

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

<b>計劃名稱</b> 「尊重生命，逆境同行」(「好心情@學校」微型計劃) Share Respect for Life, Walk Together in Adversity	<b>計劃編號</b> 2016/0867 (Revised)
--	------------------------------------

### 基本資料

機構名稱：東華三院何玉清教育心理服務中心(協作學校：東華三院邱子田紀念中學)

受惠對象：(a) 界別：中學 (b) 學生：(1) 初級預防活動約497人(中一至中五級)(2) 次級介入活動約20人(中一級)  
(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，本計劃建議先以問卷了解學生的需要，同時諮詢教師及駐校社工的觀察建議，最後揀選20名有需要學生，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：參與學校的三年學校發展計劃中關注事項包括建立和鞏固學生的德育發展，發揮學生潛能。與此同時，學校十分照顧學生的身心方面的發展，為學生增強學生健康和正面的生活態度，學校藉著於新學年推行「尊重生命，逆境同行」(「好心情@學校」微型計劃)，從而及早識別及支援有需要學生，並提升其抗逆力，增強學生正向生命能量。

調查結果：本校輔導處運用精神健康問卷(DASS-21)向中一級和中四級作調查，調查顯示，約有 的中一級和 的中四級學生在精神健康方面需要支援，學生面對學業、朋輩、家庭相處待問題常感到壓力， 情況令學校關注和擔憂。此外，透過學校社工和教師的觀察，發現校內中一學生需要較多的支援以助他們加快適應新的學習環境，而中二及中三學生所面對的成長和學習挑戰越來越多，因此需安排針對提升抗逆力的活動讓學生參與，而壓力管理工作坊則有助高中學生學習運用合適的方法舒緩面對公開考試的壓力。

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支援，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，為他們作出支援，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), 以及教師、駐校社工的恆常觀察, 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: 計劃將參考過去已驗證的「成長的天空」之學生需要篩選問卷和活動程序而設計。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, 本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。

- 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
- 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
- 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。)

- 計劃得到校長的認同, 並承諾與本中心合作推行校本活動, 應對有需要學生的成長需要。
- 計劃將由本中心與學校共同協作推展, 本中心會提供充足人力資源, 以確保計劃內的活動能按時完成。
- 使用以成長的天空(UAP)為藍本, 更新篩選工具 (Screening Tool)及具實證的校本程序。
- 計劃中所聘請註冊社工具備學校工作的經驗, 能與校內各持份者維持有效的溝通合作, 亦具備具體執行計劃的能力及技巧, 而本中心具備專業團隊, 包括臨床心理學家、教育心理學家及資深註冊社工, 為計劃所聘請的社工提供支援及督導, 確保服務質素及成效。
- 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	內容/活動/節目
9/2017-10/2017	計劃前預備: 學校聯繫及籌備 - 了解該校學生的需要, 商討合作細節和擬定活動內容
10/2017	計劃前預備: 學生需要調查 日期: 10/2017 具體內容及預期學習成果: 透過識別工具(建議修訂 HKSIF1.1 問卷), 以及教師、駐校社工的恆常觀察, 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。 對象、人數及挑選準則: 中一全級學生(約113人)

