

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」- 與「好心情@學校」計劃有關	計劃編號 2017/0095 (修訂本)
------------------------------------	-------------------------

基本資料

申請機構：香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心-賽馬會青年幹線

協作學校：香港中文大學校友會聯會陳震夏中學

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) / 次級預防活動：約20人(中一及中二級)
- (c) 老師：約60人
- (d) 家長：約30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。
(例如：透過講故事、唱歌和話劇，增加幼稚園學童對閱讀的興趣。)
 - 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有需要的學生，並提供點對點到校「次級預防」(Secondary Prevention)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跟進輔導技巧。
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
(請別選適當空格，可別選一項或多項)
 - 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。
(請別選適當空格，可別選一項或多項)
 - 學校發展計劃：協作學校一直以來關心學生的個人成長，而近年的重點在於增強學生的抗逆力和團隊意識，提升學生的自信心及自我完善的效能感，希望學生能克服困難而達到目標，並發揮所長，突破自我，成就多元人生。故此，學校一直舉辦各項活動及計劃，收窄差異，以達至適性揚材的果效。

「尊重生命，逆境同行」計劃，正好配合協作學校的發展計劃及學生成長目標，更進一步培養學生的抗逆能力，建立自我價值，促進學生之間的關係，協助學生以積極的態度與同學一同面對成長路上的挑戰，實現自己的目標。

- ☑ 調查結果：檢視學校近期的「學生情意及社交表現評估」數據，並與學校人員訪談，了解學生及其家庭的情況。這些數據均顯示，學生抗逆能力及精神健康均需關注，學生面對學業、交友及其他個人成長方面等問題常感到壓力。教師留意到初中級別部份學生有抑鬱傾向，個別學生曾有自殺意念或企圖行動，情況尤見於中一及中二級學生，令人憂慮。故此，期望計劃能夠透過及早識別和預防性活動，強化學生的抗逆力，回應近年觀察到學生的需要。
- ☑ 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。

- ☑ 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。除了透過HKSIF，還會透過教師及社工觀察，並蒐集家長意見，以辨識低抗逆力的學生。
- ☑ 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。

- ☑ 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「次級預防」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。

(例如：話劇及音樂能有效刺激學生對閱讀的興趣，並有助他們的多元智能發展。)

1. 初級預防 (Primary Prevention) 與次級預防 (Secondary Prevention)

多年以來，不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級預防」，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，而「次級預防」則提升學生抗逆力、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「經驗學習」的介入手法(Experiential Learning Approach) 透過不同型式的體驗活動等提升學生抗逆力，及以強項為本的信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。)

(例如：計劃採用戲劇教育的策略，並利用受歡迎的歌曲，以有趣和互動的方式喚起學生對閱讀的興趣。)

1. 由校長帶領學校推行校本計劃，對應學生需要提升抗逆力以應付各種挑戰和壓力。
2. 計劃將由本機構與學校協作推展，本機構會提供充足人力資源。由本計劃聘用的人員會出席所有計劃活動，亦會與協作學校保持溝通，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，並切合校本需要，以及辦學信念和使命。
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。為使計劃的成效得以加強和延續，本機構會在計劃開展前，與學校進行籌備會議，檢視學校近期的數據，並蒐集老師及學校社工的觀察及建議，以識別及選取合適對象參與本計劃，並會在計劃完成後，向校方人員提交前測和後測的實證和數據，以便協作學校跟進，使計劃的成效得以加強和延續。
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。本機構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預防的工作，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

6. 潛危學生（如需要個別輔導的學生），將轉介校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）即時跟進。
7. 本機構定必遵守教育局《戶外活動指引》和其他相關安全指引進行計劃內活動項目，以保障計劃參與者的安全。

