

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	計劃編號
「尊重生命 逆境同行」- 逆風啟航計劃 (好心情@學校計劃)	2016/1047 (修訂版)

基本資料

申請機構：香港中華基督教青年會屯門會所
協作學校：中華基督教會基新中學

受惠對象

- (a) 界別：中學
- (b) 學生：初級預防活動：約360人(中一至中三級) / 次級支援活動：約20人(中二及中三級)
- (c) 老師：約50人
- (d) 家長：約20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. 提升學生抵抗及處理逆境能力，及促進學生精神健康；
 - 2. 提高學生支援系統(包括其家人及老師)對學生情緒健康及抗逆力的認識，培育他們成為學生的生命同行者；
 - 3. 除一般性的「初級預防」計劃，同時以問卷識別及支援抗逆力低之初中學生，為其提供到校「次級支援」支援活動。
- (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：提升學生抗逆力，培養他們的正面價值觀
- (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：學校期望鞏固和諧校園文化，故透過校園活動營造接納、尊重及感恩的氣氛，亦提升學生自理及社交能力，培養學生互相關顧及樂於服務的精神。
 - 調查結果：學校老師、家長及學校社工的意見調查顯示，學生因著家庭、學業、社交等問題而曾有過負面想法，抗逆能力較弱。是年學生情緒困擾的個案數字有所提昇，部分學生更有抑鬱的傾向，情況值得關注。

根據校方對學生「情意及社交表現評估」的調查顯示，學生的身心健康及自我概念比香港學校標準數字稍高，而中二及中三年級學生測驗焦慮一欄中，其平均數值相對其他年級為高，反映有需加強對中二及中三學生情緒的支援及精神健康教育工作。

- 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。香港尚未開展此類項目。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。

- ☑ 相關經驗：香港中華基督教青年會為協助舉辦「成長的天空」計劃的社福機構之一，曾與多間學校合作。青年會於2013年10月開展為期3年的「家庭精神健康支援服務」至2016年8月。由於家庭系統與青少年的精神健康有重要關聯，例如家庭成員能為青少年提供支援，而家庭問題亦是青少年的重要壓力來源，故青年會於推行此服務時，除了將焦點放於青少年精神健康，亦將合宜的家長教育及支援工作納入服務內。3年計劃累計各類型有關精神健康教育及支援程序超過85個，總服務剛超過10,000人次，共為34所學校提供服務。為重點關注學童自殺情況，青年會於2016年9月開展「逆風啟航－青少年情緒支援工作計劃」，目的是為青少年提供適切的精神健康／情緒教育，讓學生認識情緒反應，並學習正面而有效的宣洩方法，預防及減少精神疾病的發生。其二亦作次級支援工作，提升青少年面對逆境及困難的能力，引導他們肯定自我及生命價值，使其日後縱然遇到困難挫敗，也不輕言放棄。形式包括正向心理媒體訊息發放、學校及家長講座、生命啟導小組及聆聽生命音樂會等。2016年9月至今，服務學校共13間，服務項目共37個，服務人次超過2600。透過學校的轉介，至今已為91名有情緒特殊需要、特殊教育需要、低動機、缺乏目標及有壓力／自殘表徵的學生提供適切的小組輔導工作。透過講座，讓超過1,300名學生及家長更認識情緒對個人的影響，及認識在有需要時尋求治療的必要及方法，以及多關心身邊人情緒健康的重要性。
- ☑ 其他（請列明）：學生輕生自殺問題蔓延；學生面對社會、家庭、學校及朋友等多重的逆境和挑戰，精神健康易受影響；教師工作沉重，疲於照顧不同背景學生的各種需要；學校缺乏足夠資源，難於邀請合適社福的機構提供專業服務支援。此外，現有的學生支援計劃以「初級預防」為主，甚少透過「次級支援」針對學生低抗逆力的情況，以提升精神健康的認知和促進正向學校文化。

(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. 初級預防與次級支援

多年以來，不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級支援」，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，未能有效針對個別學生的需要。國際文獻已指出「次級支援」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。「次級支援」亦為

預防自殺工作提供了新的方向，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

1. 計劃將由學校與社會服務機構（香港中華基督教青年會屯門會所）共同協作推行，本會會提供充足人力資源。
2. 運用更新的篩選工具及具實證的校本程序，於2017－18學年及2018－19學年推行；
3. 活動項目將參考UAP及本會「逆風啟航計劃」的設計，以積極向上、富趣味性的形式呈現和開展。本會過去及現時都有提供相關服務計劃的豐富經驗，包括中、小學的成長的天空、共創成長路、逆風啟航計劃、情緒及正面思維教育等，本會的社工均具備具體執行計劃的基本能力及技巧。同時，本會亦將繼續為負責計劃的社工提供相關培訓，確保服務質素及成效；
4. 計劃包括初級預防及次級預防工作，以減低推展時對學生的標籤效應，有助有需要學生參與計劃。
5. 由本計劃聘用的人員將出席所有計劃活動。該等人員將與學校保持溝通，與學校輔導團隊及／或學校社工及／或教育心理學家推展計劃下的各項工作，以確保計劃能達到目標，並切合協作學校的需要，以及辦學信念和使命。
6. 為使計劃的成效得以加強和延續，本機構在計劃完成後，將向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。
7. 潛危學生（如需要個別輔導的學生）會轉介校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）即時跟進。
8. 除香港學生資料表格1.1（HKSIF1.1）外，本會還會收集老師，學校社工及家長的觀察及意見，以辨識抗逆力低的學生。
9. 本機構將負責制訂及執行安全措施，以保障參加者安全，以及遵守教育局及本機構所之〈戶外活動指引〉。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：2/2018 至 1/2019

