# 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

計劃編號

「尊重生命,逆境同行」— 活出精彩人生 (與你同行) -與「好心情@學校」計劃有關 2016/0574 (修訂版)

## 基本資料

申請機構:香港聖公會東涌綜合服務

協作學校:香港教育工作者聯會黃楚標中學

受惠對象: (a) 界別: 中學

(b) 學生:初級預防活動:約450人(中一至中六級)

次級支援活動:約20人(中一級)

(c) 老師: 約70人 (d) 家長: 約100人

### 鲁厘信

### (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,本計劃建議運用 具科學實證基礎的甄別工具(問卷),篩選有需要的學生,並提供點對點到校「次 級支援」的專業支援活動;
  - 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:提升學生抗逆力,增強學生及家長之正向思維。
  - (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:本校學校發展計劃(2014/15-2016/17)理念重視全人教育,建立關愛文化,著重關懷、溝通,全面支援學生確立正確的人生觀。而本校三個關注事項的其中一項是完善生涯規劃,全面支援學生,當中包括培養學生正確的價值觀和積極的人生觀。
    - ☑ 調查結果:全校學生人數中有35%家庭正在領取社署提供的綜合援助;全校學生有過半數的家庭社經地位不高,當中有20%的學生父母離異,有些在與朋輩的關係不理想,當中接近10%的學生有特殊學習需要,在學習上遇上不同的障礙。另外,根據16-17年度各級APASO數據,初中(中一至中六)學生的負面情感及成就感數據較全港常模為高,而尤其中一級負面情感數據更是全校中最高,顯示出中一級的學生較需要次級支援。
    - ☑ 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

計劃編號: 2016/0574 (修訂版)

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証之中學(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衞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: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「次級介入」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,「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。

計劃編號:2016/0574(修訂版)

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
    - 1. 本計劃對應學生需要,為學生提供合適的逆境訓練,並為教師團隊提供正面思維的培訓及掌握識別有情緒精神困擾的學生;此外,此計劃亦會提供不同類型的家長培訓,以協助家長提升其心理質素,共同建立安全網,以更全面照顧學生之需要。
    - 計劃將由本機構與協作學校共同協作推展,本機構負責執行,並提供充足人力 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 現時不少非政府機構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. 由本計劃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/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,以及辦學信念和使命。
    - 7. 為使計劃的成效得以加強和延續,本機構將在計劃完成後,向校方提交前測和 後測的實證和數據,以便學校跟進。
    - 8. 本計劃將透過識別工具(HKSIF1.1),教師及社工的觀察,並蒐集家長意見, 邀請抗逆力較低、較有需要的學生參加「抗逆力培訓」計劃。
    - 9. 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。
    - 10. 本機構將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。

計劃編號: 2016/0574(修訂版)

# (ii) 主要推行詳情

計劃時期: 3/2018至 2/2019

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)
3/2018 項目 1: 學校聯繫及籌 備	具體內容 向老師及學校社工介紹計劃 內容及甄選方法。	對象、人數及挑選準則 輔導主任、輔導老師、中一 級班主任及學校社工(約 11人)	協調及介紹: 計劃註冊社工。 資歷: ● 註冊社工
	預期學習成果 預期可協助邀請次級支援參加者 介紹挑選準則:人際/家庭關係較疏離、自信心較弱、想 法較消極的學生。	時數/日數 輔導組及級別會議(I節、 每節半小時)	(作 Social Work Assistant, SWA) 或歷 兩上格校社經 備康正培工 以 年獲後青會驗 心教向訓
3/2018 項目 2: 簡介好心情計 劃理念及內容	具體內容 於早會向全校師生分享抗逆 力概念及計劃內容。	對象、人數及挑選準則 全校老師及學生(約 450 人)	分享:計劃註 冊社工
	預期學習成果 預期可讓全校師生初步認識 抗逆力概念及全年計劃內容。	時數/日數 視像早會/早會 (1節,半小時)	
3/2018 項目 3: 進行學生問卷	具體內容 向全級中一學生進行學生需 要問卷調查	<u>對象、人數及挑選準則</u> 中一級學生	分班進行簡介 及填寫:計劃 註冊社工及學 校社工

計劃編號:2016/0574(修訂版)