(ii) 主要推行詳情計劃時期：2月份／2018年份至1月份／2019年份

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
11/2017-2/2018	<u>項目1</u> 學校聯繫 及籌備	內容: 了解校本情況, 初步識別潛在參加者, 並討論具體計劃內容 預期學習成果: -落實參加者名單 -了解校本情況	副校長、負責老師及駐校社工	2節, 每節 1小時	計劃負責 社工 資歷: 註冊社工 2年青年 工作經驗
12/2017 前期工作（不牽涉優質教育基金撥款）	<u>項目2</u> 學生心理健康講座	內容: 負責社工介紹計劃內容, 並邀請相關專業人士主講。主題有關面對情緒的正確方法 預期學習成果: -讓學生學習不同舒緩壓力的方法, 提升學生的精神健康 -提高學生參與計劃的興趣	中一至中三級生(約360人)	1節, 每節 1小時	計劃負責 社工 導師資歷: 相關專題之專業人士, 如教育或臨床心理學家
2/2018	<u>項目3</u> 學生需要調查 (HKSIF 1.1)	內容: 在課堂派發「學生需要調查」問卷, 以了解該校學生狀況及識別潛在服務對象	中一至中二級生(約240人)	1節, 每節 1小時	計劃負責 社工
2/2018	<u>項目4</u> 啟動禮	內容: 透過活動, 讓參加者認識計劃社工及認識計劃的具體內容, 並進行互動性遊戲, 促進小組初步的認識 預期學習成果: -了解計劃的詳細安排, 確定參與活動的	中一及中二級生(約20人) 經甄選加入	1節, 每節 1小時	計劃負責 社工

		心志 -促進組員之間的關係			
2-9/2018	項目5 成長小組	內容: 進行多元化的活動, 包括但不限於藝術活動、音樂及影片欣賞、小組討論、身心放鬆練習、生命故事分享及體驗性遊戲 預期學習成果: -建立小組關係, 擴建學生正面的支援網絡 -推動正面思維及關愛文化 -提升其情緒健康	中一及中二級生(約20人) 經甄選加入	5節, 每節1.5-2小時	計劃負責 社工
2-6/2018	項目6 小組聚會	內容: 在計劃期間, 計劃社工將與參加者進行小組面談, 加深對參加者的認識, 支援參加者的個別需要, 並鞏固其學習經驗。社工會按需要與校方、駐校社工及家長溝通跟進 預期學習成果: -促進自我檢視及認識 -學習負面情緒的表達及疏導	中一及中二級生(約20人) 經甄選加入	每組3-5位參加者, 每節約30-45分鐘, 共20節	計劃負責 社工
2-7/2018	項目7 「正面思維」及「享受生活」活動通訊	內容: 計劃社會透過不同媒介(例如: 網上平台、校訊及家訊等等)發放活動資訊, 分享解壓方法及不同社區資源, 並鼓勵學生與人分享及傳揚關愛校園的訊息 預期學習成果: -建立校園互助之關愛氣氛及主動求助	全校學生(約720人)	1期	計劃負責 社工

		的文化			
27/2/2018(二)	項目8 教師培訓	<p>內容: 向教師介紹本計劃, 並邀請專業人士分享識別技巧、回應學生心理、情緒和發展需要的應對策略, 以及促進學生精神健康的方法</p> <p>預期學習成果: -讓教師了解本計劃的目的及具體內容 -提高教師對學生精神健康的關注 -裝備教師相關的技巧, 提升其應對能力</p>	教師 (約60人)	1節, 每節1.5小時	<p>計劃負責社工</p> <p>導師資歷: 相關專題之專業人士, 如教育或臨床心理學家</p>
6-7/4/2018	項目9 宿營訓練	<p>內容: 透過多元化活動 (包括但不限於歷奇活動), 擴闊生活視野, 留下中學生涯中美好的經歷</p> <p>預期學習成果: -促進參加者之間的關係 -發掘個人強項, 建立正面及成功的經驗, 提升其能力感及抗逆力</p>	中一及中二級生 (約20人) 經甄選加入	2日1夜活動, 約16小時	<p>計劃負責社工</p> <p>訓練營導師資歷: 營地專業導師</p>
5-9/2018	項目10 義工活動	<p>內容: 籌備及進行義工活動, 推動社區精神健康信息</p> <p>預期學習成果: -促進參加者與其他社區人士的連繫 -透過義工活動, 發揮個人及小組能力, 並培養學生的責任感 -加強小組凝聚力 -推動關愛文化</p>	中一及中二級生 (約20人) 經甄選加入	2節, 每節2-4小時	計劃負責社工

