

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 2016/0955 (Revised)
-----------------------------------	-----------------------------

基本資料

機構名稱：香港遊樂場協會賽馬會青衣青少年綜合服務中心 (協作學校：中華基督教會燕京書院)

受惠對象

- (a) 界別：幼稚園 小學 中學 特殊教育(請別選，可別選一項或多項)
- (b) 學生： (1) 初級預防活動 約 360 人 中一至中三級
(2) 次級介入活動 約 20 人 中一級
- (c) 老師：約 50 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，本建議計劃以問卷篩選，以及透過老師及學校社工日常的觀察，識別有需要的學生，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：本校在這三年的發展重點，主要是鞏固初中學習基礎及推行生涯規劃，對於學生的情緒管理及解難能力未有涉及，故來年訓輔部會以提升抗逆力，加強面對逆境訓練為目標。
- 調查結果：本校教師／學生／家長意見調查顯示，初中學生在整體滿足感（全港2.6；本校 ）、負面情緒（全港1.81；本校 ）、社群關係上（全港2.92；本校 ）都分別出現比全港數字差的情況，而在人際關係的支持上，全港為3.24，但本校學只有 。另外，本校社工在去年處理的個案中，有 的個案是涉及情緒或精神健康；而單單去年社工更有 。
- 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), 以及老師及學校社工日常的觀察, 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. 由校長帶領學校推行校本計劃，優先協調校內資源及人手，並在全年常規課時內及課後活動上配合，對應計劃需要。
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
9-10月	計劃前準備：學校聯繫及籌備
9月	計劃前準備：學生需要調查(HKSIF 1.1) 日期：9/2017 對象、人數及挑選準則：中一級全級學生，約120人 負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行)
11月	活動名稱：老師培訓 日期：11/2017(實際日期待定)(共1次，約1.5小時) 具體內容及預期學習成果：透過互動講座、體驗遊戲、影片播放及體驗練習等，讓老師認識抗逆力理念，提升對抗逆力信念的認同及運用技巧，支援學生學習面對逆境的態度和方法，以及提升老師自身面對及處理壓力之能耐。 對象、人數及挑選準則：全校老師約50人 負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行)
11月至2月	活動名稱：「正面思維」心理健康講座(中一至中三) 日期：11/2017-2/2018(實際日期待定)(共3級，每級約1小時，共3小時) 具體內容及預期學習成果：透過互動講座、體驗遊戲、工作紙討論解說及影片播放形式，讓中一學生建立「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；讓中二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；讓中三學生認識認知行為模式(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，並運用社區資源應對情緒壓力等問題。 對象、人數及挑選準則：中一至中三級所有學生約360人(每級約120人) 負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行)
11月至2月	活動名稱：「正面思維」開心快樂家長心理健康講座 日期：11/2017-2/2018(實際日期待定)(共1次，約1.5小時) 具體內容及預期學習成果：透過互動講座、體驗遊戲、影片播放等，讓家長認識初中學生壓力來源、抗逆力理念、心理健康的概念、提升心理健康的方法以及讓家長明白「家庭」之「親密聯繫」對提升子女抗逆力之重要性等。此外，社工亦會因應不同級別的學生特色與需要，帶出家長應該注意的地方。 對象、人數及挑選準則：中一至中三家長約60人 負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行)
1月至6月	活動名稱：「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃(抗逆力活動)(20人) 具體內容及預期學習成果：透過以下形式之活動，提升學生之抗逆能力，增強他們之精神健康。 <ul style="list-style-type: none"> - 啟動禮(1節，約2小時)：透過熱身遊戲、短講、立約儀式等，讓一班參加者互相認識、了解計劃內容，以及提升參與動機； - 成長小組(6節，每節約1.5小時，共9小時)：透過熱身遊戲、互動講座、體驗遊戲、工作紙討論解說、影片播放及角色扮演等形式，提升個人能力來處理、減低或克服逆境帶來的損害，加強參加者的情緒管理、協助建立不同的支援系統，以及建立個人未來的信念等； - 義工服務(2節，每節約1.5小時，共9小時)：透過籌備義工服務(活動物資及活動程序)及提供服務予腦部受損病患者，一方面認識服務對象在日常生活所面對之種種生活難題，從而加強參加者的同理心及利他精神，另一方面透過認識服務對象如何奮鬥克服困難，加強參加者面對及克服逆境的信心； - 宿營訓練(4節，每節約4小時，共16小時/兩日一夜)：透過團隊解難及合作、遠足、歷奇活動及經驗整合等形式，加強參加者之間的凝聚力、提升個人能力以解決困難，以及促進參加者在面對逆境時的情緒管理； - 親子活動(1節，約2小時)：透過設有解難元素及促進親子合作機會的活動(具體形式待定)，製造親子面對及克服困境的機會，從而提高解難能力及促進親子關係； - 戶外活動(2節，每節約3小時，共6小時)：透過日營形式，增強計劃參加者的凝聚力、促進彼此間的互相合作、支持及鼓勵，以及提升參加者的問題解決技巧； 對象、人數及挑選準則：透過識別工具(建議修訂HKSIF)、老師及學校社工日常的觀察識別出抗逆力較低、支援網絡較弱之中一學生約20人

