

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)	計劃編號 2016/0739 (Revised)
-----------------------------------	-----------------------------

**基本資料**

機構名稱：香港神託會(協作學校：靈糧堂劉梅軒中學)

受惠對象：(a) 界別：中學 (b) 學生：(1) 初級預防活動約 380 人(中一至中三級) (2) 次級介入活動約 20 人(中二級) (c) 老師：約 70 人 (d) 家長：約 250 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，本建議計劃以問卷、老師和社工的日常觀察並推薦、及相關計劃人員篩選有需要的學生，並提供點對點到校「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。

- 調查結果：本校於 2016 年參與由香港理工大學應用社會科學系「家庭支持與青少年成長」研究。在第一階段學校分析報告中，梁博士指出：

\*在個人發展方面，(本校)學生的社會取向成就動機及抗逆力的分數並不高。這反映學生自己來自重要他人(例如父母，老師，同學或朋友)的成就動機不強，個人傾向被動。而且，較少學生表示能夠經常適應變化及面對人生不如意的事，抗逆力屬一般水平。

\*關於學生的生活滿意程度，超過七成學生表示滿意自己的生活狀態，但從平均值來看整體生活滿意程度屬於中等水平。中一及中二學生正處於青春期的自我探索階段，正面對許多成長的挑戰，有時情緒或會感到低落及波動。

\*至於中一及中二學生的個人發展比較，中二學生相對於中一學生的絕望感較高，而且中二學生認為自己的抗逆力較中一學生低，這兩項結果在統計學上有顯著差異。中二學生正處於建立自我形象的階段，當中或會經歷不少挫敗及自我懷疑的時候，有時較容易感到灰心及情緒低落。

(撮自：「家庭支持與青少年成長」研究第一階段學校分析報告 P.29-30)

根據以上調查顯示，本校學生抗逆能力不高。教師和社工亦察覺學生面對學業、人際和家庭問題時，常感到困擾和壓力，。推展提昇抗逆力的精神健康計劃刻不容緩。

- 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。

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), 以及老師和社工的恆常觀察, 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。

(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所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, 以協助他們面對學習和成長的挑戰。

- 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. 由校長帶領學校推行校本計劃。
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	內容/活動/節目
8/2017	計劃前準備: 學校聯繫及籌備

11/2017	<p><b>活動名稱：中一精神健康工作坊 (I)</b>  日期：待定 (1 節, 1 小時)  具體內容及預期學習成果：透過互動遊戲，為中一同學講解常見的情緒病精神健康資料及現況，提升他們對情緒的覺察及非批判聆聽的回應技巧，同時希望可以藉此活動引發學生關愛友伴和主動求助的意識。另外，透過老師和社工於活動期間以及日常的觀察，邀請抗逆力較低、支援網絡較弱的學生參加「中一級正向思維小組」。  對象、人數及挑選準則：中一全級學生 (5 班大約 140 人)  負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)</p>
11/2017	<p><b>活動名稱：中一精神健康工作坊 (II)</b>  日期：待定 (1 節, 1 小時)  具體內容及預期學習成果：透過互動遊戲，向中一同學講解常見的精神病-思覺失調及現況，藉著體驗遊戲，提升他們對精神健康的覺察及減少對精神健康的標籤，增加學生求助動機並介紹社區求助資源。  對象、人數及挑選準則：中一全級學生 (5 班大約 140 人)  負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)  講員：臨床心理學家</p>
10-12/2017	<p><b>活動名稱：中一級正向思維小組</b>  計劃前活動：18, 25/10  計劃活動：1, 8, 22/11; 20/12/2017 2:45-3:40PM (共 6 節, 每節 55 分鐘)  具體內容及預期學習成果：主題為認識自己的思維模式，擴闊自己其他可能的思考，藉以習得更有效的應對日常生活的方法，從而增強自我情緒控制及改善人際關係。  對象、人數及挑選準則：中一學生 (大約 6-8 人)，由老師及學校人員推薦  負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)+ 2 位機構安排社工</p>
11/2017	<p><b>活動名稱：學生需要調查 (HKSIF 1.1)</b>  日期：待定  具體內容及預期學習成果：透過全級性問卷調查，配合老師和社工的恆常觀察，甄選抗逆力較低、支援網絡較弱的學生參加「中二夢想實踐計劃」。  對象、人數及挑選準則：中二全級學生 (大約 120 人)  負責人員：學校老師及一名研究人員(負責資料整理及分析, 共 8 小時)</p>
12/2017	<p><b>活動名稱：家長講座(識別子女情緒及有效溝通)</b>  日期：11/12/2017 (1.5 小時)  具體內容及預期學習成果：認識何謂情緒及精神健康，分辨情緒病的徵兆，從而協助家長了解子女需要，以及關注子女的精神健康，並學習有效的親子溝通方法。  對象、人數及挑選準則：中二至中四級學生家長(人數 50 人)  負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)  講者：臨床心理學家</p>
12/2017	<p><b>活動名稱：中二班際精神健康活動</b>  日期：13/12/2017 (三) 2:45-3:40PM (分 4 班進行, 每班 55 分鐘)  具體內容及預期學習成果：主題為向中二同學推廣建立健康生活模式及有效支援網路，以有趣的活動形式，讓學生認識關注精神健康的重要性，以及鼓勵他們建立正面的支援網路。  對象、人數及挑選準則：中二全級學生 (大約 120 人)  負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)</p>
1-4/2018	<p><b>活動名稱：中二夢想實踐計劃</b>  日期：17/1-7/2; 28/2-7/3; 11/4-18/4/2018 (三) 2:45-3:40PM (共 8 節, 每節 55 分鐘)  具體內容及預期學習成果：以小組的形式，幫助學生認識正向心理健康、增加解難抗逆力及提昇自我個人效能感，讓學生可以建立自信。  除了運用多元創作的方式，讓同學可以學習輕鬆的減壓方法及增加對自己的認識，還有以生涯規劃遊戲幫助同學發掘自己的發展方向，並以歷奇活動幫助同學提升解難及個人效能感。  對象、人數及挑選準則：經問卷和老師及社工的恆常觀察甄選的中二學生(大約 20 人)</p>

