

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」生命達人(「好心情@新亞中學」微型計劃) - 與「好心情@學校」計劃有關	計劃編號 2016/0961 (修訂版)
--	--------------------------------

基本資料

機構名稱：香港路德會社會服務處 (協作學校：新亞中學)

受惠對象

- (a) 界別：中學
- (b) 學生：(1) 初級預防活動 約100人 中一 (2) 次級支援活動 約 25人中二級
- (c) 老師：約10人
- (d) 家長：約25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. 除了「初級預防」計劃，即對所有學生作一般性預防，本建議計劃更會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：本校三年期關注事項的內容包括
 - 1. 提升學生的健康生活習慣及正面思維。
 - 2. 加強提升學生的自我管理能力及抗逆力。

 - 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。

- ☑ 調查結果：情緒健康已成為校內主要個案問題之一，學校社工於2016-2017學年的個案服務數字顯示，與情緒/心理健康相關的個案佔整體個案約50%。與情緒/心理健康相關的個案中，初中學生個案比例呈上升趨勢，他們普遍面對學習時出現緊張、焦慮、逃避及抑鬱等不同情緒反應，個別學生曾出現自殺意念。此外，根據2016-2017學年向學校中一、二級學生進行「APASO」問卷調查，查結果顯示，「自我概念-情緒穩定性」、「壓力管理-消遣」、「人際關係-支持」、「對學校的態度-成就感/整體滿足感/社群關係/負面情緒」等項目整體學生表現均低於香港整體的平均值。反映不少初中在情緒及精神健康狀態均較全港平均為差。本處盼透過計劃，加強初中學生的抗逆能力，讓他們面對逆境時有足夠能力和信心面對和處理，以助他們面對高中的挑戰。初中學生當中有超過三成為新來港學童，根據學校社工資料，當中大部分中學童平日因家庭經濟狀況，甚少參與不同課外活動，令他們視野收窄，連培養興趣的機會也不足，因此本處與校方亦期可藉由計劃讓該批學生能夠增廣見聞，透過培養個人興趣，發展個人潛能，並透過群體活動，強化溝通技巧，建構健康的人際網絡，為學生形成一個支援網狀，可促進個人精神健康及情緒狀態。

- (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，而「次級支援」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「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：

1. 由校長帶領學校推行校本計劃，對應學生需要。由本機構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，以確保計劃能夠達到目標，並切合協作學校的需要，以及辦學信念與使命。
2. 計劃將由學校與本處共同協作推展，本處會提供充足人力資源。
3. 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本處使用。
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。過去及現時不少NGO社工有提供相關服務計劃的經驗，包括中、小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. 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。
7. 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。
8. 潛危學生（如需個別輔導的學生）會被轉介校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）作即時跟進。
9. 本處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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：11／2017至10／2018

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/ 日數	負責人員（請列明資 歷及參與程度）
11/2017	活動1： 「正面思 維」開心 快樂心理 健康工作 坊	-介紹正面思維模 式、抗逆力元素、 認知行為處理壓力 模式及鬆弛技巧 -校內和校外求助 的資源 -向學生講解精神 健康及「正向思維」 的知識 預期學習成果： -學生可以積極的 方法面對生活困 難 -學生可認識不同 社區資源，在校內 遇到問題會主動向 老師或社工求助	中一（共四 班）約100 人	1-1.5 小時	<u>計劃註冊社工</u> <u>社工資歷：</u> • 高級文憑/副學士或 以上資歷 • 註冊社工 兩年或以上青少年工 作經驗
	活動2： 老師培訓	-向老師介紹計劃 及老師的計劃角色 -介紹抗逆力概念、 正向心理的主要元 素（正向品格、正 向情緒及建立正向 支持系統），並探 討如何在學生層面 運用 預期學習成果： -教師能初步認識 抗逆力概念、「正 向心理」與個人情 緒、壓力及生活滿 足和幸福感的關連 -師生認識全年計 劃內容 -教師了解促進學 生精神健康策略， 並嘗試在學生層面 運用	中一級班 主任(8位)	30 分 鐘	<u>協調講員內容、主持及</u> <u>介紹全年計劃內容：計</u> <u>劃註冊社工</u> <u>介紹抗逆力概念及正</u> <u>向心理內容：校外講員</u> <u>講員資歷：</u> • 學位或以上資歷 註冊社工
11/2017	-學生需 要調查 (HKSIF 1.1)	-透過問卷篩選出 抗逆力較弱的同 學。 預期學習成果： -能篩選出抗逆力 較弱的中二同學。	中二級學 生 約100人	30 分 鐘	老師派發調查 計劃註冊社工負責分 析結果 <u>社工資歷：</u> • 高級文憑/副學士或 以上資歷 • 註冊社工 兩年或以上青少年工 作經驗