月份	計劃活動	具體內容及 預期學習成果	對象、人數 及挑選準則	時數／日 數	負責人員 (資歷及 參與程 度)
1月 (前期工 作)	與學校聯繫及 籌備	與協作學校聯繫及籌備 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 與校方進行會議及訂定細節 ➢ 向學校校長、副校長、老師及社工等介紹計劃內容及甄選方法。 ➢ 以「學生需要問卷」、老師及社工觀察及家長意見，識別抗逆力低的中二及中三學生以進行支援工作。 預期學習成果： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 預期可協助邀請次級支援參加者。 	輔導主任、 中二及中三 級班主任及 學校社工	/	校長、副 校長及輔 導組老師
2-3月	活動 1： 老師培訓	向全體老師及有關人員 介紹計劃內容及分享抗 逆力概念 預期學習成果： 提昇老師對精神健康的 認知及意識，及早辨別 危機學生，並作出跟進 或轉介。	全體老師	1小時	協調及介 紹：計劃 註冊社工 計劃註冊 社工資 歷：見預 算表
2月	活動 2： 學生需要調查 (HKSIF1.1)	入班為同學評估，識別 有需要的同學（如低抗 逆力的學生），讓學校社 工跟進及提供支援	中二及中三 學生		輔導組、 計劃註冊 社工、學 校社工
2月-5 月	活動 3： 「正面思維」 開心快樂心理 健康講座（中 一至中三級）	於學校生活課節設正向 思維健康講座，由相關專 業人士主講。 預期學習成果： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 學生能明白處理學 業挑戰及處理人際 關係的技巧，幫助學 生融入中學生活。 ➢ 學生能明白精神健 	中一至中三 學生 主題： 中一：中學 生活適應及 提升歸屬感 中二：正面 思維及解難 中三：抗逆 力提升及提	各1.5小 時	輔導組、 計劃註冊 社工 講者： 對青少年 心理健康 有實務經 驗專業人

月份	計劃活動	具體內容及 預期學習成果	對象、人數 及挑選準則	時數/日 數	負責人員 (資歷及 參與程 度)
		康的重要性	升決擇能力		士
	活動4： 開心快樂家長 心理健康講座 (中一至中 三)	讓家長了解情緒健康的 重要性、如何觀察子女 的精神健康及處理方 法。 預期效果： ➢ 家長對學生情緒狀 態的辨識有所認識， 從而提高他們及早 支援的意識。	中一至中三 級家長	2小時	輔導組、 計劃註冊 社工、家 教會 講者：具 心理輔導 學實務經 驗及有主 持家長活 動經驗
3月-11 月	活動5： 「正面思維」 及「享受生活」- 逆境同 行挑戰計劃 (抗逆力活 動)(20人)	抗逆力提升小組活動、營 會、戶外活動及義工服 務。 5.1 小組活動 5.2 野外挑戰活動 5.3 野外露營活動 5.4 嘉許禮 預期效果： • 讓學生學習面對逆境 • 明白情緒管理及朋輩支 援的重要性 • 學會感恩的認識及學會 發展品格優點 • 方法及了解與人分享的 重要性。	中二及中三 學生(約20 人) 挑選準則： 根據學生需 要調查 (HKSIF 1.1) 結果， 輔以教師及 社工觀察作 參考。	• 小組6 節(每 節1.5 小時) • 野外挑 戰活動 兩次， 一次日 間及一 次夜行 活動。 • 兩日一 夜野外 露營活 動。 • 嘉許活 動1次	輔導組、 計劃註冊 社工、外 聘導師及 歷奇教練 外聘導 師：註冊 社工，具 備入校青 少年社會 工作經驗 戶外活動 外聘歷奇 教練輔助 進行。
4月	活動6： 建立正面文化 - 逆境同行老 師培訓工作坊	於教師培訓日邀請專業 人士分享，讓老師認識精 神健康。 預期學習成果： ➢ 讓老師掌握相關技 巧以辨識抗逆低的 學生，以回應他們的 心理、情緒和發展方 面的需要。	全體老師	3小時	輔導組、 計劃註冊 社工 講者：對 青少年心 理健康有 實務經驗 專業人士
2月-8 月	活動7： 「正面思維」 及「享受生	每兩個月出版電子通 訊，並於學期終，派發 刊物。	全校	電子通 訊： 兩個月一	編印及派 發：輔導 組、計劃

