

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2016/0554 (修訂版)
-----------------------------------	------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱：香港基督教服務處_青少年綜合服務

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 500 人 中一至中六級
(2) 次級支援活動 約 45 人 中一級及中三級
- (c) 老師：約 1 人 (本校本身在計劃以外，已網絡其他機構提供相關培訓(培訓內容為由香港撒瑪利亞防止自殺會提供予老師”預防及面對有情緒困擾學生的處理技巧”)供老師；為了配合校本需要和避免資源重複，因此本計劃針對學生和家長)
- (d) 家長：約 90 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「次級支援」(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)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：本著聖經的真理和原則，幫助學生成長，著重各方面均衡發展，建立良好品格及增進學科知識，並為升學就業作好準備。引導學生認識基督教信仰，並透過基督徒老師的關懷及見證，使學生體會基督的愛。有教無類，願意協助最有需要的學生，因材施教，培養學生獨立的思考能力，充份發揮學生個別潛質。培養學生道德操守、公民責任及國家意識。在三年發展計劃中，關注事項：
1. 照顧學習差異 2. 加強課程規劃及管理 3. 提升學生服務自主 4. 提升靈命成長培育。
- 調查結果：透過校本的數據分析擬定了推行活動的級別。據學校APASO調查，
“對於以上調查結果，學校深以為憂，故需特別投放資源在2017-2018年度的中一及中三學生，提供更多的支援。學校深信推行本計劃，加強提升學生的抗逆能力及情緒健康，可在學生情緒問題萌生之際，發揮積極預防作用。
- 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，次級支援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支援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支援項目已被開展。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。另外亦會透過學校老師、駐校社工、家長的觀察及意見以辨識有需要的學生作次級支援。
- ☑ 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、
自1996年受社會福利署委託研發「次級支援」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「次級支援」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) 與次級支援 (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，未能有效針對性學生的需要。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」亦為預防個人問題嚴重化提供了新的方向，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。)

(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. 計劃將由香港基督教服務處青少年綜合服務與協作學校合作，共同訂定、策劃並進行計劃內的活動。香港基督教服務處會青少年綜合服務提供充足人力資源進行活動及識別工作，而當識別出有需要的學生時，除提供次級支援活動外，亦會轉介予學校的駐校社工為學生提供個別輔導或轉介至學校教育心理

學家作進一步評估或跟進。

2. 香港基督教服務處就本計劃所聘請的社工將會以到校形式跟進所有計劃內的活動，期間亦會與學校計劃負責人保持緊密的溝通，定期了解學校需要及與學校輔導團隊(包括學校社工)共同協作推展計劃內的工作，以確保計劃能達到預期目的，切合學校的需要，以及辦學信念和使命。
3. 此外為使計劃的成效得以加強和延續，所聘請的社工會在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證數據整，以便學校跟進。
4. 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。
5. 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；
6. 由於計劃包括初級預防(中一至中六)及次級支援(中一及中三)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。
7. 本計劃使用多種數據蒐集方式以辨識抗逆力較低之學生進行支援，方法包括：
 - (i) 參考以往成長的天空(UAP)為藍本，更新篩選工具(Screening Tool)及具實證的校本程序，以科學化及已經驗證的評估工具(建議修訂HKSIF)進行辨識。
 - (ii) 透過學校主要人員，如校長、輔導團隊、教師、學校社工、教育心理學家平日對學生的觀察及了解，辨識及推薦有潛在需要的學生。
 - (iii) 分析學生資料，如家庭背景、父母婚姻狀況、親子關係及家庭收入等資料，辨識有潛在需要或抗逆力較低的學生，以作支援。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 2018年2月1日至2019年1月31日

