

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@保良局朱敬文中學»微型計劃)	計劃編號 2016/0865 (Revised)
---	-----------------------------

基本資料

機構名稱：香港青少年服務處(協作學校：保良局朱敬文中學)

受惠對象：(a)界別：中學 (b)學生：(1)初級預防活動約435人(中一至中六級)(2)次級介入活動約20人(中一至中三級)(c)老師：約60人 (d)家長：約80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. 透過問卷、老師及社工的日常觀察，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，本計劃會篩選有需要的學生，提供點對點到校「次級介入」(Secondary Intervention)支援活動；
 3. 提升學生抵抗及處理逆境的能力及各種促進精神健康的保護因素；
 4. 提高家長及老師對學生的抗逆力和精神健康認識，以及識別有精神健康需要學生及提供支援的技巧。
- (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): 1.提升學生抗逆力，增強正向生命能量 2.促進受眾對精神健康的認識及關注。
- (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：
保良局朱敬文中學於2015-2018年度的學校發展計劃是以生命教育為本，關注的事項是「激發生命能量、活出積極人生」。目標是透過認清學生在學校及家庭等的角色，協助他們建立目標和培養正確態度，健康快樂地成長。學校希望透過此計劃提高家長及全校師生對情緒健康的了解和警覺性，並加以預防；亦期望透過小組活動增強學生的抗逆能力，活出精彩豐盛人生。
 - 調查結果：
根據學校教育心理學家、駐校社工的專業評估及老師的接觸，發現學生的精神健康問題日漸嚴重，學校社工於2016-17年處理的個案中，
為情緒及精神健康問題個案。數字與往年相約，但情況較以往嚴重，
，精神健康及情緒問題情況令人關注。
此外，學校於2016-17年進行「學生情意及社交表現評估」，發現中三、四同學在「自我概念之情緒穩定性」的滿意程度(4是非常滿意)比香港常模數據()為低，(中三: 中四)。
壓力管理方面，中三、四同學的滿意程度也比香港常模數據()為低(中三:)中四:)。而中一、二同學在「人際關係中之分享」的滿意程度也比香港常模數據()為低(中一:)中二:)。數據顯示初中同學需要加強信心及人際關係相處技巧，學習主動分享，強化自身的支援網絡。而高中同學需要加強壓力管理的技巧。
在持分者的問卷，家長及家長對學校在支援學生成長需要的評分是偏向滿意，家長的評分是
，而老師的評分是 (5是非常滿意)。數據上，校方在支援學生方面的表現尚算理想。而學校仍需持續提供活動，提升學生的歸屬感，尤以初中年級為主；亦需持續培養學生的抗逆能力，令學生能適當處理學習及人際關係的壓力。而老師及家長亦需加強對年青人的精神健康的認識，以便及早識別情況，對症下藥。
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)。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)。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(香港中文大學劉德輝教授修訂版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。

其他(請列明)：

根據本機構學校社會工作服務的40所中學資料顯示，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。單是2015年9月至2016年1月這4個月中，已有超過20名青少年自殺，而就2017年短短開始剛剛個多月，就已經先後已有十五名13-25歲學生因學業壓力、生活問題或感情問題等而輕生或危企。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框架，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、精神健康工作坊及生命教育體驗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。

此外，計劃亦舉辦家長及教師講座和工作坊，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：

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. 推行校本計劃,對應學生需要,本處會與校方協調,到校提供點到點的支援活動和服務,並會提供充足的專業人力資源以作推展活動。
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,本處可於2017-2018學年初使用有關問卷調查。
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。