	<p>負責人員：註冊社工(活動統籌及推行) 導師：合資格的歷奇導師負責帶領歷奇活動(共 6 小時)</p>
1/2018	<p><b>活動名稱：中三精神健康工作坊</b> 日期：31/1/2018 (三)(1 節, 1 小時) 具體內容及預期學習成果：讓同學可以辨別精神健康的問題表徵及學習面對環境轉變的情緒反應，了解求助方法。 對象、人數及挑選準則：中三全級學生(大約 120 人) 負責人員：註冊社工(活動統籌及推行) 講者：臨床心理學家</p>
3-4/2018	<p><b>活動名稱：中三、四「同心同行之旅」朋輩支援計劃</b> 日期：待定(共 6 節, 每節 55 分鐘) 具體內容及預期學習成果：為中三、四級有志成為校園朋輩支援者的學生，透過一系列的工作坊及訓練，教導非批判溝通技巧及活動組織技巧。 於工作坊及訓練完成後，校園朋輩支援者將為中二夢想實踐計劃的同學設計活動，藉此推動友儕間的關愛文化。 對象、人數及挑選準則：中三及中四學生(10-12 人)，對象為校內領袖生或領導崗位的學生 負責人員：註冊社工(活動統籌及推行) 協作學校的輔導團隊、教育心理學家、社工及教師將提供支援以推展相關的朋輩支援計劃</p>
12/2017	<p><b>活動名稱：老師培訓 (認識精神病種類、病徵，支援學生方法)</b> 日期：待定(1 節, 1.5 小時) 具體內容及預期學習成果：提升老師對於學生精神健康之認識，達到及早識別和適切的目的。因此，期望透過對老師進行培訓，期望他們能夠學習辨識抗逆力較低和受情緒困擾的學生，以及提供支援之技巧及方法。 對象、人數及挑選準則：全校學校老師(大約 70 人) 負責人員：註冊社工(活動統籌及推行) 講者：臨床心理學家</p>
12-4/2018	<p><b>活動名稱：老師培訓(精神健康急救 14 小時證書課程(關懷青少年版))</b> 日期：待定(分三次或四次進行, 共 14 小時) 具體內容及預期學習成果：工作人員與服務對象交流時，發現青少年普遍於中學時期有不少學習及成長的壓力，引致青少年於在學時有更高的精神健康需要。期望透過精神健康急救課程提升老師對於學生精神健康之認識，達到及早識別和適切介入的目的。 課程內容：對常見的青少年精神病有基礎認識，包括：焦慮症、飲食失調、抑鬱症、物質濫用及思覺失調等。認識社區資源，協助當事人尋求專業治療服務及運用合適資源。 對象、人數及挑選準則：學校老師(大約 25 人)主要為中一及中二班主任、訓輔老師 負責人員：註冊社工(活動統籌及推行) 導師：由合資格之精神健康急救導師任教</p>
6/2018	<p><b>活動名稱：老師培訓(如何支援有行為情緒學生及介入技巧)</b> 日期：待定(1 節, 1.5 小時) 具體內容及預期學習成果：以個案處理和情境分析，角色練習和討論，期望老師能夠學習辨識抗逆力較低和受情緒困擾的學生，以及提供支援之技巧及方法。 對象、人數及挑選準則：全校學校老師(大約 70 人) 負責人員：註冊社工(活動統籌及推行) 講者：臨床心理學家</p>
12/2017-6/2018	<p><b>活動名稱：提昇生活質素—午間聚會</b> 日期：每雙月舉行一次，全年共 4 次，每次以一週 5 日的午膳時間為單位 具體內容及預期學習成果：利用午膳時間，以攤位遊戲及輕鬆的形式(包括展覽短講、電影播放、音樂分享會、遊戲互動)向全校師生推廣精神健康訊息，同時藉此加強師生的互動和建立正面的師生關係，強化學生的支援網絡。 主題：12 月「精神健康」、2 月「享受生活」、4 月「正面思維」、6 月「除去壓力」</p>