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)
調査	預期學習成果 預期可從中一級學生中挑選 出約15-20名學生為次級支援 的參加者。	<u>時數/日數</u> 5節,每節30分鐘,分5 班進行	問卷分析:計 劃註冊社工
3/2018-9/2018 項目 4: 「逆境同行」 老師培訓工作	具體內容 利用如教師發展日等時間進 行教師培訓	<u>對象、人數及挑選準則</u> 全校老師	培訓導師資歷: 註冊社工(具5年或以上輔導經驗之計工)
坊	預期學習成果 1) 老師能掌握抗逆力概念及學習 CBT 處理壓力模式。 2) 讓教師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生,並回應他們在心理、情緒和發展方面的需要。	<u>時數/日數</u> 如教師發展日等時間(2 節,每節2小時)	經驗之社工) 或臨床心理學 家
3/2018-12/2018 項目 5: 「正面思維」 學生心理健康 講座	具體內容 透過活動及分享讓學生以正面思維模式面對成長中不同階段所遇的問題,並學習抗力的元素(CBO/CBB)的掌握。 S1:認識自我:壓力處理 S2:朋輩相處:壓力處理 S3:肯定自我:壓力處理 S4:生涯規劃:壓力處理 S5:自我規劃;壓力處理 S6:時間管理;壓力處理	<u>對象、人數及挑選準則</u> 中一至中六級學生	講座:計劃註冊社工
	預期學習成果 不同學習階段學生能以正面 思維模式處理問題,並學習 CBT 處理壓力模式觀念重 整、解難能力及鬆弛技巧,並 在校園建立求助文化。	時數/日數 每級 1 小時, 六級共 6 小時	
3/2018-12/2018 項目 6: 好心情家長心 理健康講座	具體內容 舉辦初中學生家長講座,使家 長更明白子女所遇的問題。	<u>對象、人數及挑選準則</u> 中一至中三級家長	計劃註冊社工 培訓導師資歷:

日期/ 計 <b>劃活動</b>	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)
	預期學習成果 1.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,並讓家長認促進學生精神健康的策略。 2.明白家庭關係及支持對子女培育抗逆力的重要及策略(抗逆輪)。	時數/日數 1節,2小時	由註冊社工(具5年或以上輔導經驗之社工)或臨床心理學家
3/2018-12/2018 項目 7: 逆境同行家長 工作坊	具體內容 以小組及個案討論形式,協助 家長培育子女抗逆力及處理 生活處境及壓力的技巧。	<u>對象、人數及挑選準則</u> 中一約 20 名學生之家長(次級預防)	計劃註冊社工 培訓導師資歷: 由註冊社工
	預期學習成果  1. 認識及應用 CBT 處理壓力模式觀念重整、解難能力及鬆弛技巧。  2. 學習利用家庭關係及支持子女培育及營造家庭/學校抗逆力(抗逆輪)策略及技巧		(具5年或以上 輔導經驗之社 工)或 臨床心理學家
3/2018-2/2019 項目 8: 逆境同行挑戰 計劃	具體內容 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	對象、人數及挑選準則 中一約 20 名學生 挑選準則:人際/家庭關 係較疏離、自信心較弱、想 法較消極的學生。	計劃註冊社工 日 營/宿 營 歷 奇活動: 營地 導師 8.2 / 8.3
	預期學習成果 1. 學習 CBT 處理壓力模式。 2. 建立學生的支援網絡,以提 升抗逆力。	<u>時數/日數</u> 8.1 正面思維小組 (6 節,每節 1.5 小時)  8.2 戶外歷奇 (日營)  8.3 戶外歷奇	社工/營地 師提供營地 練活動,導 須持歷奇活動 資格和經驗
		(宿營,兩日一夜)	
2/2019 項目 9: 正面文化綜合	<u>具體內容</u> 於試後活動期間舉辦	<u>對象、人數及挑選準則</u> 中一至中三學生及家長	統籌:計劃註冊社工

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 歷及参與程 度)
分享會	預期學習成果 建立學校關愛文化、展現學 校、家長及學生間之連繫,帶 出欣賞及感恩的價值	<u>時數/日數</u> 1 節,約 2 小時	
3/2018-2/2019 項目 10: 「青少年情緒 健康」活動通 訊/心意咭	具體內容 派發機構編印的「正面思維」 及「享受生活」活動通訊/心意 咭 1. 相關活動資訊,分享積極 正面及珍惜生命等訊息; 2. 關愛校園訊息; 3. 自學抗逆力的方法及錦 囊; 4. 社會資源及求助熱線。	對象、人數及挑選準則 全校老師及學生(約 450 人)	統籌:計劃註冊社工
	預期學習成果 預期可讓全校師生自學抗逆 力的方法,並加強積極正面的 訊息,在校園建立求助文化。	<u>時數/日數</u> 共三期	ñ
2/2019 項目 [1: 活動檢討及評 估	具體內容 安排學生、家長及老師填寫問卷;召開會議分析成效及來年 之跟進。	對象、人數及挑選準則 助理校長、計劃註冊社工、 輔導組、學校駐校社工及 相關班主任。	填寫問卷:計 劃註冊社工 會議:助理校 長
	預期學習成果 收集相關數據,配合學校關注 項推展延伸活動。	時數/日數 早會時段填寫。 會議: 節, 小時	

- (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70 位教師參與培訓工作坊,協作識別學生需要及個別輔導等,並為有需要 的學生作出轉介。此外,參與「次級預防」活動學生之班主任亦會參與相關活動及 培訓,以協助建立更全面之安全網。
  - (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

