

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 2016/1020 (Revised)
-----------------------------------	-----------------------------

基本資料

機構名稱：香港遊樂場協會非常學堂 (協作學校：蘇浙公學)

受惠對象：(a) 界別：中學 (b) 學生：(1) 初級預防活動 約130人 (中一至中三級) (2) 次級介入活動 約20人(中二級) (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，本計劃建議以問卷篩選，再根據老師及社工的觀察，揀選有需要的學生，並提供點對點到校作「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：

學校最近三年在學生發展計劃的重點為認識自我、建立良好人際關係目標包括提高學生對自我的認識從而提升「整體滿足感」、加強學生與家庭的關係、加強學生與朋輩、師長的關係、加強學生與社會、國家的關係等加強學生認識及處理情緒、建立正面思考、提升解難和及早預防危機，為申請是項計劃之目標。

調查結果：

本校教師/ 學生/ 家長意見調查顯示，學生抗逆力/ 精神健康特別需要留意，學生面對家庭、學業和朋輩相處等問題常感到壓力，教師根據 APASO 問卷也發現中一、二、三級部分學生情緒穩定性低於全港常模，尤以中二級較為嚴重。近年社工處理/ 家訪有情緒需要的個案也有上升情況，亦較以中二級較為普遍。

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)。

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)，再根據老師及社工的觀察，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。

(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
10月	計劃前準備: 學校聯繫及籌備
11月	老師培訓 日期: 11/2017 (1 節, 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

	<p>力」理念，提升對「抗逆力」信念之認同，以及提升老師本身面對及處理壓力之能耐。另外，亦會裝備老師辨識有精神健康需要學生，以及提供支援的技巧。</p> <p>對象、人數及挑選準則：全校老師約 50 人</p> <p>負責人員：兼職註冊社工</p> <p>講者：註冊社工(至少 5 年青少年工作年資)</p>
11 月	<p>學生需要調查(HKSIF 1.1)</p> <p>日期：11/2017 期間</p> <p>內容：透過量化(問卷)和質化(班主任及相關老師、社工的觀察)的方式評估學生的需要，以挑選有需要的學生參與「逆境同行挑戰計劃」。</p> <p>人數：中二學生(約 40 人)</p> <p>負責人員：學校及兼職註冊社工(活動統籌及推行)</p>
12 月	<p>活動名稱：「正面思維」心理健康講座(中一至中三)</p> <p>日期：12/2017(1 節，約 1.5 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、工作紙討論解說及影片播放形式，讓學生建立「抗逆力」觀念，學習面對逆境的態度及方法，並發揮解難能力；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，並以積極的思考方法減低負面情緒產生。</p> <p>對象、人數及挑選準則：中一至中三級學生(約 130 人)</p> <p>負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行)</p> <p>講者：註冊社工(至少 5 年青少年工作年資)</p>
12 月	<p>「正面思維」開心快樂家長心理健康講座(中一至中三家長)</p> <p>日期：12/2017(1 節，約 1.5 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、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。</p> <p>對象、人數及挑選準則：中一至中三家長約 60 人</p> <p>負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行)</p> <p>講者：註冊社工(至少 5 年青少年工作年資)</p>
1 月至 5 月	<p>「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃(抗逆力活動)(20 人)</p> <p>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</p> <p>對象、人數及挑選準則：透過識別工具(建議修訂 HKSIF1.1 問卷)、老師及學校社工日常的觀察識別出抗逆力較低、支援網絡較弱之中二學生 20 人</p> <p>a. 生活技能訓練(8 節)</p> <p>日期：1/2018-5/2018 期間(8 節，每節 1.5 小時，共 12 小時)</p> <p>內容：透過小組互動歷程，讓參與學生從體驗式學習中，體驗到人際情緒衝突。除了掌握抗逆力元素，並透過認知行為模式(CBT)了解情緒，培養正面積極思維模式，並學習 CBT 處理壓力模式，以積極思考方法減低負面情緒產生。</p> <p>負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行)</p> <p>講者：當中兩節邀請過來人擔任嘉賓，分享自己抗逆的經驗</p> <p>b. 正向生命能量義工服務(3 節)</p> <p>日期：4/2018 年-5/2018 期間(3 節，每節 1.5 小時，共 4.5 小時)</p> <p>內容：透過與弱勢社群的接觸及義工服務的實踐，將小組所學習的知識和技巧發揮，從親身體驗和深入反思，讓他們有機會擴闊視野。並透過與他們的分享交流，學習到尊重、欣賞、關心及包容的態度，加強個人對生命的深層的體驗及反思。同時學習感恩，從較積極的角度欣賞生命。</p> <p>負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行)</p> <p>c. 享受人生戶外體驗之旅(2 節)</p> <p>日期：5/2018(2 節毅力訓練，約 6 小時)</p> <p>內容：透過富挑戰性的毅力訓練(例如：行山、行石澗等)，提升學生自我認識及了解，建立自信，發展長處及潛能，加深對「抗逆力」知識及技巧的實際掌握。</p> <p>負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行)及一名活動助理員協助</p> <p>d. 2 日 1 夜成長挑戰營(4 節)</p>

