

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」(「好心情@學校」微型計劃)---(Walking Together)

計劃編號

2016/0561 (Revised)

基本資料

機構名稱：香港基督少年軍 (協作學校：東華三院黃笏南中學)

受惠對象：(a) 界別：中學 (b) 學生：(1) 初級預防活動 約960人(中一至中六級) (2) 次級介入活動 約20人(中一至中二級) (c) 老師：約60人 (d) 家長：約100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，本建議計劃以立體多元的方式篩選有需要的學生，包括：問卷及與學校主要人員進行訪談，以提供點對點到校「次級介入」(Secondary Intervention)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：

培養正面、積極的價值觀，提升同學個人質素

- 使學生不單只顧自己的需要，還顧其別人的需要，建立同理心，推己及人
- 讓學生領袖感受到自己的努力及服務精神受到認同，從而建立正面的價值觀
- 建立一個具「關愛」氣氛的學習環境，加強學生對學校的歸屬感

調查結果：本校教師／學生／家長意見調查顯示，學生抗逆能力／精神健康表現正面。雖然如此，學生面對學業、家庭、人際等問題仍會感到壓力。教師亦留意到學生有焦慮傾向，情況值得令人關注。

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 (Lam et al 2015)。

研究顯示，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)。

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。

學生表現評估：透過識別工具(建議修訂 HKSIF 1.1 問卷)，及與學校主要人員，包括：教師、社工等進行訪談，識別有需要的學生，邀請抗逆力較低、支援網絡較弱之學生參加「抗逆力培訓」計劃。

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。

(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)與次級介入 (Secondary Intervention)

多年以來，不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級介入」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，未能有效針對學生的需要。國際文獻已指出「次級介入」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「次級介入」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. 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：

(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. 計劃將由學校與社會服務機構(NGO)共同協作推展，NGO 會提供充足人力資源。
2. 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。
3. 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；
4. 由於計劃包括初級預防及次級介入的工作，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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：11/2017 至 10/2018

月份/年份	活動詳情
11/2017	<p>學校聯繫及籌備 (1 次)</p> <p>對象：負責老師、學校社工</p> <p>內容：了解該校學生確切需要，與校方商討合作細節，擬定活動內容。</p> <p>負責人員：兼職註冊社工(統籌)</p>
11/2017	<p>學生需要調查 (10 班，每班半小時，共 5 小時)</p> <p>對象：中一及中二全級學生</p> <p>內容/目的：透過入班進行問卷測試(HK SIF1.1)，初步了解學生精神健康狀況，並透過老師及學校社工之觀察及訪談，挑選參加「逆境同行挑戰計劃」的學生。</p> <p>負責人員：兼職註冊社工(統籌)、學校社工及老師(協助)、支援社工(支援問卷資料輸入及分析, 4 小時)</p>
11/2017 -2/2018	<p>1. 「開心快樂」- 家長心理健康講座 (1 次，2 小時)</p> <p>對象：中一至中三級家長 (80 人)</p> <p>內容/目的：透過互動講座、體驗遊戲、影片播放等，協助家長認識「抗逆力」概念及減壓抗逆方法之餘，讓家長明白正向家庭氣氛如何有助提昇子女抗逆力，推動建立正面家庭情緒及氣氛。</p> <p>負責人員：兼職註冊社工(統籌)、學校社工及老師(協助)</p>

