

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 2016/0768 (修訂版)
-----------------------------------	-------------------------

基本資料

學校 / 機構 / 個人名稱: 保祿六世書院 (協作機構: 香港明愛學校社會工作服務)

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 370 人 中一至中三級
(2) 次級介入活動 約 20 人 中一級
- (c) 老師: 約 57 人
- (d) 家長: 約 100 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;
 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。
- 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。
- 學校發展計劃:
- 保祿六世書院為天主教聖母無原罪傳教女修會(宗座外方傳教女修會)主辦之英文女子津貼中學。本校辦學宗旨在秉承基督教化精神, 尤重博愛及服務, 提供全人教育。
- 本校三年發展計劃(2015-16至2017-18)其中兩項為:
1. 建設福音校園, 推動心靈教育
 2. 凝聚教師團隊力量, 支援學生健康成長
- 學校以建設健康校園、福音校園為學校發展計劃的重點關注項目。
- 今日的健康校園、福音校園建設工作, 不單為了讓學生能發揮最大的學習成果, 亦為造就一群身心強健且擁有正面人生價值的未來社會棟樑。「心靈教育」是針對青少年正向成長(Positive Youth Development)的特質而發展出來, 協助學生發展其內在的能力, 培養她們的心靈素養。青少年有正面的自我價值觀, 也掌握較多社交技巧, 心靈素質和抗逆能力自會較強。再加上家校通力合作, 為下一代建立關愛的成長環境, 給予她們合適的鍛鍊, 必能讓她們身心靈得以健康發展。
- 調查結果: 本校每年都利用教育局的情意及社交表現評估套件(APASO)進行「對學校的態度」的問卷調查, 就以2016年1月至2016年3月調查數據反映, 學生負面情感需要關注。
- 2015-16年度教育心理學家以問卷形式訪問本校中二學生, 了解她們有關「壓力、焦慮」的情況, 問卷調查發現本校中二學生的壓力不少。

本校於2015/2016學年以「夥伴學校」身分參與「優質教育基金健康校園網絡計劃」。2016年2月1日香港中文大學到訪本校，並以問卷形式訪問全級中三學生，進行「學童健康問卷調查」，報告建議加強預防教育，鼓勵學生以正面的方式紓緩情緒困擾，並在有需要時尋求支援。

- ☑ 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 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。該工具的版權屬香港中文大學醫學院健康行為研究中心所有, 由九龍樂善堂贊助。除此以外, 本校還會透過教師、社工及家長的觀察, 識別抗逆力較低、危機因素較高之學生, 邀請他們參加本計劃。

- ☑ 相關經驗:

過去, 本校社工有策劃中一成長小組, 為學生提供社交技巧、情緒管理的訓練。

2015-2016年度本校輔導組邀請教育心理學家為中二有「壓力、焦慮、抑鬱」的中二學生進行「Teen Teen 天晴」小組輔導。

2016-2017年度本校輔導組邀請教育心理學家親自指導輔導組學生組員有關同儕輔導技巧訓練, 加強意識自身情緒的警覺性, 提升學生處理情緒技巧。

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。

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: 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。

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

3. 轉介潛危學生

需要個別輔導的潛危學生會轉介輔導組老師、學校社工或教育心理學家即時跟進。

(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. 由校長帶領學生支援小組推行校本計劃，學生支援小組成員包括副校長、訓導主任、輔導主任、學校社工，並邀請教育心理學家提供意見。整個團隊都致力思考和甄別校內學生的需要，也願意投放資源於完善現有心靈教育工作之上。
2. 計劃將由學校與香港明愛學校社會工作服務共同訂定、策劃，並推行計劃活動，香港明愛學校社會工作服務會提供充足人力資源，本計劃聘用的人員會出席所有計劃活動，並與學校輔導團隊保持充分溝通，確保計劃能達到目標，且能切合本校的需要，以及辦學信念和使命。
3. 顧問團隊以成長的天空(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: 2017年8月至2018年7月

活動/費用	形式	節數及 時段	目的	對象		
				學生	老師	家長
學校聯繫及 籌備會議	會議	8-9/17	由校長帶領，學生支援小組開展籌備「尊重生命，逆境同行」計劃的工作。 學生支援小組向相關老師簡介計劃的內容和活動安排。	✓	✓	✓
老師培訓	講座/ 工作坊	(2 節) 10-11/17	讓老師掌握抗逆力的概念及活動的內容；並簡介活動對老師的支援，以提升老師作為協作者的信心。		✓	
中一學生 需要調查	問卷	(1 節) 11/17	由「計劃」社工安排學生填寫問卷及協助問卷的分析工作，以及早識別及支援抗逆力較低的中一生。	✓		
「正面思維」 心理健康 講座	講座	(1 節) 10/17- 1/18	讓中一至中三學生認識正面的思維模式，並學習抗逆力的元素，以提升她們的解難能力。	✓		