11/2017-6/2018	<p>活動名稱：教師培訓 - 認識青少年常見的精神健康困擾及支援方法 日期：11/2017-6/2018 (共1節，約2小時) 具體內容及預期學習成果： (1) 讓教師認識計劃的理念及執行詳情； (2) 透過互動講座、體驗遊戲、討論解說及影片播放形式，讓教師認識青少年常見的精神健康困擾及支援服務，同時教導教師運用「抗逆力」觀念，支援學生學習面對逆境的態度及方法，以助學生建立正面及積極的信念和力量。 對象：全體教師(約 60 人) 講者：由計劃所聘請的註冊社工主持</p>
11/2017 - 6/2018	<p>活動名稱：「正面思維」心理健康講座 日期：11/2017 - 6/2018 (共 3 次，每級約 1 小時) 具體內容及預期學習成果： (1) 透過互動講座、體驗遊戲、討論解說及影片播放形式，讓中一學生認識面對環境轉變(小學升上中學)最常出現的適應困難(學習問題、人際關係等)，以及其對應的解難方法，如建立正面的社交支援網絡，培養對學校的歸屬感，訂立目標等。 (2) 透過邀請嘉賓分享曾面對的逆境，讓中二、三學生建立「抗逆力」觀念，學習面對逆境的態度及方法，以建立正面及積極的信念和力量。 (3) 透過互動講座、體驗遊戲、討論解說及影片播放形式，讓高中學生認識壓力和負面情緒的來源，並透過認識認知行為模式(CBT)，了解情緒是受人們對事情/事件的看法/信念而改變，學習以積極的思考方法減低負面情緒產生；同時學習壓力管理的方法，例如調整合理的期望、培養良好的作息習慣、認識想法影響情緒的認知行為概念、介紹身心鬆弛練習等。 對象、人數及挑選準則： 中一全級學生(約 113 人) 中二至中三全級學生(約 178 人) 中四至中五學生(約 206 人) 負責人員：由計劃所聘請的註冊社工計劃及統籌 講者： 中一講座：由計劃所聘請的註冊社工主持 中二至中三講座：邀請著名運動員或校友擔任分享講者 高中講座：由計劃所聘請的註冊社工主持</p>
11/2017-10/2018	<p>活動名稱：家長心理健康講座 日期：11/2017-10/2018 (1 節，約 1-1.5 小時) 具體內容及預期學習成果：因應不同級別學生的特質和需要，協助家長認識子女的需要、生活處境、壓力來源等，並讓家長認識培養子女面對逆境的態度、提升子女情緒管理的能力、支援子女適切處理情緒壓力等問題，以及改善親子溝通的技巧。 對象、人數及挑選準則：全校家長(約 100 人) 負責人員：由計劃所聘請的註冊社工統籌及主持</p>
10/2017-8/2018	<p>活動名稱：逆境同行挑戰計劃 日期：10/2017-8/2018 具體內容及預期學習成果： 透過 15 節小組活動讓學生認識自我需要及強項，並學習認知行為模式，提升正面的思維模式，處理壓力技巧及解難能力，從而提升抗逆力。  成長小組(6 次，每次約 1 小時 15 分鐘，共 7.5 小時)：透過互動授課、體驗遊戲、討論解說及影片播放形式，讓學生學習建立人際關係、處理衝突、解決困難及計劃將來的技巧，並以培養學生積極樂觀的態度為基礎，發展他們獨立自主性的能力。 營地訓練(1 次 2 日 1 夜宿營或 2 次全日營地活動，約 12 小時活動)：透過以「體驗式學習」的歷奇體驗活動，讓學生親身體驗自身擁有的能力，從而提升學生的能力感和自信心。再者，學生在參與的過程中獲得的實際經驗轉化成有用的知識和技能，例如領導才能、團隊精神、人際關係、解難技巧等便可應用於日常生活中。 義工服務(3 次，共 6 小時)：安排學生參與義務工作(1 次，約 3 小時)，例如，為長者舉辦節日慶祝活動，讓學生可為社區有需要幫助的群體作出貢獻，從而建立他們「有貢獻」的滿足感，並且</p>