	<p>日期：3/2018 (4 節，每節約 4 小時，共 16 小時/兩日一夜)</p> <p>內容：透過以新興運動富趣味及挑戰性的宿營活動項目，提升學生自我認識及了解，建立自信，發展自己的長處及潛能。並且加深對「抗逆力」的知識及技巧的實際掌握。</p> <p>負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行)及一名活動助理員協助；部分新興運動項目由駐場教練負責帶領。</p>
6 月	<p>建立正面文化 - 逆境同行家長培訓工作坊(抗逆力活動)</p> <p>日期：6/2018 (1 節，約 1.5 小時)</p> <p>具體內容及預期學習成果：透過體驗遊戲、影片播放、體驗練習或手作禮物等，讓家長認識抗逆力的元素，以及檢視自己的壓力來源。建議可透過手作禮物製作(如陶瓷製作、插花等)，讓家長學習減壓、善待自己，並透過賦予藝術製成品一些象徵意義(symbolic meaning)，讓家長反思自己在不同階段對子女的期望，及與其教育風格的關係。社工會協助導師進行活動解說。</p> <p>對象、人數及挑選準則：次級介入活動參加者家長約 20 人</p> <p>負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行)</p> <p>導師：手作導師(如陶瓷導師/ 花藝師等)</p>
6 月	<p>「正面思維」及「享受生活」活動展板及攤位遊戲</p> <p>日期：6/2018 (1 節，約 1 小時)</p> <p>具體內容及預期學習成果：於學生午膳時間，透過展板、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</p> <p>對象、人數及挑選準則：中一至中五全校學生</p> <p>負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行)</p>
7 月	<p>正面文化嘉許禮</p> <p>日期：7/2018 (1 節，約 1.5 小時)</p> <p>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。</p> <p>對象、人數及挑選準則：參加者、家長及老師約 40 人</p> <p>負責人員：兼職註冊社工(活動統籌及推行)</p>
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	一名兼職註冊社工12個月薪金連強積金	\$143,421	聘請一名具最少3年經驗的註冊社工負責此計劃
ii) 服務開支	1. 老師培訓 (1 節, 1.5 小時)	\$1,500	講者費用, 時薪\$1,000
	2. 學生心理健康講座 (1 節, 1.5 小時)	\$1,500	講者費用, 時薪\$1,000
	3. 家長心理健康講座 (1 節, 1.5 小時)	\$1,500	講者費用, 時薪\$1,000
	4. 生活技能訓練 (2 節, 每節 1.5 小時)	\$2,000	嘉賓費用(2 位), 每位\$1,000
	5. 成長挑戰營 (4 節)	\$8,000	營費 (\$8,000, 每位約\$400)
	6. 家長培訓工作坊 (1 節, 1.5 小時)	\$5,000	手作禮物製作及導師費

			(S\$5,000, 每位約S\$250)
iii)一般開支	1. 會計核數	\$5,000	
	2. 學生需要調查	\$1,000	影印費及行政費
	3. 老師培訓	\$1,500	活動物資、影印費及獎品
	4. 學生心理健康講座	\$1,500	活動物資、影印費及獎品
	5. 家長心理健康講座	\$1,500	活動物資、影印費及獎品
	6. 生活技能訓練 (8 節)	\$4,000	活動物資及影印費(S\$3,000) 遊戲獎品(S\$1,000)
	7. 義工服務 (3 節)	\$4,000	活動物資(S\$1,000)、交通費 (S\$2,000)、禮物(S\$1,000)
	8. 戶外體驗之旅 (2 節)	\$4,000	活動物資(S\$2,000) 交通費(S\$2,000)
	9. 成長挑戰營 (4 節)	\$4,500	交通費(S\$2,000)、活動物資 (S\$2,000)、獎品(S\$500)
	10. 家長培訓工作坊 (1 節)	\$1,000	活動物資(S\$1,000)
	11. 「正面思維」及「享受生活」活動展 板及攤位遊戲	\$3,000	活動物資及影印費(S\$1,000) 展板設計費(S\$1,000) 遊戲獎品(S\$1,000)
	12. 正面文化嘉許禮 (1 節)	\$5,500	活動物資(S\$3,000) 影印費(S\$500) 遊戲獎品(S\$2,000)
	13. 雜項	\$579	
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: 70%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.