

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)---正向校園(Positive School)	計劃編號 2016/0575 (Revised)
--	------------------------------------

基本資料

機構名稱：香港基督少年軍 (協作學校：旅港開平商會中學)

受惠對象：(a) 界別：中學 (b) 學生：(1) 初級預防活動 約480人(中一至中三級) (2) 次級介入活動 約20人(中一至中二級) (c) 老師：約70人 (d) 家長：約300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，促進學校管理／領導，以及老師的專業發展／健康

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：

- 一. 學校培養學生主動積極，目標明確的人生。學生須為個人言行負責，不欺暗室，並立定志向，主動積極，實現目標。
- 二. 學校生涯規劃教育的目標不單透過在學生需要作出升學／就業選擇時提供升學及就業輔導，更透過生涯規劃教育，讓學生獲得所需知識、技能及態度，以配合自己的興趣、能力、方向作出明智的升學／就業選擇，並將事業／學業抱負與全人發展及終身學習連結。
- 三. 為了輔助學生健康成長，學校的主要關注項目的其中一個目標為提升同學的抗逆力及情緒智商。輔導組透過舉辦不同活動，讓學生學習各種抗逆的態度和方法。而透過小組活動，參與的學生更可從中建立互相聆聽的正面相處經驗，從而令學生成為彼此的支持。

調查結果：本校教師／學生／家長意見調查顯示，學生抗逆能力／精神健康只屬中等水平，而焦慮指數亦略高於全港平均。學生面對朋輩、學業、家庭等問題常感到壓力，教師亦留意到中一及中二低年級部份學生有抑鬱傾向，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 HKSIF1.1 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. 由副校長帶領學校推行校本計劃，對應學生需要而設計合適他們的活動。
2. 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。
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。
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	學校聯繫及籌備 (1 次) 對象：負責老師、學校社工 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。 負責人員：兼職註冊社工(統籌)
11/2017	學生需要調查 (10 班，每班半小時，共 5 小時) 對象：中一及中二全級學生 內容/目的：透過入班進行問卷測試(HKSIF1.1)，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>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 -1/2018	<p>1. 「正面思維」- 家長心理健康講座 (1 次, 2 小時) 對象：中一至中三級家長 (200 人) 內容/目的：透過 CBT 理論，讓家長認識並掌握正面思維概念，嘗試在日常家庭生活中使用。 負責人員：兼職註冊社工(統籌)、學校社工及老師(協助) 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>
12/2017 -10/2018	<p>2. 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 (共 20 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 (3 次, 共 7.5 小時) 內容/目的：透過興趣班活動(扭氣球、手繩編織及咖啡繪花)，推動參與學生發掘個人興趣，建立生活寄託及個人減壓方式。由導師教授興趣班內容，社工主領精神健康解說部份。參與學生會在學校的關愛活動中，向校內其他學生示範及教授製作，增強參與學生成功感。 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) 學校服務日 (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>
1/2018	<p>3. 擴翼正向教育工作坊 (5 班, 每班 1.5 小時, 共 7.5 小時) 對象：中一全級學生 (150 人) 內容/目的：於美術堂，透過電影(節錄)播放及卡片創作，讓學生檢視能協助自己面對逆境的內在與外間資源。</p>

	<p>負責人員：兼職註冊社工(統籌)、學校社工及美術老師(協助) 導師：資深社工(曾修讀相關藝術碩士課程)</p>
2-4/2018	<p>4. 「正面思維」及「享受生活」關愛活動 (2 次, 每次約 1-1.5 小時, 共 4-6 小時) 對象(接觸人次)：全校學生 (約 100 人次) 內容/目的：於午膳及/或放學時段，舉辦關心精神健康的教育活動，形式包括精神健康訊息展板、遊戲及「享受生活」興趣工作坊等，發展學生興趣、舒緩壓力之餘，亦讓學生關注到自己及他人的精神健康。 負責人員：兼職註冊社工(統籌)、學校社工及老師(協助)</p>
2-5/2018	<p>5. 「開心快樂@家庭」家長心理健康講座 (1 次, 2 小時) 對象：中一至中三級家長 (100 人) 內容/目的：承接上學期的理論學習(正向思維)，讓家長明白如何在家庭生活中實踐，同時正向家庭氣氛如何有助提昇子女抗逆力，推動家長積極建立正面家庭情緒及氣氛。 負責人員：兼職註冊社工(統籌)、學校社工及老師(協助) 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>
3/2018	<p>6. 建立正面文化 - 逆境同行家長培訓工作坊 (4 次, 每次 2 小時, 共 8 小時) 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 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。 負責人員：兼職註冊社工(統籌及推行)、外聘社工(帶領其中 2 次小組)、機構社工(分享精神健康內容)、學校社工及老師(協助)</p>
4/2018	<p>7. 老師培訓 (1 次, 2 小時) 對象：全校老師 (80 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，同時學習初步支援的技巧，及認識轉介的渠道與方式。 負責人員：兼職註冊社工(統籌)、學校社工及老師(協助) 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>
10/2018	<p>活動檢討及評估 (2 次) 對象：曾參與之學生、家長、學校社工及老師 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。 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 70 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；校方亦會與機構協作，以帶領各活動的推行。

(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」-家長心理健康講座 – 講員 (\$1,040 x 2 小時)	\$2,080
	2. 「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 2.5 小時 x 3 次)	\$2,250
	(f) 學校服務日 – 運輸費	\$200
	3. 擴翼正向教育工作坊 – 導師 (\$350 x 5 班 x 1.5 小時)	\$3,500
	5. 「開心快樂@家庭」家長心理健康講座 – 講員 (\$1,040 x 2 小時)	\$2,080
	6. 建立正面文化 - 逆境同行家長培訓工作坊 – 外聘帶組社工 (\$550 x 2 次, 每次 2 小時)	\$1,100
7. 老師培訓 – 講員 (\$1,040 x 2 小時)	\$2,080	
iii)一般開支	學生需要調查(HKSIF 1.1) – 影印費用	\$300
	1. 「正面思維」- 開心快樂家長心理健康講座 – 影印費用	\$50
	2. 「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	\$800
	(e) 享受生活減壓活動 – 興趣班材料	\$2,100
	(f) 學校服務日 – 服務用物資	\$700
	(g) 結業禮 – 活動物資	\$500
	3. 擴翼正向教育工作坊 – 工作坊用物資	\$1,500
	4. 「正面思維」及「享受生活」關愛活動 – 活動物資	\$3,403
	5. 「開心快樂@家庭」家長心理健康講座 – 影印費用	\$50
	6. 建立正面文化 - 逆境同行家長培訓工作坊 – 活動物資	\$405
	7. 老師培訓 – 影印費用	\$50
活動檢討及評估 – 影印費用	\$200	
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. American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <https://cidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depression-suicide2014.pdf>
2. Brown GW., et al. Social support, self-esteem and depression. *Psychological medicine*, 1986,16.04: 813-831.
3. 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
4. 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.
5. 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.
6. 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.