

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@陳楷中學」微型計劃)	計劃編號 2016/0592 (Revised)
--	------------------------------------

基本資料

機構名稱：香港青少年服務處，協作學校：博愛醫院陳楷紀念中學

受惠對象：(a) 界別：中學 (b) 學生：723人(中一至中六級) (c) 老師：65人 (d) 家長：60人

計劃書

(I) 計劃需要

(a) 請簡要說明計劃的日標，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，本計劃將以問卷、老師和社工之觀察及評估，篩選有需要的學生提供點對點到校「次級介入」(Secondary Intervention) 支援活動；
3. 提升學生抵抗力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)對學生抗逆力的認識。

(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:

協作學校2015/16至2017/18年度學校發展計劃中都以學生個人成長中之各項需要，包括：訂定行為規範、關愛、目標及方向感為主線，並且以認同及肯定為學生支援的基礎，激發學生自主性，帶領學生掌控生命，做生命的主人。由於學生的成長面對着不同挑戰，透過是次計劃，可以讓家長、全校師生了解情緒精神健康之重要。我們期望能深化學校以往在生命教育工作上的影響，透過個別小組及全校性活動，提倡抗逆關愛文化，增強學生抗逆能力，活出精彩豐盛的人生。

調查結果：

根據協作學校教育心理學家、臨床心理學家、駐校社工的專業評估，發現學生抗逆能力偏低，精神健康較弱，學生面對學習，人際交往技巧貧乏，家庭支援等特質，令學生感到壓力，本年度輔導個案之中，

，情況令人關注。

早於數年前，學校已運用情意及社交表現評估套件 (APASO)，觀察到2013年入學的初中學生(即現時的高中學生)在人際關係、關愛、尊重他人、自我完善、學習計劃各方面都比全港常模表現較為低，故期望活動能在初中已可盡早作出預防，提升學生的抗逆力及處理逆境的能力。

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已被開展。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。

☑學生表現評估：

透過識別工具(建議修訂HKSIF1.1問卷)，老師和社工之觀察及評估，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。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。

根據本機構服務的40所中學的資料顯示，懷疑及證實患上精神病及受情緒困擾之學生個案數字逐年上升，在2014至2015學年2,777個案中，已有429個個案(佔總個案數字約15.5%)。香港大學防止自殺研究中心於2015年9月發表的研究顯示，2014年全港的自殺率整體持續下降，但15至24歲青少年的自殺率卻略有增長。其中，2016年10月至2017年4月的中學生自殺個案，年齡更有下降的趨勢。

(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，未能有效針對性學生的需要。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造成可能永不磨滅的創傷。「次級介入」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。

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

青少年在成長期中遇到不少困難和逆境，本計劃希望透過講座、歷奇訓練、精神健康工作坊及班級活動等一連串的活動，在良好友儕環境共同學習和成長，令青少年學習表達欣賞及感恩，並讓持不同生活態度及價值觀的人拉闊視野，體驗生活趣味，幫助他們建立個人正面樂觀態度與積極的人生觀。

除此以外，計劃亦舉辦家長及教師講座活動，藉以提高家長及老師的情緒健康質素，減輕管教壓力，改善親子及師生關係，使家長及老師成為青少年可傾訴的對象，為青少年建立更有效的支援網絡。

(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. 由校長及副校長、輔導主任及班主任等帶領學校推行校本計劃，針對學生需要，作相應課程規劃及調配。
2. 計劃將由學校與「香港青少年服務處」共同協作策劃及推展。
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學年初提供學校及機構使用。

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。
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：12/2017 至 11/2018

