

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」活精彩 好心情@anytime	計劃編號 2017/0002 (由「網上計劃管理系統」編配)
---------------------------------------	--------------------------------------

基本資料

機構名稱：鄰舍輔導會 (協作中學：香港鄧鏡波書院)

受惠對象

- (a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊教育(請剔選，可剔選一項或多項)
- (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 16人 中一級
- (c) 老師: 約 55人
- (d) 家長: 約 80人
- (e) 參與學校(不包括申請學校):
- (f) 其他(請列明):
- *如適用，請列明

計劃書

(I) 計劃需要

- (a) 計劃的目標
- (i) 及早識別及支援抗逆力較低之初中學生；
- (ii) 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有需要的學生，並提供點對點到校「次級介入」(Secondary Intervention) 支援活動；
- (iii) 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；
- (iv) 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跟進輔導技巧。
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
 (請剔選適當空格，可剔選一項或多項)
- 提升學與教，以促進學生在科目／學習範圍／共通能力發展上的知識
- 促進學生的社交和情感發展
- 促進學校管理／領導，以及老師的專業發展／健康
- 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。
 (請剔選適當空格，可剔選一項或多項)
- 學校發展計劃：本校在三年發展計劃中，「提升學生自我管理能力」是重要關注事項之一，為此本學年是以提升學生自尊感為主要工作重點，至於2017-2018年度工作重點則是提升學生抗逆力。藉此全面提升學生面對成長困難的能力。
- 調查結果：

- ☑ 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。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), 邀請抗逆力較低、危機因素較高之學生參加「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。
 - ☑ 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「次級介入」針對學生低抗逆力的情況, 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。
- (i) **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。所以本計劃也以次級介入為主, 初級預防為輔, 本校現時主要由學校社工為學生提供輔導, 暫時未有完整機制及具科學實證的工具, 識別學生在抗逆力和精神健康方面的需要。所以, 實踐本計劃可發揮「次級介入」的果效。
- (ii) **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。

- 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。

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。)

- 計劃將由鄰舍輔導會及香港鄧鏡波書院合作，因為鄰舍輔導會及香港鄧鏡波書院已有長久而穩定的合作關係。駐校社工已深入了解學校校情及具備專業知識推行此計劃，相信憑藉此合作關係，有利有效推行此計劃。
- 本計劃由學校校長牽頭，輔導主任、一位資深老師及駐校社工團隊協作，加上中一班主任全力支持及全校老師均會參與教師培訓工作坊。相信尊重生命、逆境同行的訊息會進一步推展至全校。憑藉本計劃宣揚的訊息，增加了老師對學生在社交及情感需要上意識，有利及早發現問題及尋求協助，亦因此協助減低學生出現嚴重問題的可能性。
- 而新社工會聯同駐校社工負責照顧需要次級介入的同學，在整個計劃中擔任聯繫外間機構、學校及參加者的角色。除此之外，他會監察活動推行的質素、進行問卷調查、評估及宣傳活動；亦會採取行動確保參加者有良好的出席狀況；當參加者在校有其他需要，新社工亦能提供諮詢服務。
- 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。前線社工均具備具體執行計劃的基本能力及技巧。本會將為負責計劃的社工提供相關培訓，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。

活動安排方面，有鑑於現今學生放學後均有不同的學習及活動，所以，本計劃之「好心情@anytime」中一級逆境同行挑戰計劃中的成長小組安排在午間舉行，參加者完成上午課節後，可一同午餐，之後，成長小組的活動會接著進行，學校亦批准本計劃的參加者不用參加午讀課，以便成長小組可以有充裕的時間進行。

(ii) 主要推行詳情表

計劃時期:2018年1月至2018年7月

月份	內容/活動/節目	節數	形式
11-12月	學校聯繫及籌備		會議
11-12月	學生需要調查 (HKSIF 1.1)		問卷
1-7月	「好心情@anytime」中一級逆境同行挑戰計劃 甲、啟動禮一節:社交聯繫	13節	小組/ 營會/

	乙、成長小組六節:情緒管理、社交技巧、 解難能力、正面思維 丙、宿營活動三節:團隊合作、解難能力 丁、歷奇訓練一天共兩節:團隊合作、解 難能力 戊、活動總結分享會一節:整理經驗		訓練
4月	「好心情@anytime」教師培訓工作坊	1節	講座
6-7月	「好心情@anytime」活動通訊		展覽/電子媒介
6-7月	活動檢討及評估		活動/會議

