

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 2016/0897 (修訂版)
-----------------------------------	-------------------------

**基本資料**

機構名稱：香港青少年服務處 賽馬會大埔綜合青少年服務中心(協作：中華基督教會馮梁結紀念中學)

**受惠對象**

- (a) 界別:  中學
- (b) 學生: (1) 初級預防活動 約 340人中一至中五級  
(2) 次級介入活動 約 60人 中一至中二級
- (c) 老師: 約 60 人
- (d) 家長: 約 60 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、教師和社工觀察等多種方法篩選有需要的學生，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。
  - 學校發展計劃：本校於2017-18年度所訂立的其中一項的關注事項為「建立朋輩支援系統加強學生抗逆力」，而目標是「關注學生不同階段需要，建立支援網絡」，策略包括：有系統地推行班級經營計劃以加強學生歸屬感、推展學生組織的領導才能培訓計劃、協助學長建立榜樣等項目，藉以推動學長關顧學弟妹的成長，建立朋輩的支援網絡。
  - 調查結果：本校一向以「全校參與」支援模式處理學生事務，亦連續多年獲「關愛校園」榮譽；而以最近3年APASO問卷數據顯示，學生於「整體滿足感」、「師生關係」、「社群關係」、「成就感」、「機會」、「經歷」均接近或高於常模。唯「負面情感」一項則高於常模，並有上升情況，尤以初中學生更為明顯；故本校應加強關注初中學生的精神健康及抗逆力表現支援活動；並培養學生懂得以正面價值觀或態度回應家庭、學業、社交等情況。
  - 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HKSIF 1.1問卷), 以及學生問卷、教師和社工觀察等多種方法邀請抗逆力較低、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. 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。
  2. 以成長的天空(UAP)為藍本，更新篩選工具 (Screening Tool)及其實證的校本程序，可於2017-2018 學年初提供予參加學校及NGO使用。
  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。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；
  4. 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: 10/2017 至 9/2018

月份/年份	內容/活動/節目
10/2017-11/2017	<p>活動名稱：學生需要調查 (HKSIF 1.1) [初級預防活動]</p> <p>日期：10/2017-11/2017 (共 2 節，每節約 1 小時)</p> <p>具體內容及預期學習成果：透過識別工具(HKSIF 1.1 問卷)，以及學生問卷、教師和社工觀察等多種方法邀請抗逆力較低、支援網絡較弱之學生參加「抗逆力培訓」計劃。</p> <p>對象、人數及挑選準則：中一至中二全級學生 (約 140 人)</p> <p>負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)</p>
10/2017-5/2018	<p>活動名稱：「正面思維」開心快樂心理健康講座(中一至中五) [初級預防活動]</p> <p>日期：10/2017-5/2018 (共 2 節，每節約 1 小時，共 2 小時)</p> <p>具體內容及預期學習成果：透過互動講座、體驗遊戲及影片播放形式，讓中一至中三學生建立「抗逆力」觀念，學習面對逆境的態度及方法，並發揮解難能力(個人和小組解難體驗遊戲)，以建立正面及積極的信念和力量。讓中四至中五學生認識壓力和負面情緒的來源，以及學習有效妥善處理壓力和負面情緒的方法，並運用社區資源應對情緒壓力等問題。</p> <p>對象、人數及挑選準則：中一至中三全級學生 (約 200 人)及中四至中五全級學生 (約 140 人)</p> <p>負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)</p>
10/2017 至 5/2018	<p>活動名稱：開心快樂家長心理健康講座 (中一至中五) [初級預防活動]</p> <p>日期：10/2017-5/2018 (共 2 節，每節約 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，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(抗逆輪)。家長學習 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)。</p> <p>對象、人數及挑選準則：中一至中三學生家長 (約 30 人)及中四至中五學生家長 (約 30 人)，分兩個講座形式舉行，以照顧不同年級家長需要</p> <p>負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)</p> <p>講者：持有輔導學士/社會工作學士或以上資歷，並具備 10 年或以上中學工作經驗</p>
10/2017 至 7/2018	<p>活動名稱：「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 [次級介入活動]</p> <p>日期：10/2017-7/2018 (共 20 節)</p> <p>具體內容及預期學習成果：透過小組、日營、宿營及分享形式，讓中一至中二學生建立「正面思維」觀念，學習面對逆境的態度及方法，並分享培養積極面對人生挑戰的態度，以建立正面及積極的信念和力量。內容包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 啟動禮(1 次 1.5 小時)：互相認識、簡介計劃活動及目的</li> <li>- 成長小組(9 次，每次 1.5 小時)：提升解難能力、學習情緒管理、強化個人信念、增加自信心及分享等</li> <li>- 戶外活動(1 次 8 小時)：於營地舉辦團隊合作及體驗活動，提升學生抗逆力及連繫感</li> <li>- 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</li> <li>- 義工服務(2 次籌備聚會，每次 1.5 小時；1 次義工服務 2 小時)：服務主題為「精神健康」，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</li> <li>- 嘉許禮(1 次 1.5 小時)：總結經驗，分享成果及所學，為未來訂下目標</li> </ul> <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，挑選中一及中二學生參加 (約 20 人)</p> <p>負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)</p> <p>導師(宿營訓練歷奇活動)：持有低結構技術 / 一級歷奇教練證書課程 / 歷奇為本輔導工作者證書或以上資歷，並具備 1 年或以上歷奇工作經驗</p>