<b>西</b> 無玉日	開支 <b>詳情(包括各項</b> 目的細項開支)		were lake	
預算項目	項目	款額	理據	
員工開支 員工開支小計: \$146,318	0.5 名註冊社工  ● 薪金: \$ 23,225 × 1/2 × 12個月 × 1.05 (強積金)	\$146,318 (上調至整 數)	資歷:  ● 註冊社工(社會工作助理 Social Work Assistant, SWA)	
			<ul> <li>文憑或以上學歷</li> <li>具備取有格社</li> <li>有數方</li> <li>有數方</li> <li>有數方</li> <li>一二</li> <li>一二</li></ul>	
服務 服務小計: \$44,140	項目 4: 「逆境同行」老師培訓工作坊 ● 講員費: \$1,040/小時×4小時	\$4,160	及進行活動,並跟 進有關計劃的行政 事宜 加強老師及早識別 有需要的同學,達至 及早預防的效果。	
	項目 5: 「正面思維」學生心理健康講座	\$0	提 <b>升</b> 學生正面思維 的能力	
	項目 6: 好心情家長心理健康誕座  ● 講員費: \$1,040/小時×2小時	\$2,080	加強家長及早識別 子女情緒需要,達 至及早預防效果	
(4	項目 7:	\$3,120		

計劃編號:2016/0574 (修訂版)

	<u>逆境同行家長工作坊</u> ● 講員費: \$1,040/小時 × 3小時		加強家長及早識別 子女情緒需要,達 至及早預防效果
	項目 8.1: 逆境同行挑戰計劃 正面思維小組(6節)	\$0	提供抗逆力及輔導 活動,提升學生正 面思維的能力
=	項目 8.2: 逆境同行挑戰計劃 戶外歷奇 (1次)[日營]	\$ 9,500	讓學生學習在逆境 中尋找希望,並建 立支援網絡
	中一級學生: 18-20人  ● 日營收費: \$200 × 24人=\$4,800 (20名學生+4名老師及社工)		
	<ul><li>學生來回交通費: \$2,800</li><li>營地活動/教練費: \$300 × 3小時= \$900</li></ul>		
-	● 活動物資: \$1,000		
	項目 8.3: 逆境同行挑戰計劃 戶外歷奇(1次)[兩日一夜] 中一級學生:18-20人	\$12,280	讓學生學習在逆境 中尋找希望,並建 立支援網絡
	● 營地收費: \$270 × 24人=\$6,480 (20名學生+4名老師及社工)		
	● 學生來回交通費: \$3,000		
	● 教練費: \$300 × 6小時= \$1,800		
-	● 活動物資: \$1,000		
	項目 9: 正面文化綜合分享會	\$2,500	建立學校關愛文 化,展現學校、家

	<ul><li> 攤位及場地佈置</li><li>租借展板</li></ul>		長、學生間的連繫 及提倡欣賞及感恩 的價值
	項目 10: 「青少年情緒健康」通訊/心意咭 ● 通訊: (3期,每期1000冊,共3000冊) \$2 × 3000 = \$6,000	\$10,500	全校推廣正面思維 及情緒健康,以提 升抗逆力
	● 心意咭: (3期,每期1000張,共3000張) \$1.5 × 3000 = \$4,500		
一般開支 一般開支小計: \$9,542	項目 4: 「逆境同行」老師培訓工作坊 ● 活動物資(如印刷教材、文具) \$250 × 2 = \$500	\$ 500	活動開支主要印刷 教材、文具
	項目 5: 「正面思維」學生心理健康講座 ● 活動物資(如印刷教材、文具、 遊戲教材)	\$ 500	提升學生正面思維 的能力
	項目 6: 好心情家長心理健康講座 • 活動物資(如印刷教材、文具、遊戲教材)	\$ 500	加強家長及早識別 子女情緒需要,達 至及早預防效果
	項目 8.1: 逆境同行挑戰計劃 正面思維小組(6節)	1,000	提供抗逆力及輔導 活動,提升學生正 面思維的能力
	● 活動道具、文具、手工材料	<b>M</b> 5.000	
	核數費 	\$5,000	
	● 宣傳海報及其他宣傳品 ● 活動橫額		

計劃編號:2016/0574(修訂版)

● 影印及文具 ● 其他雜項		
申請撥款總額:	\$200,000	

註:本機構選擇服務供應商時,將遵照優質教育基金〈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、公平及具此競爭性的方式進行。

### (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介入的學生,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
  - ☑ 其他:電子心意咭

#### 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 1/3/2018 - 31/8/2018	30/9/2018	中期財政報告 1/3/2018 - 31/8/2018	3 1/3/20 19
計劃總結報告 1/3/2018 - 28/2/2019	3 1/5/20 19	財政總結報告 1/9/2018 - 28/2/2019	3 1/5/20 19

### 参考文獻

- 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 Indiv 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.