	負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行)
11月至6月	活動名稱：「正面思維」心理健康班本活動(中一至中三) 日期：11/2017-6/2018(實際日期待定)(共3級，每級4班，每班一個課節，每個課節約45分鐘，共9小時) 具體內容及預期學習成果：於中一至中三每班一節的班主任課，透過互動講座、體驗遊戲、工作紙討論解說等形式，繼續推動及加強抗逆文化，以及帶出「精神健康」的重要性 對象、人數及挑選準則：中一至中三級所有學生約360人(每級約120人) 負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行)
11月至6月	活動名稱：「正面思維」心理健康校本活動(中一至中六) 日期：11/2017-2/2018(實際日期待定)(共3次，每次約1小時，共3小時) 具體內容及預期學習成果：於學生午膳時間，透過展版、小遊戲、體驗活動、加油打氣點唱機等形式，推動校園關愛及抗逆文化，以及帶出「精神健康」的重要性 對象、人數及挑選準則：中一至中六級學生約150人(每次接觸人次約50人) 負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行)
3月	活動名稱：建立正面文化 - 逆境同行家長培訓工作坊(抗逆力活動) 日期：3/2018(實際日期待定)(共1次，約1.5小時) 具體內容及預期學習成果：透過互動講座、體驗遊戲、影片播放及體驗練習等，讓家長認識抗逆力的元素：個人能力與技巧 (Competence)、內在個人正面及積極的信念與力量 (Belief)及外在的支持及資源 (Bonding)，從而協助家長支援子女適切處理情緒壓力等問題。 對象、人數及挑選準則：次級介入活動參加者之家長約20人 負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行)
11月至6月	「正面思維」及「享受生活」活動通訊 日期：11/2017-6/2018 具體內容及預期學習成果：透過電子媒介向全校發放活動資訊，分享積極正面、珍惜生命訊息、關愛校園訊息；自學抗逆力的方法及錦囊；及社會資源及求助熱線。 負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行)
9月	活動名稱：正面文化綜合晚會 日期：9/2018(實際日期待定)(共1次，約1.5小時) 具體內容及預期學習成果：透過活動回顧、參加者個人經驗及成長分享、嘉許及慶祝活動等，肯定及鞏固參加者的成長及轉變，並且建立學校關愛文化，展現學校、家長、學生間的連繫及提出欣賞及感恩的價值。 對象、人數及挑選準則：參加者、家長及老師約40人 負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行)
9-10月	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):

全校約 50 位教師參與培訓工作坊，協作識別學生需要及提供支援等，並提升老師本身面對及處理壓力之能耐，及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 200,000.00 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 (12個月薪金連強積金)	\$146,312	社會工作高級文憑或副學士持有人，最少兩年工作經

	\$23,224 X 12個月 X 1.05 (強積金) X 0.5		驗
ii) 服務開支	1. 逆境同行挑戰計劃 宿營訓練(4 節) -宿營費(\$5,000)·交通費(\$1,700) 戶外活動(2 節) -日營費(\$2,000)·交通費(\$1,500)	\$10,200 \$6,700 \$3,500	
iii) 一般開支	1. 老師培訓 (1 節) -活動物資	\$3,000 \$3,000	
	2. 學生需要調查 -影印費	\$500 \$500	
	3. 學生心理健康講座 (3 節) -活動物資 -遊戲獎品	\$1,500 \$1,000 \$500	
	4. 家長心理健康講座 (1 節) -活動物資	\$3,000 \$3,000	
	5. 逆境同行挑戰計劃 啟動禮(1 節) -活動物資 成長小組(6 節) -活動物資(\$800)·遊戲獎品(\$700) 義工服務(2 節) -活動物資(\$600)·交通費(\$500)· 禮物(\$400) 親子活動(1 節) -活動物資(\$2,500)·遊戲獎品 (\$500) 宿營訓練(4 節) -活動物資(\$300)	\$7,300 \$1,000 \$1,500 \$1,500 \$3,000 \$300	
	6. 家長培訓工作坊(主要是參加小組家長或其他) (1 節) -活動物資 -遊戲獎品	\$2,500 \$1,500 \$1,000	
	7. 正面文化綜合晚會 (1 節) -活動物資 -嘉許禮物	\$6,000 \$3,000 \$3,000	
	8. 班本活動 -活動物資 -遊戲獎品	\$6,000 \$3,000 \$3,000	
	9. 校本活動 -活動物資 -遊戲獎品	\$6,350 \$3,000 \$3,350	
	10. 會計核數	\$5,000	
	11. 雜項	\$2,338	
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: 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
 - 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.