月份/年份	內容/活動/節目
12/2017	<p>活動名稱：學生需要調查(HKSIF 1.1)</p> <p>日期：2017年12月</p> <p>具體內容及預期學習成果：用問卷形式，配合老師及社工的日常觀察，挑選低抗逆力學生名單</p> <p>對象、人數及挑選準則：中一及中二兩級 257人</p> <p>負責人員：半職註冊社工(活動統籌及推行)</p>
2-11/2018	<p>活動名稱：「認知減壓」老師工作坊</p> <p>日期：2018年2月-2018年11月(工作坊共3小時)</p> <p>具體內容及預期學習成果： 讓老師經驗靜觀體驗，給老師放下忙碌教學生活，回到當下此刻的感覺，覺察自己的身體及情緒反應，以不批判態度接納此刻的自己。</p> <p>對象、人數及挑選準則：全校老師約65人</p> <p>負責人員：半職註冊社工(活動統籌)</p> <p>講者：持有輔導/社會工作學士或以上資歷，及10年或以上輔導經驗</p>
2-11/2018	<p>活動名稱：「正面思維、開心快樂」家長講座」</p> <p>日期：2018年2月-2018年11月(兩次，每次1.5小時，共3小時)</p> <p>具體內容及預期學習成果：透過講座形式，</p> <p><u>講座(1)</u> 讓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，讓家長明白家庭關係及支持對子女培育抗逆力的重要及策略。</p> <p><u>講座(2)</u> 認識靜觀教養理念，明白自身情緒對管教效能的影響，初嘗靜觀體驗活動，增加家長對自身的覺察力。協助家長在教養孩子時臨在當下，而不是捲入挫敗、內咎、焦慮的情緒化反應中。</p> <p>對象、人數及挑選準則：學生家長，以講座形式分2次舉行，約共60人</p> <p>負責人員：半職註冊社工(活動統籌)</p> <p>講者：持有輔導/社會工作學士或以上資歷，並具備10年或以上家長輔導工作經驗</p>
12/2017-7/2018	<p>活動名稱：「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃</p> <p>日期：2017年12月-2018年7月</p> <p>具體內容及預期學習成果：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。參加者學習 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)，內容包括：</p> <p>~啟動禮(1次2小時):互相認識</p> <p>~成長小組(7次,每次1.5小時):提升解難能力、學習情緒管理、社交及鬆弛技巧，和訂立日標等</p> <p>~義工服務(3次籌備聚會，每次1.5小時;1次義工服務3小時):服務主題為“精神健康知多少?”，為服務對象帶出個人精神健康之重要，藉此加強學生對精神健康的關注及明白如何提升自己的抗逆力</p> <p>~宿營訓練(1次兩日一夜宿營):於營地進行體驗活動及歷奇活動，透過團體互動，認識及接納自己，提升解難能力，加強情緒管理及提升抗逆力</p> <p>~親子活動(1次4小時活動):安排燒烤、製作蛋糕或手作禮物送給親人，從活動中觀察親子間互動情況，工作人員再作解說，藉此提醒參加者相互間之相處，以作參考及改善，達至提升親子間之連繫感</p> <p>~戶外活動(1次全日):在營地舉辦團隊合作及體驗活動，提升學生抗逆力及連繫感</p> <p>~嘉許禮(1次2小時):總結經驗，分享成果及所學，為未來訂下日標</p> <p>對象、人數及挑選準則：透過問卷調查，以及老師和社工的日常觀察，挑選20位中一及中二學生參加</p>

	負責人員：半兼職註冊社工(活動統籌及推行)
1-7/2018	<p>活動名稱：生命教育講座</p> <p>日期：2018年1月-2018年7月(以分級形式進行,共舉行4次講座,每次1.5小時,共6小時)</p> <p>具體內容及預期學習成果：以工作坊形式向同學作普及教育,體驗生命之意義,學習關愛和感恩,與同儕分享個人快樂經驗,建立正向思考態度</p> <p>對象、人數及挑選準則：中一至中四學生,分4次進行,學生共500人</p> <p>負責人員：半職註冊社工(活動統籌)</p> <p>導師：由社工負責,並持有輔導/社會工作學士或以上資歷,具兩年或以上輔導工作經驗</p>
9-11/2018	<p>活動名稱：「正面思維」學生講座</p> <p>日期：2018年9月-2018年11月(以分級形式進行,共2次講座,每次1.5小時,共3小時)</p> <p>具體內容及預期學習成果：向同學作普及教育,內容包括探索個人回應壓力的方法,講座配合互動形式,邀請同學分享個人快樂經驗,以助其他參加者建立正向思考態度及認識情緒與身體反應之連繫</p> <p>對象、人數及挑選準則：中五至中六學生,分2次進行,學生共223人</p> <p>負責人員：半兼職註冊社工(活動統籌及主講)</p> <p>導師：由社工負責,並持有輔導/社會工作學士或以上資歷,具兩年或以上輔導工作經驗</p>
2-6/2018	<p>活動名稱：“好心情”作家分享</p> <p>日期：2018年2月-6月</p> <p>具體內容及預期學習成果：書展期間特設增強抗逆力和激勵生命的書籍專區。另外,邀請有正面影響力的講者作逆境自強分享。</p> <p>對象、人數及挑選準則：書展(全校)、講座(373位中一至中三級學生)(1小時)</p> <p>負責人員：半職社工/輔導主任及圖書館主任</p> <p>講者：曾有逆境自強經驗的作家</p>
3-7/2018	<p>活動名稱：Zentangle 紓壓體驗活動</p> <p>日期：2018年3月-7月</p> <p>具體內容及預期學習成果：以禪繞畫作媒介,幫助學生在練習時達至內在平靜、對事物專注度及寧靜感。過程中不使用橡皮擦,學習接受人生中的「不完美」及錯誤,建立「正面思維」。</p> <p>對象、人數及挑選準則：中二學生,分班進行(1.5小時),5班學生共120人</p> <p>負責人員：半職註冊社工(活動統籌)</p> <p>講者：由認可禪繞畫老師負責,並持有輔導/社會工作學士或以上資歷,並具10年或以上輔導工作經驗</p>
2-10/2018	<p>活動名稱：成長印記~校園有你真好</p> <p>日期：2018年2月-10月(午膳及放學時段)</p> <p>具體內容及預期學習成果：攝影師為同學拍攝校園拾趣,同學自行選擇在學校某地點拍攝,這些人、地、物和事,記錄了他們的成長印記,相片配合文字描寫,在校內展出,彼此分享校園生活,以加強人與人的連繫感及對學校的歸屬感。</p> <p>對象、人數及挑選準則：中一至中六,同學自由組合,6人X16組=96人</p> <p>負責人員：半職註冊社工(活動統籌及推行)</p> <p>攝影師：為同學拍攝校園生活點滴</p>
11/2018	活動檢討及評估