(b) 主要推行詳情

計劃時期: 10/2017 至 9/2018

月份/年份	內容/活動/節目
10/2017	<p>活動名稱: 學生需要調查(HKSIF 1.1)</p> <p>日期: 10/2017</p> <p>具體內容及預期學習成果: 用問卷形式,配合老師和社工的恆常觀察,挑選低抗逆力學生名單</p> <p>對象、人數及挑選準則: 中一及中二兩級約 140 人</p> <p>負責人員: 半職註冊社工(活動統籌及推行)</p>
10/2017	<p>活動名稱: 「靜觀減壓」老師工作坊</p> <p>日期: 24/10/2017(半天工作坊共 3 時)</p> <p>具體內容及預期學習成果: 透過靜觀體驗,讓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 60 人</p> <p>負責人員: 半職註冊社工(活動統籌及推行)</p> <p>講者: 持有社會工作學士,具 10 年或以上輔導經驗及有教授老師靜觀體驗的經驗。</p>
11/2017-7/2018	<p>活動名稱: 「情緒健康」家長講座</p> <p>日期: 10/11/2017; 7/2018, (兩次講座,一次 2 小時,一次 1 小時,共 3 小時)</p> <p>具體內容及預期學習成果: 以講座形式,透過靜觀教養,令家長學習放鬆;及提升家長對青少年情緒壓力的敏感度及有效的情緒支援。</p> <p>對象、人數及挑選準則: 第一次:全校學生家長自由參加(約 30 人) 第二次:2018-19 年度中一學生家長迎新講座(約 50 人)</p> <p>負責人員: 半職註冊社工(活動統籌及推行)</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>
11/2017-5/2018	<p>活動名稱: 「心靈花園」午間小聚</p> <p>日期: 11/2017-5/2018(每月一次,午膳時間,共 7 次,每次 45 分鐘)</p> <p>具體內容及預期學習成果: 進行多元創作及栽種活動,令參加者發揮創意,加強自信,更可培養耐性;同時播放放鬆音樂,讓同學安靜心靈。</p> <p>對象、人數及挑選準則: 全校學生,自由參與每次學生約 15 人,7 次共約 105 人。</p> <p>負責人員: 半職註冊社工(活動統籌及推行)</p>
12/2017-7/2018	<p>活動名稱: 「逆風少年」挑戰計劃</p> <p>日期: 12月/2017年-7月/2018年</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,和訂立目標等。</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，為未來訂下目標。</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> <p>負責人員：半兼職註冊社工(活動統籌及推行)</p>
1-5/2018	<p>活動名稱：「培養好心情」學生工作坊</p> <p>日期：1-5月/2018(以分班形式進行，共舉行6次工作坊，每次1小時，共6小時)</p> <p>具體內容及預期學習成果：入每一班，共六班，與同學分享如何面對人生不同階段的挑戰，介紹如何培養好心情。內容包括探索個人回應壓力的方法，與同儕分享個人快樂經驗，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：中三 68 人，中四人 69 人</p> <p>負責人員：半兼職註冊社工</p>
5-7/2018	<p>活動名稱：「情緒健康」學生講座</p> <p>日期：5-7月/2018(分高年級及低年級講座，每個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，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：中一至中三 212 人，中四至中六 223 人</p> <p>負責人員：半兼職註冊社工</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>
6-7/2018	<p>活動名稱：Zentangle 紓壓體驗活動</p> <p>日期：6-7月/2018(1次活動共1.5小時)</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」及協助中五學生面對 DSE 公開試壓力。</p> <p>對象、人數及挑選準則：中五學生共 68 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>
6-7/2018	<p>「如何識別受情緒精神困擾的學生」老師講座</p> <p>日期：6-7/2018(一次講座共 1.5 時)</p> <p>具體內容及預期學習成果：以講座形式，教導老師如何識別受情緒及精神困擾的學生；作出適當支援及轉介。</p> <p>對象、人數及挑選準則：全校老師約 60 人</p> <p>負責人員：半職註冊社工(活動統籌及推行)</p> <p>講者：持有輔導/社會工作學士或以上資歷，並具 10 年或以上輔導經驗。</p>
7/2018	<p>活動名稱：「尊重生命、逆境同行」活動通訊</p> <p>日期：7 月/2018 年</p> <p>具體內容及預期學習成果：以電子刊物刊登於學校網頁內，透過向全校發放活動資訊，分享積極正面、珍惜生命及關愛校園訊息；並附學習抗逆力及提升精神健康的方法及錦囊，以及社會資源及求助熱線。</p> <p>對象、人數及挑選準則：全校(包括學生、老師、職工)約 550 人</p> <p>負責人員：半職註冊社工(活動統籌及推行)</p>
9/2018	<p>活動名稱：「心靈花園」親子工作坊</p> <p>日期：9/2018(一次工作坊共 2.5 小時)</p> <p>具體內容及預期學習成果：親子互動遊戲，促進親子關懷及溝通，增強感情。</p> <p>對象、人數及挑選準則：中一學生及家人約 100 人。</p> <p>負責人員：半職註冊社工(活動統籌及推行)</p>