	對象、人數及挑選準則：全校師生(約1000人次) 負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)
9/2018	活動名稱：中一新生適應同樂日 日期：2018年9月(1節, 2小時) 具體內容及預期學習成果：主題為適應升中生活，紓緩升中壓力，希望透過認識壓力、遊戲攤位(以正面積極思考)，協助中一學生面對升中關口，覺察自身面對升中的情緒，以及加強他們管理情緒和壓力的能力，讓他們在升中的階段能維持較佳的精神健康。 另外，亦會舉辦中一家長講座，主題為建立家長與成長中青少年的良好溝通，聆聽中一子女面對適應新環境的情況，藉此協助家長建立正面的親子關係，教導家長辨識子女精神健康需要和提供支援的技巧，以及適時求助的重要性的方法。 對象、人數及挑選準則：中一學生及家長(各60人) 負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)
10/2018	活動名稱：中一家長講座(認識子女情緒及成長需要，從而建立有效溝通) 日期：待定(1.5小時) 具體內容及預期學習成果：認識何謂情緒及精神健康，了解子女成長需要，並學習有效的親子溝通方法。 對象、人數及挑選準則：中一級學生家長(人數140人) 負責人員：註冊社工(活動統籌及推行) 講者：臨床心理學家

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。

(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	一名半職註冊社工12個月薪金連強積金 (\$22560 X 1/2 X 12個月 X 1.05(強積金))	\$142,128	社會工作文憑或以上資歷，註冊社工.最少一年入校工作經驗
ii) 服務開支	1.老師培訓(2次，共3小時)	\$2,200	兩次臨床心理學家講員費 \$1,100(1.5小時) x 2次
	2. 學生需要調查	\$800	研究助理 每小時\$100,共8小時
	3.中一學生精神健康工作坊(II)(1小時)	\$1,040	講者費(臨床心理學家) \$1,040/小時 x 1小時
	4.家長講座(2次，共3小時)	\$2,080	講者費(臨床心理學家) \$1,040(1.5小時) x 2次
	5.中一級正向思維小組(20位學生+2位機構安排的	\$1,144	營費

	社工		\$52 x 22 人
	6. 中二夢想實踐計劃	\$ 8,000	歷奇導師訓練費用及場地全日六小時, 每人\$400 \$400 x 20 人
	7 中三全級精神健康工作坊 (1 小時)	\$1,040	講者費(臨床心理學家) \$1,040/小時 x 1 小時
	8. 老師培訓工作坊(精神健康急救 14 小時 證書課程(關懷青少年版))	\$5,600	導師費 \$400/小時 x 14 小時
iii) 一般開支	1. 老師培訓 (2 次)	\$ 800	活動物資及小禮品
	2. 學生需要調查	\$ 200	影印費
	3. 中一學生精神健康工作坊 (2 次)	\$ 460	活動物資及小禮品
	4.家長講座 (2 次)	\$ 920	活動物資及印刷品
	5.中一級正向思維小組	\$ 1,356	車費及小組物資費
	6.中二夢想實踐計劃	\$ 10,000	活動物資費及交通
	7.中二班際精神健康活動	\$ 2,000	每班活動物資及小禮品
	8.中三精神健康工作坊	\$ 960	活動物資費
	9. 中三及中四「同心同行之旅」朋輩支援計劃	\$2500	活動物資/教材費
	10. 老師培訓工作坊 (精神健康急救 14 小時 證書課程(關懷青少年版))	\$ 5,400	書籍、證書、文具
	11.午間聚會「正面思維」、「精神健康」、「享受生活」、「除去壓力」(4 次)	\$ 3,000	活動物資、文具、小禮品
	核數	\$5,000	
	雜項 (如: 交通費、影印文具)	\$ 3,372	
	<b>申請撥款總額 (\$)</b>	<b>\$200,000</b>	

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。
- 小組/活動意見問卷：收集學生、家長、老師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。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

- 學與教資源  教材套

#### (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://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 Individ 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.