	<p>講者：臨床心理學家或資深社工(社會工作學士以上；擁有 10 年以上社會工作經驗；註冊社工)</p>
11/2017 -3/2018	<p>2. 「正面思維」- 中六鼓勵計劃 (6 次) 對象：中六全級學生 (約 150 人) 內容/目的：透過每月向中六學生派發由初中同學製作的打氣書簽及/或手作小品，支持及陪伴學生同渡公開考試，讓中六學生感到被支持與鼓勵，同時鼓勵中六生日後推己及人，畢業後回校一同建設校園鼓勵文化。 負責人員：兼職註冊社工(統籌)、學校社工及輔導組老師(協助)</p>
12/2017 -10/2018	<p>3. 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 (共 17 節) 對象及挑選準則：透過問卷及學校老師和社工觀察挑選的 20 位中一及中二級學生</p> <p>(a) 啟動禮 (1 次, 2 小時) 內容/目的：計劃開展禮。除了參與學生，還會邀請他們的重要他人(如:班主任、家長等)，讓大家共同了解計劃目的、內容等，同時讓參與學生彼此認識，促進學生對計劃的投入感。 負責人員：兼職註冊社工(統籌及推行)、學校社工及老師(協助)</p> <p>(b) 成長小組 (6 次, 共 12 小時) 內容/目的：透過小組遊戲、體驗活動、討論等，讓參與學生認識自我；學習解難、目標設訂與實踐、情緒管理、社交技巧等生活技能。同時促進組員間的互動，強化互助支援網絡。 負責人員：兼職註冊社工(統籌及推行)、外聘社工(帶領小組)、學校社工(協助)</p> <p>(c) 宿營活動 (2 日 1 夜, 活動時間約 12 小時) 內容/目的：透過團隊合作及解難遊戲，讓參與學生掌握解難技巧、學習逆境自強心態，進一步凝聚友儕間的互相支持。 負責人員：兼職註冊社工(統籌及推行)、外聘社工(帶領小組)、學校老師/社工(協助、帶隊)</p> <p>(d) 戶外活動 (1 次, 約 7 小時) 內容/目的：透過戶外歷奇活動，讓參與學生建立勇於接受挑戰及互助互勉心態。 負責人員：兼職註冊社工(統籌)、學校老師/社工(協助、帶隊) 導師：具認可歷奇活動帶領證書的歷奇導師</p> <p>(e) 享受生活減壓活動 (1 次, 共 3 小時) 內容/目的：透過手工藝製作(例如:皮革套)，推動參與學生發掘興趣，建立生活寄託及個人減壓方式。由導師教授興趣班內容，社工主領「抗逆力」解說部份。參與學生會透過「中六鼓勵計劃」，將手製作品贈予中六準考生，作為對準考生的支持與鼓勵之餘，亦增強參與學生的成功感與滿足感。 負責人員：兼職註冊社工(統籌)、學校社工及老師(協助) 導師：興趣班導師(具教授興趣班經驗)</p> <p>(f) 服務日 (1 次籌備, 1.5 小時；2 次服務, 共 2 小時) 內容/目的：由參與學生構思及籌備，透過精神健康訊息展板、遊戲及興趣工作坊，向校內同學/社區人士推廣以「享受生活」、「正面思維」及「抗逆」為題的訊息。 負責人員：兼職註冊社工(統籌及推行)、學校社工及老師(協助)</p> <p>(g) 結業禮 (1 次, 2 小時) 內容/目的：讓參與學生總結參與經驗、感受及學習成果。同樣會邀請參與學生的重要他人(如:班主任、家長等)，一同見證他們的成長與學習，並在日後作為鼓勵者，繼續扶助他們成長。 負責人員：兼職註冊社工(統籌及推行)、學校社工及老師(協助)</p>
3-5/2018	<p>4. 老師培訓 (1 次, 2 小時) 對象：全校老師 (60 人) 內容/目的：讓老師認識不同的精神健康問題、辨識有精神健康需要的學生，同時學習初步支援</p>

