親子黃昏營，為家長和參加者帶來新的相處或溝通經驗，加以反思，建立正面的溝通與互動經歷 預期學習成果： ● 促進家長子女雙方的了解及關係 ● 彼此欣賞、肯定 ● 擴闊支援網絡	中一及中二學生(20人) 經甄選加入 家長20人	平日晚上，5:00-9:00pm 共約4小時	計劃負責社工負責老師2-3人
7月6日 (五)	項目16 正面文化綜合分享會及嘉許禮	內容：回顧及總結計劃活動，分享成果及得着，並肯定參加者計劃中的付出及成果 預期學習成果： ● 讓家長教師發現學生的能力 ● 鞏固學生的正面經驗 ● 推動學校關愛文化	中一及中二學生(20人) 經甄選加入 家長20人	平日晚上，7:00-8:30pm 1節，1.5小時	計劃負責社工負責老師2-3人

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 (資歷及參與程度)
7月 至8 月	項目17 活動檢討 及評估	內容：與校方共同檢討計劃內容、成效、跟進及可持續發展建議 預期學習成果： ● 確保計劃總結報告書能順利完成，並向校方詳細交代有關細節，鞏固計劃成果。	校長、副校長、輔導主任、社工	1節，每節 1小時	機構代表： 機構督導主任 計劃負責社工

(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 30 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: 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 200,000.00 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 (\$)	
員工開支	半職社工薪金 \$ 23,237 × 1/2 × 12月 × 1.05 (強積金)	146,394	文憑或以上學歷註冊社工，具備兩年或以上獲取註冊資格後入校青少年社會工作經驗
服務	項目2：學生（中一至中三）講座 ● 物資費：\$230	230	由本計劃社工主講，毋需另外邀請講者。
	項目3：學生需要調查（HKSIF 1.1） ● 印刷費	500	
	項目4：學生（中四至中六）講座 ● 講者費用：\$1,040/小時 × 1小時=\$1,040 ● 物資費：\$230	1,270	
	項目5：啟動活動（1節） ● 物資費	500	
	項目6：「正面思維」及「享受生活」活動通訊 ● 印刷費	1,000	
	項目7：成長小組（6節） ● 物資費	1,000	
	項目8：家長講座（1節） ● 講者費用：\$1,040/小時 × 2小時=\$2,080 ● 物資費：\$420	2,500	
	項目9：小組聚會（4節）	500	

	● 物資費		
	項目10：戶外活動（6小時） ● 交通費：\$2,500 ● 物資費：\$1,500 ● 導師費（共6小時，2名導師）：\$2,000	6,000	
	項目 11：逆境同行家長培訓工作坊（1 節） ● 物資費	1,000	
	項目 12：教師培訓（1 節） ● 講者費用：\$1,040/小時 × 1小時=\$1,040 ● 物資費：\$460	1,500	
	項目13：挑戰營（3日2夜） ● 營地費用（已包括住宿、設施租用費、由營地提供的導師費等）：\$400 × 25人=\$10,000 ● 交通費：\$2,000 ● 物資費：\$1,000	13,000	參加人數：25人 學生：20人 教師／社工：5人
	項目14：義工服務（6小時） ● 物資費	1,500	
	項目15：親子黃昏營（4小時） ● 交通費：\$2,000 ● 營地費用（已包括設施租用費、由營地提供的導師費等）：\$150 × 45人=\$6,750	8,750	參加人數：45人 學生：20人 家長：20人 教師／社工：5人
	項目 17：正面文化綜合分享會及嘉許禮（1 節） ● 場地活動費：\$6,000 ● 物資費：\$2,000	8,000	
一般開支	1.會計核數	5,000	
	2.雜項（如：交通費、影印文具）	1,356	
申請撥款總額（\$）：		200,000.00	

本機構在選擇服務供應商時，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。

- 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。

- 學與教資源
- 教材套

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 1/12/2017 - 31/5/2018	30/6/2018	財政中期報告 1/12/2017 - 31/5/2018	30/6/2018
計劃總結報告 1/12/2017 - 30/11/2018	28/2/2019	財政總結報告 1/6/2018 - 30/11/2018	28/2/2019

資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃
此計劃不適用。				

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. Pers Individ 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.