	導師：由社工負責，並持有社會工作學士或以上資歷，具兩年或以上輔導工作經驗
9/2018	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。

(c) 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60位教師參與培訓工作坊，藉以提升教師對學生精神健康的認識，掌握識別的技巧，並為有需要的學生作出適當的轉介。老師會在計劃中提供協助，以促使活動得以順利進行。校長會監督計劃的推行及給予意見。

(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。

(d) 請詳列計劃的預算和主要開支

申請撥款:港幣200,000.00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(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，負責統籌、推行及監察整項計劃進展。由於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，故將聘用富相關工作經驗的社工推行有關計劃。
ii)服務開支	1. 「靜觀減壓」老師工作坊	\$3,000	導師費用共\$3,000 (\$1000X3 小時)
	2. 「情緒健康」家長講座	\$3,000	導師費用共\$3,000 (\$1000X3 小時,一次2小時,一次1小時)
	3. 「逆風少年」挑戰計劃	\$11,600	宿營訓練宿費\$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\$1,300, 租用營地設施\$700,車費\$1,000
	4. 「情緒健康」學生周會講座	\$3,000	導師費用共\$3,000 (\$1000X1.5小時X2次)
	5. Zentangle紓壓體驗活動	\$1,500	由認可禪繞畫老師負責 導費用\$1,500 (\$1000X 1.5 小時)
	6. 「如何識別受情緒精神困擾的學生」老師講座	\$1,500	導師費用共\$1,500 (\$1000X1.5小時)
	7. 「心靈花園」親子工作坊	\$2,500	導師費用共\$2,500 (\$1000X2.5小時)
iii)一般開支	1. 學生需要調查(HKSIF 1.1)	\$1,000	印刷費用
	2. 「靜觀減壓」老師工作坊	\$1,000	活動物資為\$1,000
	3. 「心靈花園」午間小聚	\$2,800	活動物資\$2,800(\$400X7次)
	4. 「逆風少年」挑戰計劃	\$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.	「培養好心情」學生工作坊	\$3,000	以分班形式進行，共6次，每次1小時 活動物資\$3,000 (\$500 X 6次)
6.	Zentangle紓壓體驗活動	\$2,720	禪繞畫材料費 \$40X68人
7.	「如何識別受情緒精神困擾的學生」老師講座	\$1,000	活動物資\$1000
8.	「心靈花園」親子工作坊	\$4,000	活動物資\$4,000
9.	核數費	\$5,000	
10	雜費(交通費、影印”文具)	\$852	
	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: 透過老師及活動導師的觀察，以了解參加者在活動中的投入度。
- 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: 活動後會以問卷方式收集參加者的回應。

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 1/10/2017—31/3/2018	30/4/2018	中期財政報告 1/10/2017—31/3/2018	30/4/2018
計劃總結報告 1/10/2017—30/9/2018	31/12/2018	財政總結報告 1/4/2018—30/9/2018	31/12/2018

(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 Indiv 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.