(iii) 服務推行詳情表

日期	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 及 參與程度
4月	「好心情@anytime」 教師培訓工作坊	*協助老師認識學生的需要、生活處境、壓力處理。 *增加老師與學生溝通的技巧。 *明白師生關係對學生的重要影響。 *預計增加老師對學生問題辨識的能力。並提升老師處理學生壓力的技巧。	*全體老師 *不用挑選	一小時三十分一節	資深教育工作者主理
1-7月	「好心情@anytime」中一級逆境同行挑戰計劃				
	1. 啟動禮	*透過講解、遊戲讓學生、導師互相認識;了解活動目標、內容及日程等。 *預期建立團體的關係、增加對活動的投入感。	*16位中一學生 *學生需要調查 (HKSIF 1.1)	一小時二十分共一節	註冊社工主理
	2. 成長小組	*透過一同午膳,增加組員社交溝通的機會。預期建立團體的關係、增加對活動的投入感。 *透過小組集會讓學生認識自我需要及正面思維模式。並深度學習抗逆力的元素。(CBB) *學習CBT處理壓力的模式-觀念重整、解難能力及鬆弛技巧。 *配合學校的節奏,讓同學分享校園生活的挑戰,並運用組中所學去面對困難。 *預期學生有系統地了解CBB及增加其抗逆力。	*16位中一學生 *學生需要調查 (HKSIF 1.1)	一小時二十分共六節	註冊社工主理
	3. 宿營活動	*透過密集的團體活動,讓學生在實際環境中應用解難、溝通技巧及正面思維。 讓導師可檢視他們的應用並給予回饋。 預期學生整理經驗。	*16位中一學生 *學生需要調查 (HKSIF 1.1)	兩日一夜三節	註冊社工主理
	4. 歷奇訓練	*透過密集的團體活動,讓學生在實際環境中應用解難、溝通技巧及正面思維。 *讓導師可檢視他們的應用並給予回饋。 *預期學生整理經驗。	*16位中一學生 *學生需要調查 (HKSIF 1.1)	一天共兩節	註冊社工主理

	5. 活動總結分享會	*透過分享會檢視及總結活動成果，獎勵學生。 *預期學生及導師整理經驗。	*16位中一學生 *學生需要調查 (HKSIF 1.1)	一小時二十分共一節	註冊社工主理
6-7月	「好心情@anytime」活動通訊	*透過向全校發放活動資訊，分享積極正面、珍惜生命的訊息；分享建立抗逆力的方法及提供社會資源。 預計廣泛宣傳尊重生命 逆境同行的訊息。	全校	--	註冊社工主理

(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 55 位教師參與培訓工作坊，協助識別學生需要及個別輔導等，並為有需要的學生作出轉介。

(ii) 老師在計劃中的角色: (請別選適當空格，可別選一項或多項)

領袖 協作者 開發者 服務受眾
 其他(請列明) _____

(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	項目	款額 HK\$	理據
員工開支	社工薪金 \$16,920X1.05(強職金)X 7個月(1-7月)	124,362	需為註冊社工；持認可社會工作學位或同等學歷；最少三年社會工作服務經驗。
服務	學生需要調查 (HKSIF 1.1)	1,400	
	「好心情@anytime」教師培訓工作坊 1節: 1.5hrs	1,000	*活動物資費 *全校50多名老師參與，由資深教育工作者主理(免費)。
	「好心情@anytime」中一級逆境同行挑戰計劃		*符合市場價格 *註冊社工或註冊歷奇輔導員主理
	1. 啟動禮一節(1.3 hr)	1,560	訓練*時薪:\$600(1.3hrs/2人)
	2. 成長小組六節(1.3hr X6節)	9,360	活動物資費 *時薪:\$600(7.8hrs/2人)
	3. 宿營活動兩日一夜(24hrs)	14,000	活動物資費(\$500X6) \$700x20人(16學生, 2位學校社工及2位協助人員/老師)以購買整個服務(包交通、營費及訓練費用)計算
	4. 歷奇訓練兩節(8hrs)	2,000	旅遊巴費用
		5,000	場地租用
		9,600	教練*時薪:\$600(8hrs/2人)
		1,000	活動物資費(\$500X2)
	5. 活動總結分享會一節(1.3hr)	1,560	*時薪:\$600(1.3hrs/2人)
	小計	49,980	
一般開支	雜項 如: 交通費、影印文具、 「好心情@anytime」活動展覽或通訊等	20,658	
審計	審計費	5,000	符合市場價格
	申請撥款: 合共	200,000	

計劃的預期成果

(III)

- (a) 請說明評估計劃成效的方法。
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)
- 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。
 - 其他(請列明) _____
- (b) 請列明計劃的產品或成果。
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)
- 學與教資源
 - 教材套
 - DVD
 - 其他(請列明) _____

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: 337-348.9.
9. Time Perspective Therapy Join the Evolution Rosemary Sword 2011 <http://www.timeperspectivetherapy.org>

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
計劃中期報告 1/1/2018 - 30/6/2018	31/07/2018	中期財政報告 1/1/2018 - 30/6/2018	31/07/2018
計劃總結報告 1/1/2018- 31/07/2018	30/10/2018	財政總結報告 1/7/2018 - 31/7/2018	30/10/2018