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 (請列明資歷及參與 程度)
2月	學校聯繫及開展 籌備工作	會議	校長及有關 老師	1節 1小時	計劃社工 (學士學位社工 及曾於青少年服務 機構或學校實習或 有相關服務經驗) 開展準備工作
2月 至3 月	學生需要調查 (HKSIF 1.1)	識別工具(建議修訂 HKSIF) 及參考教師和學校社工的推 薦，甄選參加者	中一及中三 級	6班 (6節) (每節1小 時)	計劃社工 (學士學位社工 及曾於青少年服務 機構或學校實習或 有相關服務經驗) 統籌及負責推行活 動
2月 至6 月	「尊重生命，逆 境同行」-高中 大使訓練計劃	透過小組訓練(包括：啟動 禮、小組、營會、義工服務)、 戶外活動(包括：宿營(兩日一 夜)及樹屋之旅)、，讓學生建 立積極樂觀思維，並於初中 班級小組訓練計劃中當大使	中四/12 人 (由老師及 社工推薦及 學生自行報 名)	小組訓 練：7節 (每節約 1.5小時) 戶外活 動：9節 (每節約3 小時)	計劃社工 (學士學位社工及曾 於青少年服務機構 或學校實習或有相 關服務經驗) 統籌及負責推行活 動
2月 至6 月	「正面思維」及 「享受生活」- 逆境同行挑戰初 中班級小組訓練 計劃	透過正面思維培育小組活動 (包括面見、小組及啟動禮)、 參與戶外活動(包括：遠足之 旅及宿營(兩日一夜))，以強 化參加者的解難能力、情緒	中一及中三 級/共 45 人 (由老師及 社工推薦及 學生自行報 名)	小組訓 練：9節 (每節約 1.5小時) 戶外活	計劃社工 (學士學位社工 及曾於青少年服務 機構或學校實習或 有相關服務經驗)

		管理及社交能力等	名)	動：7節 (每節約3 小時)	統籌及負責 推行活動
2月 至6 月	正面思維文化推 廣嘉年華	透過遊戲、體驗活動，提升學 生面對逆境的信心	全校約 500 人	4節 每節 1小 時	計劃社工 (學士學位社工 及曾於青少年服務 機構或學校實習或 有相關服務經驗) 統籌及負責 推行活動
3月 至6 月	製作「正面思 維」及「享受生 活」小貼士	透過高中大使小組學生製作 「正面思維」及「享受生活」 小貼士，並在電子媒介/展板 /微電影向其他學生展示	中四/12 人 (由老師及 社工推薦及 學生自行報 名)	5節 每節1小 時	計劃社工 (學士學位社工 及曾於青少年服務 機構或學校實習或 有相關服務經驗) 統籌及負責 推行活動
9月 至12 月	開心快樂家長心 理健康講座(中 一至中六)	透過講座，讓家長認識青少 年面對的逆境及提升家長協 助子女面對逆境的能力	中一至中六 全部家長 約 500 人	1節 1小時	計劃社工 (學士學位社工 及曾於青少年服務 機構或學校實習或 有相關服務經驗) 統籌及負責 推行活動
9月 至12 月	「正面思維」- 開心快樂心理健 康講座(中一至 中三)及(中四 至中六)	中一至中三透過講座，讓學 生認識正面思維及如何提升 面對逆境的能力及信心，向 學生提供社區支援熱線資料 及鼓勵學生向信任的人尋求 協助 中四至中六透過講座，讓學 生認識及面對逆境可如何處 理及提升他們面對逆境的可 力	中一至中三 約 230 人 中四至中六 約 270 人	兩個講 座：2節 每節 1 小時	計劃社工 (學士學位社工 及曾於青少年服務 機構或學校實習或 有相關服務經驗) 統籌及負責 推行活動
12月 至1 月	活動檢討、評估 及跟進	會議及報告	校長及有關 老師	1節 1小時	計劃社工 (學士學位社工 及曾於青少年服務 機構或學校實習或 有相關服務經驗) 統籌及負責 推行活動
備註：申請人負責計劃參加者的安全，採取安全措施，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關安全指引。					

(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):

校長會帶領全校同工參與，並會調配校內資源支援本計劃，例如安排班主任參與次級預防活動。學校輔導組亦會全力協助推動本計劃的活動。另外，全校約 40 位教師參與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。潛危學生，將轉介專業團隊(學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進。