	<p>加強對社區的歸屬感。學生需於義務工作前參與 2 次籌備訓練及會議 (每次 1.5 小時)。</p> <p>親子活動 (1 次, 約 3 小時): 透過親子協作活動, 協助營造關懷、正面期望及參與的家庭抗逆力文化。</p> <p>戶外活動 (1 次, 約 6 小時): 安排學生參與團體合作及具解難元素的戶外活動 (低結構活動), 以鞏固他們在營地訓練所得的體驗。</p> <p>對象、人數及挑選準則: 透過識別工具, 以及教師、駐校社工的恆常觀察, 邀請抗逆力較低、支援網絡較弱之 20 位中一學生參加。</p> <p>負責人員: 由計劃所聘請的註冊社工統籌及主持</p> <p>導師: 聘請營地教練擔任導師負責營地訓練的部分活動</p>
11/2017-8/2018	<p>活動名稱: 逆境同行家長工作坊</p> <p>日期: 11/2017-8/2018 (1 節, 約 2 小時)</p> <p>具體內容及預期學習成果: 透過互動講座、討論解說及影片播放形式, 增強家長協助子女提升抗逆力的能力及技巧。同時, 社工亦會於工作坊內個別向家長講解子女在小組的表現, 令家長可從可多角度了解及欣賞子女的進步, 並就著個別家庭的需要, 提供提升親子關係的建議。</p> <p>對象、人數及挑選準則: 邀請逆境同行挑戰計劃的學生家長及其他有需要家長參與 (約 20 人)</p> <p>負責人員: 由計劃所聘請的註冊社工統籌及主持</p>
11/2017-10/2018	<p>活動名稱: 「正面思維」宣傳海報</p> <p>日期: 11/2017-10/2018</p> <p>具體內容及預期學習成果: 透過於全校每個課室內及走廊、樓梯、升降機、有蓋操場等, 張貼「正面思維」的宣傳海報 (合共 4 款, 上下學期各兩款), 強化全校教師及學生積極正面、珍惜生命及關愛校園訊息。</p> <p>負責人員: 由計劃所聘請的註冊社工統籌</p>
1/2018-7/2018	<p>活動名稱: 提升抗逆力活動周</p> <p>日期: 1/2018-7/2018 [於午飯時間內進行, 合共 4 次, 每次約 1 小時]</p> <p>具體內容及預期學習成果: 由社工帶領參與「逆境同行挑戰計劃」的學生, 共同設計及於午間主持活動周的攤位活動, 以提升全校師生對抗逆力及正面正活的認識。</p> <p>對象、人數及挑選準則: 全校學生及教師</p> <p>負責人員: 由計劃所聘請的註冊社工計劃及統籌</p>
9/2018-10/2018	活動檢討及評估、撰寫計劃報告

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 \$199,000 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	一位兼職註冊社工 (12個月薪金連強積金)	\$146,307	須具備社會工作學士學位或以上、具相關工作經驗及計劃管理經驗。 負責統籌行政工作, 並設計及執行各項教育及訓練活動。另外, 本計劃社工需與校長及教師保持良好的溝通, 並且能為學校人員提供諮詢建議。
ii) 服務	成功人士抗逆分享 (中二、三學生, 1節, 共1小時) - 嘉賓費用 (\$1,040/小時)	\$1,040	邀請著名運動員或校友擔任分享嘉賓

	逆境同行挑戰計劃 營地訓練 - 交通 (\$2,000) - 營地租用 (\$6,000) - 設施借用 (\$2,500) - 教練費用(\$500/小時x4小時= \$2,000) 義務工作 - 交通 (\$1,500) 戶外活動 - 交通 (\$1,500) - 場地借用 (\$2,400)	\$17,900	
	「正面思維」宣傳海報 - 設計及印刷費	\$1,500	
iii) 一般開支	學生心理健康講座(中一學生, 1節) 壓力管理講座(高中學生, 1節) - 活動物資	\$3,100	
	家長講座及工作坊 (2節) - 活動物資	\$4,000	
	逆境同行挑戰計劃(15節) - 成長小組活動物資(\$200 X 6節) - 營地訓練活動物資 (\$1,500) - 義務工作活動物資(\$1,360) - 親子活動物資(\$1,500) - 戶外活動物資(\$1,000)	\$6,560	
	教師工作坊 (1節) - 活動物資	\$2,500	
	提升抗逆力活動週 - 活動物資	\$10,500	
	雜項(如:交通費、影印文具)	\$593	
iv) 審計費用	審計費用	\$5,000	
<b>申請撥款總額 (\$):</b>		<b>\$199,000</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。
- 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。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

- 學與教資源：計劃期間所設計的活動內容及教材均會在計劃完結後整理，並交由學校繼續使用
- 教材套：計劃期間所設計的活動內容及教材均會在計劃完結後整理，並交由學校繼續使用
- 其他(請列明)：製作「正面思維」海報

#### (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.