月份	計劃活動	具體內容及 預期學習成果	對象、人數 及挑選準則	時數/日 數	負責人員 (資歷及 參與程 度)
	活」活動通訊 及刊物	預期學習成果： ➢ 讓全校師生認識建 立正面思維的方法 及認識如何享受生 活。 ➢ 活動回顧，總結正面 思維」及「享受生活」 活動經驗。		次，總共 4-5次 派發刊 物：一次	註冊社工
9月-1 月	活動檢討及評 估	檢討整年活動及評估活 動成效 ➢ 檢討計劃及學生評 估報告 ➢ 與老師會議及匯報 學生情況 預期學習成果： ➢ 讓校方了解學生情 況，以便日後跟進。	負責老師	2小時	輔導組、 計劃註冊 社工

(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，並轉介有需要協助的學生。

(ii) 老師在計劃中的角色：

協作者、服務受眾

(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	
員工開支	1/3 社工薪金 \$35,780 × 1/3 × 12 × 1.05 (MPF)	\$150,276	<ul style="list-style-type: none"> 註冊社工（職級：社會工作助理 Social Work Assistant, SWA） 文憑或以上學歷 具備十年（或以上）獲取註冊資格後入校青少年社會工作經驗 <p>主要工作：</p> <ul style="list-style-type: none"> 安排篩選工具、

			<p>資料輸入及整理、製作報告</p> <ul style="list-style-type: none"> • 進行前測後測及數據整理 • 聯絡及協調老師 • 設計及帶領學生活動（小組、攤位及戶外活動）、並檢討活動成效 • 安排教師及家長培訓 • 準備檢討及財政報告
服務	<p>活動2： 學生需要調查（HK SIF 1.1）</p> <p>印刷及數據分析：\$1,000</p>	\$1,000	
	<p>活動3： 「正面思維」－開心快樂心理健康講座（中一至中三學生）</p> <p>➤ 講者費用：\$1,040 × 1.5小時 × 3次 = \$4,680</p> <p>➤ 物資：\$690 × 3 = \$2,070</p>	\$6,750	講者費用及物資
	<p>活動4： 開心快樂家長心理健康講座（中一至中三家長）</p> <p>➤ 講者費用：\$1,040 × 2小時 = \$2,080</p> <p>➤ 物資：\$920</p>	\$3,000	講者費用及物資
	<p>活動5： 「正面思維」及「享受生活」－逆境同行挑戰計劃（約20人）</p> <p>➤ <u>小組活動及工作坊（6節）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 導師費：\$300 × 6節（每節1.5小時） = \$1,800 ▪ 小組物資：\$300 × 6節 = \$1,800 <p>➤ <u>野外挑戰活動（2次）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 來回交通費：\$1,500 × 2次 = \$3,000 ▪ 歷奇導師：\$200 × 6小時 × 2次 = \$2,400 ▪ 活動物資：\$1,500 <p>➤ <u>野外露營活動</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 來回交通費：\$2,500 ▪ 歷奇導師：\$200 × 12小時 = \$2,400 ▪ 活動物資：\$3,000 <p>➤ <u>嘉許活動</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 活動費用：\$2,200 	\$20,600	<p>活動費及物資</p> <p>由於20名學生將同一時間參加小組，故需另聘一名導師協助小組活動之進行，故另有導師開支一欄。</p> <p>野外挑戰活動分別為一次日間及一次夜行挑戰遠足活動，均含歷奇活動，需聘用一名歷奇教練進行。</p> <p>野外露營活動包含歷奇活動，需聘一名歷奇教練進行。</p>

	活動6： 建立正面文化－老師培訓工作坊 ➤ 講員費用：\$1,040／小時 × 3 小時 = \$3,120 ➤ 教材及活動物資：\$3000	\$6,120	講者費用及物資
	活動七：「正面思維」及「享受生活」 活動通訊及刊物 ➤ 刊物設計及印刷製作費：\$2,500	\$2,500	全校推廣「正面思維」 及「享受生活」的概念， 並讓參與計劃的學生 分享得著
一般開支	雜項（如：交通費、影印、文具、活動 橫額、宣傳海報）	\$4,754	
	審計費	\$5,000	
申請撥款總額：		\$200,000.00	
本機構選擇服務供應商時，會遵照優質教育基金《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，收集他們對推行計劃及其成效的意見。
- 活動前和活動後的問卷調查：對被篩選出來參加次級支援的學生，量度他們抗逆力的改變。
- 學生表現在評估中的轉變：預期70%或以上的參與學生提升了抗逆力。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

- DVD（計劃完結後製作成長片段，並派發給參加者及學校保存）

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 1/2/2018 - 31/7/2018	31/8/2018	中期財政報告 1/2/2018 - 31/7/2018	31/8/2018
計劃總結報告 1/2/2018 - 31/1/2019	30/4/2019	財政總結報告 1/8/2018 - 31/1/2019	30/4/2019

參考文獻

1. American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <https://www.suicidology.org/portal/s/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.