(ii) 老師在計劃中的角色: (請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

- 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	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	0.5名學士學位註冊社工 (曾於青少年服務機構或學校實習或有相關服務經驗) 薪金: \$24,675 x 1.05(強積金) x 12個月 x 0.5 由機構提供人手以到校形式提供服務(非駐校形式)	\$155,453	主要協助校方推行整個計劃、負責聯絡老師及協調、設計及帶領學生活動(如小組、嘉年華及戶外活動)、統計參與活動人數、進行家長培訓、並準備檢討及財政報告
ii) 服 務	1. <u>學生需要調查 (HKSIF 1.1)</u>	\$500	活動開支主要印刷問卷、文具、文件夾等
	2. <u>「尊重生命，逆境同行」- 高中大使訓練計劃</u> 戶外活動(一): 宿營(兩日一夜高結構歷奇營費): \$300 X 14人(12位大使、2位工作員)= \$4,200 - 交通費用: \$50 X 14人(12位大使、2位工作員)= \$700 (來回) 戶外活動(二): 樹屋之旅: \$200 X 14人(12位大使、2位工作員)= \$2,800 - 交通費用: \$50 X 14人(12位大使、2位工作員)= \$700 (來回)	\$8,400	宿營支出包括來回交通費、兩日一夜宿費、導師費、活動物資及雜項等開支 樹屋之旅支出包括來回交通費、入場費等開支
	3. <u>「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰初中班級小組訓練計劃</u> 戶外活動(一): 遠足之旅 - 訓練費用: \$40 X 45位= \$1,800 - 交通費用(旅遊巴): \$1,800 X 2= \$3,600 (來回) 戶外活動(二): 宿營(兩日一夜): - \$300 X 55人(45初中生、10位老師及工作員)= \$16,500 - 交通費用(旅遊巴及船費): \$3,000 X 2= \$6,000 (來回)	\$27,900	遠足之旅包括活動訓練、來回交通費等開支 宿營支出包括來回交通費、兩日一夜宿費、導師費、活動物資及雜項等開支
	4. <u>正面思維文化推廣嘉年華</u> 活動物資(包括攤位物資、文具及雜項等)	\$300	嘉年華支出包括攤位物資、文具及雜項等開支
	5. <u>製作「正面思維」及「享受生活」小貼士</u> 活動物資(包括印刷問卷、文具、文件夾等)	\$680	活動物資主要印刷問卷、文具、文件夾等
	6. <u>開心快樂家長心理健康講座(中一至中六)</u> 活動物資(包括教材、文具、筆記及雜項等)	\$260	講座支出包括教材、文具、筆記及雜項等開支
	7. <u>「正面思維」- 開心快樂心理健康講座(中一至中三)及(中四至中六)</u> 活動物資(包括教材、文具、筆記及雜項等)	\$220	講座支出包括教材、文具、筆記及雜項等開支
iii) 一 般 開 支	1. 審計費 2. 雜項 - 其他交通費 - 活動宣傳	1. \$5,000 2. \$1,287	
	申請撥款總額(\$):	\$200,000.00	

備註: 申請人選擇服務供應商時, 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。
(請別選適當空格，可別選一項或多項)
- 觀察: 觀察學生參與計劃活動的興趣及表現。
 - 重點小組訪問: 訪問老師/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) _____
- (ii) 請列明計劃的產品或成果。
(請別選適當空格，可別選一項或多項)
- 學與教資源
 - 教材套

-資產運用計劃：計劃沒有超過\$1000以上資產，現階段不適用

本機構承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

-計劃進度報告

01/02/2018 -31/07/2018

報告到期日：31/08/2018

-中期財政報告

01/02/2018 -31/07/2018

報告到期日：31/08/2018

-計劃總結報告

01/02/2018 -31/01/2019

報告到期日：30/04/2019

-財政總結報告

01/08/2018 -31/01/2019

報告到期日：30/04/2019

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.