1-6/ 2018	活動3： 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃	<p>被篩選出抗逆力較弱的學生的班別會參與次級支援活動— 「<u>逆境同行挑戰計劃</u>」，計劃共 20 節（中二級 25 人 x 2 節），包括以下各項活動：</p> <p>透過學生需要調查（HKSIF 1.1）、教師、學校社工及家長的建議 來甄選</p>				
	活動3.1 啟動禮	<p>-介紹計劃目的及內容</p> <p>-互相認識，建立關係</p> <p>-組員為自己訂參與此計劃目標</p> <p>預期學習成果：</p> <p>-組員了解計劃活動內容</p> <p>-組員可初步認識計劃社工及組員</p>	組員25人	1.5 小時	<p><u>協調及帶領活動</u>：計劃 註冊社工</p> <p><u>社工資歷</u>：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 高級文憑/副學士或以上資歷 • 註冊社工 <p>兩年或以上青少年工作經驗</p>	
	活動3.2 成長小組	<p>-以不同形式活動介紹正向心理概念</p> <p>-講解正向情緒及其他管理情緒的方法</p> <p>-組員認識自己的品格強項與美德</p> <p>預期學習成果：</p> <p>-組員可認識正向心理</p> <p>-組員可加強與別人溝通及合作的社交技巧</p> <p>-組員能明白情緒健康及朋輩支援的重要性</p> <p>-組員認識自己的品格強項與美德，以備於宿營活動中深化運用</p>			8節 每節 1.5 小時	<p><u>協調及帶領活動</u>：計劃 註冊社工</p> <p><u>社工資歷</u>：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 高級文憑/副學士或以上資歷 • 註冊社工 <p>兩年或以上青少年工作經驗</p>
	活動3.3 義工服務：預備及服務	<p>-提醒組員義工服務注意事項及義工應有表現</p> <p>-介紹義工服務詳情及預備探訪物資</p>			4節 3 節 1.5 小時 預備	

	<p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> -組員了解義工服務詳情及義工須知 -帶領組員探訪獨居長者，與受訪者傾談並聽取他們的抗逆經歷，學習知足感恩的正向心理概念 -透過與社區弱勢人士接觸及分享，參加者學習以正面態度面對生活上的困難，從而加強他們的抗逆力 		1 節 3 小 時 服務	
活動3.4 親子活動 暨家長工 作坊	<ul style="list-style-type: none"> -家長工作坊暨親子活動例如燒烤、製作蛋糕或手作送給親人等 -讓家長以交流方式了解不同學生面對之壓力，並學習如何支援其子女 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> -以訪談及活動形式訪問學生及家長如何正面面對生活的逆境 -創造親子共享天倫的時間，透過合力完成活動，提升親子間的關係，從而體驗親人的愛，協助子女減輕壓力 	組員25人 其家長 25 人	2.5 小 時	<p><u>協調及帶領活動</u>：計劃 註冊社工</p> <p><u>社工資歷</u>：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 高級文憑/副學士或以上資歷 • 註冊社工 <p>兩年或以上青少年工作經驗</p>
活動3.5 宿 營 訓 練：	<ul style="list-style-type: none"> -帶領組員作團隊合作及解難訓練 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> -組員提升解決問題的能力及自信 -組員展現團隊精神及體驗正向心理學元素 -組員加強解決問 	組員25人	2 日 1 夜	<p><u>協調及帶領活動</u>：計劃 註冊社工</p> <p><u>社工資歷</u>：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 高級文憑/副學士或以上資歷 • 註冊社工 <p>兩年或以上青少年工作經驗</p>

