

**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>	<b>計劃編號</b>
「尊重生命，逆境同行」 - 與「好心情@學校」計劃有關	2016 / 1100 (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：保良局顏寶鈴書院）

**受惠對象**

- (a) 界別: 中學
- (b) 學生: (1) 初級預防活動 約900人 (中一至中六級) (2) 次級支援活動 約480人 (中一至中三級)
- (c) 老師: 約60人
- (d) 家長: 約30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」(Primary Prevention) 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」(Secondary Support)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
- (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： 學校來年尤其關注低動機及未能從學業中得到成功感之學生，藉此計劃：
    - (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
  - 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，與情緒或心理健康相關的個案佔整體個案約42%。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，校方早前曾向全校學生進行一項有關精神健康之問卷調查，問卷調查結果顯示約三分之一的學生出現緊張、焦慮、抑鬱等情緒，有見及此，實有需要為初中學生提出更全面的支援活動。本處盼透過計劃，加強初中生的抗逆能力，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。
  - 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。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。

- (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) 與次級支援 (Secondary Support)

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。根據現有之校內機制，學校社工與班主任將繼續緊密聯繫，以儘早識別和跟進班上的潛危學生。

## 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，並能夠切合協作學校的需要，以及辦學信念與使命。
2. 計劃將由學校與社會服務機構(NGO)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NGO使用。除了運用更新之篩選工具外，本計劃還會透過教師和社工觀察，並蒐集家長意見，以辨識低抗逆力的學生。
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。NGO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:** 11 / 2017 – 10 / 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 (請列明資歷及參與程度)
2017年11月	學校聯繫及籌備	向教師及學校社工介紹「尊重生命，逆境同行」計劃內容及甄選方法  介紹挑選準則：人際/家庭關係疏離、自信心弱、想法較消極的學生	班主任可透過觀察學生抗逆力情況，然後建議或邀請有需要學生參與次級支援活動	校長、輔導主任、中一至中三級班主任、學校社工，約35人	1次會議，約1小時	介紹：計劃註冊社工(高級文憑/副學士或以上學歷)  <u>協調教師意見</u> ：輔導主任  兩年或以上青少年工作經驗
2017年11月	學生需要調查	學生填寫需要調查(HKSIF 1.1)	透過問卷加上教師及社工觀察和家長意見，篩選出抗逆力較弱的學生，安排他們參加「好精神同行小組」	中一至中三級學生約450人	班主任或閱讀堂，共15節，每節約50分鐘，共10小時	派發問卷：計劃註冊社工及中二級班主任  <u>收集問卷、資料輸入及統計、製作報告</u> ：計劃註冊社工
2017年11月至2018年7月	活動1：好精神同行小組(1-4)	以不同形式活動介紹正向心理概念，內容包括解難能力、情緒管理、社交技巧及訂立目標等，灌輸正向情緒及其他管理情緒的方法，並從中讓組員認識自己的品格強項與美德	組員認識正向心理、明白情緒健康及朋輩支援的重要性、加強與別人溝通及合作的社交技巧、認識自己的品格強項與美德	組員24人	4小組 x 3節 = 12節  午息及閱讀堂時間，每個小組約1.5小時，3節共4.5小時；4個小組共18小時	<u>協調及帶領活動</u> ：計劃註冊社工
2017年12月至	活動2：	好精神心理健康講座(按學校要求每級及教師培訓分兩次進行，以便講者及社工可在人手比例更充裕的情況下進行活動)				

2018年7月		<p>2.1 中一級-中學生活我掌舵 2.2 中二級-精神健康我清楚 2.3 中三級-面對壓力我有計 2.4 好精神心理健康講座(教師培訓) x2</p> <p>各級學生講座基本內容均包括： 簡介何謂抗逆力、正向情緒及建立正向支持系統、處理壓力模式及鬆弛技巧，以及校內求助的資源，從而了解情緒健康，並提高察覺自身情緒異常之意識。</p> <p>預期學習成果： 學生初步認識抗逆力、「正向心理」與個人情緒，能了解促進精神健康之技巧，並嘗試於日常生活運用，學生若在校內遇到問題會主動向老師或社工求助。</p>				
活動 2.1 好精神心理健康講座-中學生活我掌舵	增補主題： 增強對學校之認識，協助適應中學生活。	提升中一學生適應中學生活的能力	中一級學生，約 150 人	2 次講座，每次約 1.5 小時		<u>協調講員內容、主持及介紹全年計劃內容</u> ；計劃註冊社工
活動 2.2 好精神心理健康講座-精神健康我清楚	增補主題： 了解精神健康對日常生活所帶來的影響；學習察覺個人與朋輩的情緒狀態，並學習如何應對。	學生能夠對精神健康有更多認識，明白其重要性；明白及體諒他人的不同情緒狀態，從而強化學生之間的支援網絡	中二級學生，約 150 人	2 次講座，每次約 1.5 小時		<u>介紹抗逆力概念及正向心理內容</u> ；計劃註冊社工及講員  <u>講員資歷</u> ：高級文憑/副學士或以上學歷；具備五年或以上青少年工作經驗；對具駐校工作經驗
活動 2.3 好精神心理健康講座-面對壓力我有計	增補主題： 協助學生了解對因升中四選科而面對之壓力，並選用正確之方式處理壓力。	學生能夠了解因應升中四選科等帶來之學業壓力，並認識如何正確面對壓力，避免因錯誤處理而增加精神健康受損之機會	中三級學生，約 150 人	2 次講座，每次約 1.5 小時		**由於學校擁有一些非華語學生，講員需以英語進行講座，計劃註冊社工會在活動後向對講座內容有查詢的學生及老師提供支援。
活動 2.4： 好精神心理健康講座(教師培訓)	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），	老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 老師認識全年計劃內容	校長、全校教師、約 70 人(分兩次進行，每次 35 人)	2 次講座，每次約 1.5 小時		