	<p>的技巧，及認識轉介的渠道與方式。</p> <p>負責人員：兼職註冊社工(統籌)、學校社工及老師(協助)</p> <p>講者：臨床心理學家或資深社工(社會工作學士以上；擁有10年以上社會工作經驗；註冊社工)</p>
3-6/2018	<p>5. 學生休整日 (1次, 3小時)</p> <p>對象：全校學生 (125人) (其餘學生會參與學校準備的其他攤位/表演/工作坊)</p> <p>內容/目的：選取一個下午的正規上課時間，暫停原有上課內容，改為各式各樣的攤位及工作坊 (包括：扭氣球、花藝、禪繞畫 x2、拼貼藝術等)。學生可自行選取、親身體驗想要參與的工作坊。透過活動，期望讓學生關注個人的精神健康，同時發展不同興趣，以舒緩平日生活壓力。</p> <p>負責人員：兼職註冊社工(統籌)、學校社工及老師(協助)、外聘人員(籌辦工作坊)</p>
3/2018	<p>6. 建立正面文化 - 逆境同行家長培訓工作坊 (2次，每次2小時，共4小時)</p> <p>對象及挑選準則：中一及中二級家長 (20人)；以參加了「逆境同行挑戰計劃」的學生家長為首選，其餘參與家長由學校社工及老師評估需要及邀請</p> <p>內容/目的：透過深入的個人分享及小組討論等，讓家長學習如何在家建立正面文化、辨識子女精神狀況、與子女溝通技巧及支援方式等，能與孩子逆境同行。</p> <p>負責人員：兼職註冊社工(統籌及推行)、學校社工及老師(協助)</p>
10/2018	<p>活動檢討及評估 (1次)</p> <p>對象：曾參與之學生、家長、學校社工及老師</p> <p>內容/目的：透過問卷，及與不同持份者(上述)進行小組/個別面談，收集意見。</p> <p>負責人員：兼職註冊社工(統籌)、學校社工及老師(協助)</p>

備註：本機構將採取安全措施確保計劃參與者的安全，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關的安全指引。

(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 60 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

本機構將與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。如在計劃期間辨識到潛危學生 (如需要個別輔導的學生)，計劃人員將把該等學生轉介至校內輔導人員 (如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家) 作即時跟進。

(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 元

預算項目*	開支詳情(包括各項目的細項開支)	
	項目	款額(\$)
i) 員工開支	一名兼職註冊社工 12 個月薪金連強積金	\$146,307
ii) 服務	學生需要調查(HKSIF 1.1) - 支援社工 (\$150 x 4 小時)	\$600
	1. 「正面思維」- 開心快樂家長心理健康講座 - 講員 (\$1,040 x 2 小時)	\$2,080
	3. 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃	
	(b) 成長小組 - 外聘帶組社工 (\$550 x 6 次，每次 2 小時)	\$3,300
	(c) 宿營活動 - 外聘帶組社工 (\$550 x 3 節，每節 4 小時)	\$1,650
	- 營費 (\$465 x (20 名學生+3 名社工/老師))	\$10,695
- 交通 (來回租車費用)	\$1,800	
(d) 戶外活動 - 戶外歷奇活動收費 (\$250 x 20 人)	\$5,000	
- 交通 (來回租車費用)	\$1,000	
(e) 享受生活減壓活動 - 導師 (\$300 x 3 小時)	\$900	
4. 老師培訓 - 講員 (\$1,040 x 2 小時)	\$2,080	

	5. 學生休整日 - 導師 (\$300 x 3 小時 x 5 位)	\$4,500
iii)一般開支	學生需要調查(HKSIF 1.1) - 影印費用	\$300
	1. 「開心快樂」- 家長心理健康講座 - 影印費用	\$50
	2. 「正面思維」- 中六鼓勵計劃 - 活動物資	\$1,200
	3. 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃	
	(a) 啟動禮 - 活動物資	\$400
	(b) 成長小組 - 活動物資	\$400
	(c) 宿營活動 - 活動物資	\$600
	(e) 享受生活減壓活動 - 活動物資	\$1,800
	(f) 學校服務日 - 服務用物資	\$583
	(g) 結業禮 - 活動物資	\$400
	4. 老師培訓 - 影印費用	\$50
	5. 學生休整日 - 活動物資	\$7,955
6. 建立正面文化 - 逆境同行家長培訓工作坊 - 活動物資	\$800	
活動檢討及評估 - 影印費用	\$50	
員工交通費	\$500	
審計費	\$5,000	
	申請撥款總額(\$):	\$200,000

備註：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。

備註：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。

(IV) 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 1/11/2017—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

(V) 資產運用計劃

不適用於本計劃。

參考文獻

1. Brown GW., et al. Social support, self-esteem and depression. *Psychological medicine*, 1986,16.04: 813-831.
2. 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
3. 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.

4. Lam L C W., 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.
5. 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.