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)：

全校教師約65位均會參予教師培訓工作坊,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。在其他活動中協助鼓勵學生積極參與,投入各項活動進行。

(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)		理據
	項目	款額(\$)	
i)員工開支	半職註冊社工(共12個月) \$22,560 x 0.5 x 12月 x 1.05(強積金)	\$142,128	聘請半職註冊社工,須持有社會工作學士或以上資歷,具兩年或以上青少年服務工作經驗,負責統籌、推行及監察整項計劃進展。有關社工須具備良好的活動策劃及組織能力,並能夠辨識潛危學生,以便轉介予校方跟進。
ii)服務支出	1. 「正面思維、開心快樂」家長講座	\$3,000	2次講座(每次1.5小時) 講員費(\$1,000 x 3小時)
	2. 「認知減壓」老師工作坊	\$3,000	資深社工負責,1次工作坊,3小時 講員費\$3,000(\$1,000 x 3小時)
	3. Zentangle紓壓體驗活動	\$3,750	由認可禪繞畫老師負責進行5次活動 (每次1.5小時) 導師費\$750 x 5次(中二級120人)
	4. 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃(20節) (抗逆力活動)(20人)	\$11,600	宿營訓練:宿營費用\$5,200,車費\$1,200,租用歷奇設施\$1,200 親子活動:車費\$1,000 戶外活動:日營費用\$1,300, 租用營地設施\$700,車費\$1,000
	5. 生命教育講座	\$4,000	以分級形式進行,共4次,每次1.5小時 導師費共\$4,000(\$1,000 x 4次)
	6. 「正面思維」學生講座	\$2,000	以分級形式進行,共2次,每次1.5小時 導師費共\$2,000(\$1,000 x 2次)
	7. 成長印記: 校園有你真好	\$1,800	攝影師費用\$1,800(\$200 x 9小時)
	8. “好心情”作家分享	\$1,000	講者/作家\$1000 x 1小時
iii)一般開支	1. 學生需要調查(HKSIF 1.1)	\$1,000	印刷費用
	2. 生命教育講座	\$2,000	活動物資\$2,000 ((\$500 x 4次)
	3. Zentangle紓壓體驗活動	\$2,000	禪繞畫材料費 \$2,000
	4. 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃(20節) (抗逆力活動)(20人)	\$10,400	啓動禮:活動物資\$1000 成長小組:活動物資\$2000 義工服務:活動物資及探訪者禮物\$2500 宿營訓練:物資\$400 親子活動:烹飪及活動物資\$3,000 戶外活動:物資\$500 嘉許禮:活動物資\$1000

5.	「正面思維」學生講座	\$1,000	活動物資\$1,000 (\$500 x 2次)
6.	成長印記：校園有你真好	\$3,200	活動及展覽物資:\$3,200
7.	核數費	\$5,000	
8.	雜項-其他	\$3,122	
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: 透過老師及社工觀察學生參與計劃活動的興趣及投入程度。
- 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。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

- 教材套
- DVD

(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 1/12/2017—31/5/2018	30/6/2018	中期財政報告 1/12/2017—31/5/2018	30/6/2018
計劃總結報告 1/12/2017—30/11/2018	28/2/2019	財政總結報告 1/6/2018—30/11/2018	28/2/2019

(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 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.