12/5/2018(六)	項目11 親子活動	內容: 在活動中, 進行親子合作的遊戲, 建立正面的溝通與互動經歷 預期學習成果: -藉活動提高參加者的抗逆力, 讓學生及家長舒緩情緒 -促進親子關係, 加強正面支援的網絡	中一及中二級生 (約20人) 及其家長 (約10-20人) 經甄選加入	2節, 每節2-4小時	計劃負責 社工
6-7/2018	項目12 家長講座	內容: 專家分享學生的成長需要、學生普遍的心理狀況和壓力來源等, 以及講解應對策略 預期學習成果: -協助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 -讓家長學習促進學生精神健康的不同策略	中一至中二級生的家長 (約30人)	1節, 每節1.5小時	計劃負責 社工 導師資歷: 相關專題之專業人士, 如教育或臨床心理學家
6/7/2018(五) 17/8/2018(五)	項目13 戶外活動 (最終活動內容/性質, 將與參加者商討修訂, 以提升他們的興趣、投入感和主動性)	內容: 在戶外進行一系列個人和團隊任務, 以及藝術活動 預期學習成果: -透過成功及正面的經驗, 建立自我價值 -促進學生之間的關係 -藉活動提高參加者的抗逆力, 讓學生舒緩情緒, 提升其精神健康	中一及中二級生 (約20人) 經甄選加入	共2次, 每次約5小時	計劃負責 社工 導師資歷: 具備帶領戶外活動經驗和資歷
9-11/2018 (待定)	項目14 學生講座	內容: 針對不同級別學生而邀請相關專業人士主講。主題有關面對情緒的正確方法, 鼓勵學生主動求助	中一至中三級生 (約360人)	每級1節, 共3節, 每節約1小時	計劃負責 社工 由本計劃 社工主講

		中一：適應中學生活 中二：應付壓力 中三：生涯規劃 預期學習成果： -讓學生學習不同舒緩壓力的方法，提升學生的精神健康 -在校園內推動求助文化			
12/2018	項目15 分享會暨嘉許禮	內容：向校內及公眾人士公佈計劃成果。與參加者回顧參與計劃的過程，獎勵參加者積極參與，肯定參加者的能力及付出，並整合學習成果 預期學習成果： -鞏固學生的個人成長	中一及中二級生(約20人)經甄選加入	1節，每節2-4小時	計劃負責社工
12/2018	項目16 活動檢討及評估	內容：以訪問形式，收集對計劃的意見	教師及參與學生(約30人)	N/A	計劃負責社工

(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 60 位教師參與培訓工作坊，協作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: 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 (\$)	
i) 員工開支	半職社工薪金 \$ 23,237 X 1/2 X 12月 X 1.05(強積金)	\$146,394	
ii) 服務	項目3 學生需要調查 (HKSIF 1.1) (1節) -印刷費: \$500	\$500	
	項目4 啟動禮 (1節) -物資費: \$500	\$500	

	項目5 成長小組 (5節) -物資費: \$1,000	\$1,000
	項目6 小組聚會 (20節) -物資費: \$500	\$500
	項目7 「正面思維」及「享受生活」活動通訊 (1期) -印刷費: \$1,000	\$1,000
	項目8 教師培訓 (1節) -講者費用: \$1,040/小時x1.5小時=\$1,560 -講義及物資費: \$1,440	\$3,000
	項目9 宿營訓練 (2日1夜) -營地費用: \$320x25人(20學生+5教師/社工)=\$8,000 -教練費: \$200/小時x10小時=\$2,000 -來回交通費: \$1,500 -物資費: \$1,000	\$12,500
	項目10 義工活動 (2節) -物資費: \$1,000	\$1,000
	項目11 親子活動 (2節) -來回交通費: \$2,000 -營地費: \$100/人x40人 (家長及學生)=\$4,000 -導師費: \$500/小時x4小時=\$2,000	\$8,000
	項目12 家長講座 (1節) -講者費用: \$1,040/小時x1.5小時=\$1,560 -講義及物資費: \$1,440	\$3,000
	項目13 戶外活動 (2次) -來回交通費: \$3,500 -導師費: \$200 x 5小時 x 2人 x 2次 = \$4,000 -場地設施租用費: \$4,000	\$11,500
	項目14 學生講座 (3節) -場地物資費: \$3,000	\$3,000
	項目15 分享會暨嘉許禮 (1節) -物資費: \$2,000	\$2,000
iii) 一般開支	1.會計核數	\$5,000
	2.雜項 (如:交通費、影印文具)	\$1,106
申請撥款總額 (\$):		\$200,000.00

本機構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預防的學生，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。
- (ii) 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

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	財政中期報告 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 1/2/2018 - 31/1/2019	30/4/2019

資產運用計劃

類別	項目/說明	數量	總值	建議的調配計劃
此計劃不適用。				

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.