		並探討如何在學生層面運用。	老師了解促進學生精神健康策略，並嘗試在學生層面運用			
2017年12月至2018年9月	活動3： 好精神展覽及攤位	安排組員在校園以展覽及攤位之形式宣傳精神健康，讓師生正面了解，並提高察覺自身及親友情緒異常之意識	全校教生可以獲得正面解難的資訊，如學校內外的社區資源，從而加強他們的抗逆力，及建立校園求助文化	全校教師及學生，約1,000人	展覽：計劃期間內分開15天舉行，內容每次更新  攤位：計劃期間內分開10天舉行，攤位設計和內容每次更新	協調宣傳及展覽：計劃註冊社工
2018年6月	活動4： 好精神資訊/刊物	向全校學生分享正向人生的訊息、提升抗逆力的方法、社會資源及求助熱線的資訊。	全校師生能認識正向人生的訊息、提升抗逆力的方法、社會資源及求助熱線的資訊。	1期	全校老師及學生	編印及派發：計劃註冊社工
2018年9-10月	活動檢討及評估	檢視各項活動的活動檢討問卷，並收集學生、家長及教師之意見。  對比組員的「前測」及「後測」數據，評估活動成效及組員轉變。  詢問輔導主任、中一至中三級班主任對組員行為表現之觀察。  輔導老師及社工檢視計	了解計劃中各持分者對活動成效之意見，及評估組員參與次級支援後抗逆力之轉變	組員及其家長、校長、輔導主任、中一至中三級級班主任、學校社工，約80人	1次會議，約3小時	訪問學生/家長/教師：計劃註冊社工  收集及統計問卷數據：計劃註冊社工

		劃程序及改善地方。				
--	--	-----------	--	--	--	--

\*具體時間會根據學校情況再作調節

(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）:

教師

協作識別學生需要及提供支援，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

(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(\$)	
i)員工開支	半職社工薪金 \$23,237x 1/2 x 12 個月 x 1.05 (MPF)  *由機構提供人手以到校形式提供服務 (非駐校模式)	\$146,394	社工主要工作： • 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 (如小組及攤位)、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	1. 學生需要調查 ➢ 印刷問卷及整理資料、製作報告	\$1000	透過識別工具，甄選約 24 名同學參與次級支援活動。
	2. 好精神心理健康講座 2.1 中一級-中學生活我掌舵 2.2 中二級-精神健康我清楚 2.3 中三級-面對壓力我有計 (每級兩次) 2.4 好精神心理健康講座 (教師培訓) x 2  學生講座 ➢ 講員費用：\$1,040(每次) x 6 次= \$6240 ➢ 活動物資：\$500(每次)	\$10,240	透過講座、分享、小組、展覽及攤位，讓學生及老師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) 的掌握及 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)。

	<p>x 6 = \$3000</p> <p>教師培訓</p> <p>➤ 活動物資\$500(每次) x 2 = \$1000</p>		由於學校是英文授課中學(EMI School)，故此校方要求講座需以英語為演講媒介，並輔以廣東話，讓學生及老師更具體和清晰掌握精神健康之資訊。所以除計劃社工外，另需額外 1 名協作社工。
	<p>3. 好精神同行小組 1 (3 節) 好精神同行小組 2 (3 節) 好精神同行小組 3 (3 節) 好精神同行小組 4 (3 節)</p> <p>➤ 活動物資 (如印刷、文具、活動材料、禮物) \$500(每節) x 3 節 x 4 組</p>	\$6000	
	<p>4. 好精神展覽 (15 次，計劃期間內分開 15 天舉行，內容每次更新，每次展覽均由學生從旁介紹)</p> <p>➤ 活動物資 (如易拉架、印刷、文具、活動材料) \$500 每次 x15 次</p>	\$7500	
	<p>5. 好精神攤位 (10 次：計劃期間內分開 10 天舉行，攤位設計和內容每次更新)</p> <p>➤ 佈置\$300(每次) x 10 = \$3000</p> <p>➤ 活動物資 (如易拉架、印刷、文具、遊戲材料、禮物) \$1000(每次) x 10 = \$10000</p>	\$13000	
	<p>6. 好精神資訊 / 刊物</p> <p>➤ 印刷及設計 \$10(每本) x 1000 本</p>	\$10000	
iii)一般開支	<p>1. 會計核數</p> <p>2. 雜項</p>	<p>\$5000</p> <p>\$867</p>	
	<b>申請撥款總額(\$):</b>	<b>\$200,000</b>	

\*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。

 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：參與健康講座之學生及被挑選參加逆境同行小組之學生，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) 1. 將整個活動整理為資料冊，交優質教育基金存檔。 2. 好精神資訊/刊物**(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 – 31/10/2018	31/1/2019	財政總結報告 1/5/2018 – 31/10/2018	31/1/2019