10/2017至 9/2018	<p>活動名稱：建立正面文化 - 逆境同行老師培訓工作坊 [初級預防活動]</p> <p>日期：10/2017 – 9/2018 (共 1 節，約 3 小時)</p> <p>具體內容及預期學習成果：透過互動講座、體驗遊戲及影片播放形式，讓老師學習促進學生精神健康的策略及方法，學習識別具有情緒健康需要的學生，並學習提供支援的技巧，以及適時轉介的方法及重要性。</p> <p>對象、人數及挑選準則：老師 (約 60 人)</p> <p>負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)</p> <p>講者：持有輔導學士/社會工作學士或以上資歷，並具備 10 年或以上中學工作經驗</p>
5/2018至 7/2018	<p>活動名稱：「正面思維及文化」綜合晚會暨嘉許禮[初級預防活動]</p> <p>日期：5/2018 – 7/2018 (共 1 節，約 1 小時)</p> <p>具體內容及預期學習成果：透過回顧全年的活動及分享會讓老師及工作人員瞭解學生在計劃中的表現及進度，及分享對此計劃之感受及關注。鼓勵學生於計劃中積極參與，表揚學生參與此計劃的投入與努力，並頒發獎狀以示鼓勵。</p> <p>對象、人數及挑選準則：中一至中二學生 (約 20 人)</p> <p>負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)</p>
5/2018至 7/2018	<p>活動名稱：「正面思維及文化」午間活動[初級預防活動]</p> <p>日期：5/2018 – 7/2018 (共 1 節，約 1 小時)</p> <p>具體內容及預期學習成果：透過邀請約 20 位學生，協助製作展板、攤位及體驗多元創作活動，讓全校學生建立「抗逆力」觀念，學習面對逆境的態度及方法，並向其他人推廣正面思維及文化，以建立正面及積極的信念和力量。</p> <p>對象、人數及挑選準則：中一至中五學生 (約 100 人)</p> <p>負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)</p>
11/2017- 5/2018	<p>活動名稱：Zentangle 紓壓體驗活動[初級預防活動]</p> <p>日期：11 /2017 – 5/2018 (分 4 班進行，每班 1.5 小時，共 6 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」及協助中六學生面對 DSE 公開試壓力。</p> <p>對象、人數及挑選準則：中六學生，分四班進行(每班 1.5 小時)，學生共 80 人</p> <p>負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)</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 年或以上中學工作經驗</p>
7/2018至 9/2018	<p>活動檢討及評估</p> <p>日期：7/2018 – 9/2018 (共 1 節，約 1 小時)</p> <p>具體內容及預期學習成果：與次級介入活動 20 位學生的班主任面談，讓老師瞭解學生在計劃中的表現及進度，以及提供跟進和支援的建議。</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 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: (請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

- 領袖 協作者
- 開發者 服務受眾
- 其他(請列明) \_\_\_\_\_

備註：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200,000.00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	一名兼職註冊社工(12個月薪金連強積金) \$30,321x1/3x12月x1.05(MPF)	\$127,348	聘請一名持社工學位的註冊社工
ii) 服務	1. 開心快樂家長心理健康講座 (中一至中五) - 講員費: \$3,000 (\$1,000/小時 x1.5 小時 x 2 次)	\$3,000	由持有輔導學士/社會工作學士或以上資歷資深社工負責
	2. 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 - 戶外活動 ~ 日營費用: \$2,000 ~ 租用營地設施: \$800 ~ 車費: \$1,500 - 宿營訓練 ~ 宿營費用: \$5,000 ~ 租用營地設施: \$800 ~ 車費: \$1,500 ~ 租用歷奇設施 \$1,000 ~ 歷奇導師費: \$2,100 ( \$350/小時 x 3 小時 x 2 人)	\$14,700	持有低結構技術 / 一級歷奇教練證書課程 / 歷奇為本輔導工作者證書或以上資歷, 並具備1年或以上歷奇工作經驗[歷奇導師主要於宿營訓練歷奇活動擔任]
	3. 建立正面文化 - 逆境同行老師培訓工作坊 - 講員費: \$3,000 (\$1,000/小時 x3 小時)	\$3,000	由持有輔導學士/社會工作學士或以上資歷資深社工負責
	4. Zentangle紓壓體驗活動 - 講員費: \$3,000 (\$500/小時 x1.5 小時 x 4 次)	\$3,000	由認可禪繞畫老師負責
iii) 一般開支	1. 學生需要調查 (HKSIF 1.1) - 印刷費用: \$1,000	\$1,000	
	2. 「正面思維」- 開心快樂心理健康講座(中一至中五) - 活動物資: \$3,000 (\$1,500 x2 次)	\$3,000	
	3. 開心快樂家長心理健康講座 (中一至中五) - 活動物資: \$2,000 (\$1,000 x2 次)	\$2,000	
	4. 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 - 啓動禮 ~ 活動物資: \$1,500 - 成長小組 ~ 活動物資: \$9,000 (\$1,000x9 次) - 戶外活動 ~ 活動物資: \$2,000 - 宿營訓練 ~ 活動物資: \$3,400 - 義工服務 ~ 活動物資: \$2,500 - 嘉許禮 ~ 活動物資: \$1,500	\$19,900	
	5. 建立正面文化 - 逆境同行老師培訓工作坊 - 活動物資: \$1,500	\$1,500	
	6. 正面文化綜合晚會 - 活動及表演物資: \$5,000	\$5,000	
	7. 「正面思維及文化」午間活動 - 活動及展覽物資: \$5,000	\$5,000	
	8. Zentangle紓壓體驗活動 - 禪繞畫材料費: \$2,000 (\$500 x 4 次)	\$2,000	
	9. 核數師	\$5,000	
	10. 雜項 (如:交通費、影印文具)	\$4,552	
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

(a) 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 1/10/2017 – 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. 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.