		<p>題能力及與人合作溝通的技巧</p> <p>-組員發揮個人品格強項</p> <p>-組員在逆境中找尋希望，肯定個人優點和技能</p>			
3-4/2018	活動4： 潛能成長工作坊	<p>-經學校社工及老師了解後，舉辦潛能成長工作坊，以培養興趣為手法，例如烘焙、皮革及魔術班等，協助同學認識個人強項，社工除觀察活動外，亦會活動完結後講解（debrief），協助學生提升效能感及自信心。</p> <p>預期學習成果：</p> <p>-學生個人自信提升，並提升抗逆力</p> <p>-透過班內的與人溝通及合作，強化溝通技巧及人際關係，從而建立健康的人際網絡，得到朋輩的支持</p>	中二（25人）	4節 每節2小時	<p><u>協調及帶領活動</u>：計劃註冊社工</p> <p><u>社工資歷</u>：</p> <ul style="list-style-type: none"> 高級文憑/副學士或以上資歷 註冊社工 <p>兩年或以上青少年工作經驗</p>
10/2018	活動5： -NA Teen 健康成長營	<p>-三日兩夜宿營</p> <p>-透過團隊及歷奇活動，體驗及應用在成長小組所學習的正向心理元素性格強項、正向情緒及正向朋輩支持。</p> <p>預期學習成果：</p> <p>-學員能體驗及應用在成長小組所學習的正向心理元素性格強項、正向情緒及正向朋輩支持。</p>	中一全級（約100位）	3日2夜	<p><u>協調及帶領活動</u>：計劃註冊社工</p> <p><u>社工資歷</u>：</p> <ul style="list-style-type: none"> 高級文憑/副學士或以上資歷 註冊社工 <p>兩年或以上青少年工作經驗</p> <p>-聘請教練負責帶領活動（1導師：15位學生）</p> <p>歷奇活動：註冊歷奇教練</p>
10/2018	活動檢討及評估	-與班主任及學校社工聯繫，了解計	中一全級及中二學		計劃註冊社工

		劃對學生之影響，並透過校方蒐集參加者家長之意見 -與校方商討於新學年，對學生支援活動之建議 預期成果： -解不同計劃的持份者對活動成效及檢討的意見。 -評估次級支援的同學在參與計劃後在抗逆力的轉變。	生50名		
--	--	---	------	--	--

具體時間會根據學校情況再作調節

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）：
教師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

(b) 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（\$）	
i) 員工開支	半職社工 薪金 \$23,237 x 1/2x 12 個月 x1.05 (MPF) *由本處提供人手以到校形式 提供服務（非駐校形式）	146,394	社工主要工作： <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 1：「正面思維」開心快樂心理健康工作坊 活動物資（如印刷、文具、遊戲材料）	300	透過活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並學習抗逆力的元素（CBO/CBB）的掌握。 學習 CBT 處理壓力模式 – 觀念重整（cognitive

			restructuring）、解難能力（Coping skills）及鬆弛技巧（Relaxation exercise）。 舉辦為期半年之抗逆力學校文化的關懷行動
	活動 2： 老師培訓 活動物資（如印刷、文具、遊戲材料）	300	
	學生需要調查（HKSIF 1.1） 印刷問卷及整理資料、製作報告	1,000	透過問卷篩選出抗逆力較弱的學生（潛在的次級支援參加者）。
	活動 3： 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃	15,880	透過小組集會、營會活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並深度學習抗逆力的元素（CBO/CBB）的掌握。 學習 CBT 處理壓力模式 - 觀念重整（cognitive restructuring）、解難能力（Coping skills）及鬆弛技巧（Relaxation exercise）。
	<u>啟動禮（1 節）</u> • 活動物資（如印刷、文具、遊戲材料）	300	
	<u>成長小組（8 節）</u> • 活動物資（如印刷、文具、遊戲材料）	400	
	<u>義工服務（4 節）</u> • 活動物資（如印刷、文具、遊戲材料、禮物） \$50X3 節 \$150 • 探訪物資 \$500	650	
	<u>宿營訓練（2 日 1 夜）</u> • 宿營費用（學生 25 人、社工 1 人、導師 2 人、班主任 1 人） \$270 x 29 人 \$7,830	12,730	

	<ul style="list-style-type: none"> 活動物資（如印刷、文具、遊戲材料、禮物） \$500 來回交通費 \$2,000 教練費 \$300X8 小時 \$2,400 		
	親子活動（1 節）	2,000	
	<ul style="list-style-type: none"> 活動物資（如印刷、文具、遊戲材料） 		
	活動 4：潛能成長工作坊（2 節）	3,000	
	<ul style="list-style-type: none"> 活動物資（如印刷、文具、活動材料） \$1,500X2 節 		
	活動 5：NA Teen 健康成長營（100 人）	28,000	
	<ul style="list-style-type: none"> 宿營費用 \$140@ X2 晚 X100 人 		
iii) 一般	會計核數	5,000	
開支	雜項	126	
	申請撥款總額（\$）：	\$200,000	

*本處於選擇服務供應商時，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。
（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。
- (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 1/11/2017 – 30/4/2018	31/5/2018	中期財政報告 1/11/2017 – 30/4/2018	31/5/2018
計劃總結報告 1/11/2017 – 30/10/2018	31/1/2019	財政總結報告 1/04/2018 – 30/09/2018	31/1/2019