「尊重生命 逆境同行」 啟動禮	啟動活動	(1 節) 11/17	舉行活動開展儀式，並向家長及學生介紹本計劃的意義及活動內容。	✓	✓	✓
成長小組 家長培訓	工作坊	(1 節) 11/17- 1/18	加強家長及老師間的互相支持及溝通，從而共創「抗逆文化」以扶助學生成長。同時亦加強學生及家長對學校的歸屬感。		✓	✓
成長小組	成長小組	(6 節) 11/17- 3/18	讓組員在活動中透過互動和分享，建立團隊精神，並學習以正面思維，提升解難能力、情緒管理、社交技巧及訂立目標等技巧，以加強她們的抗逆力。	✓		
「勇闖下花山」	歷奇 訓練營	(4 節) 21-22/12 2017	透過歷奇活動，讓學生進一步加強團隊合作的精神，並提升她們的抗逆和解難能力。	✓		
「與你談談心」	小組分享	(4 節) 1-4/18	透過小組形式，導師給予組員正面鼓勵和回饋，以肯定她們的參與和表現，並提升她們的自信心。	✓		
「正面思維」 家長心理 健康講座	講座	(1 節) 21/1/18	協助初中學生家長提升管教子女、親子溝通和營造家庭抗逆力的策略和技巧			✓
關懷行動	義工服務	(2 節) 10/17- 4/18	讓學生透過服務社區/學校，提升她們的能力感和自信心；也讓她們認識服務對象的需要，學習感恩和同理心。此外，透過服務社區及學校，也可提升組員對社區/學校的歸屬感與及對個人的自信。	✓		
「親子競技同 樂日」	親子競技	(1 節) 2-4/18	讓親子透過合作和競技增加彼此的認識和欣賞。	✓		✓
「小眼睛看 大世界」	戶外活動	(2 節) 10/17- 4/18	透過戶外活動加強學生對社區的認識、增加他們對社區的歸屬感和加強組員的聯繫，以強化組員的外在支援系統。	✓		
「尊重生命 逆境同行」 嘉許禮	嘉許禮暨 分享會	(1 節) 7/18	為「尊重生命，逆境同行」活動作總結及分享。此外，學校亦會頒發結業獎狀予組員以示鼓勵。	✓	✓	✓
檢討及評估	會議	10/17-9/18	定期檢討及評估活動的進展和成效	✓		

備註：本校選擇服務供應商時，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。

(b) 請說明教師及校長在計劃中的參與程度及其角色。

(i) 校長角色、參與的教師人數及投入程度(時間、類別等):

校長共同策劃活動及監察計劃的進度，引導教師進行交流和合作，收集教師在計劃期間的意見，促進教師間的專業交流。全校所有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: (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

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 \$23,224 x 1/2 x 12 個月 x1.05(MPF)	\$146,312	社工資歷要求：必須為註冊社工
ii)服務	1. 老師培訓 (2 節) ➢ 講者(\$1020 x 3-4 小時) ➢ 活動物資、影印等	\$4080	透過培訓，讓教師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，並回應她們在心理、情緒和發展方面的需要。 每節 1.5-2 小時。講者費用每小時\$1020。講者資歷要求：大學畢業程度，具相關培訓經驗。
	2. 學生需要調查	\$1000	使用 評估工具費用。
	3. 學生心理健康講座 (1 節) ➢ 講者(\$1020 x 2 小時) ➢ 活動物資、影印等	\$2040	透過活動及分享，讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並學習抗逆力的元素 (CBO/CBB)。學習 CBT 處理壓力模式 – 觀念重整(Cognitive restructuring)、解難能力(Coping skills)及鬆弛技巧(Relaxation exercise)。 1 節 2 小時。講者費用每小時\$1020。講者資歷要求：大學畢業程度，具相關培訓經驗。
	4. 家長心理健康講座 (1 節) (由婦女基金會提供免費講座) ➢ 活動物資、影印等	\$150	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。 明白良好的家庭關係對培育子女抗逆力的重要及學習如何掌握培育子女抗逆力的策略(抗逆輪)家長學習 CBT 處理壓力模式 – 觀念重整 (Cognitive restructuring)、解難能力(Coping skills)及鬆弛技巧(Relaxation exercise)。 1 節 1.5 小時。
	5. 逆境同行挑戰計劃 (20 節) ➢ 啟動禮(1 節) ◇ 場地佈置、文具、活動物資等 ➢ 成長小組(6 節) ◇ 文具、活動物資、獎項禮品等 ➢ 小組分享(以正面鼓勵、肯定為主線) (4 節) ◇ 活動物資、獎項禮品等 ➢ 義工服務(2 節) ◇ 交通費(\$1,000) ◇ 活動物資(\$1,000) ◇ 技能訓練導師費 (\$500 x 3 小時) ➢ 宿營訓練(4 節) ◇ 營費：包括營地、活動及導師費等 (\$500 x 20 人) ◇ 隨隊社工及老師 (\$350 x 3 人) ◇ 交通費(\$1,200) ◇ 活動物資(\$800) ➢ 親子活動(1 節) ◇ 日營營費：包括營地、活動及導師費等 ◇ 活動物資、交通費 ➢ 戶外活動(2 節) ◇ 門票、活動物資、交通費等	\$1000 \$2500 \$500 \$3500 \$13050 \$3000 \$5000	透過小組集會、營會活動及分享，讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並深度學習抗逆力的元素 (CBO/CBB)。 學習 CBT 處理壓力模式 – 觀念重整(Cognitive restructuring)、解難能力(Coping skills)及鬆弛技巧 (Relaxation exercise)。

	6. 家長培訓工作坊(主要是小組學生的家長) (1 節) ➢ 講者(\$1020 x 3 小時) ➢ 活動物資、影印等	\$3500	1 節 3 小時。講者費用每小時\$1020。講者資歷要求：註冊社工或具相關培訓經驗的專業人士。
	7. 正面文化綜合晚會 (1 節) ➢ 場地佈置、活動物資、獎項禮品等	\$8000	建立學校關愛文化；展現學校、家長和學生間的連繫及提出欣賞及感恩的價值。
iii)一般開支	1. 會計核數	\$5000	
	2. 雜項 交通費、影印活動材料及工作紙、文具、沖曬相片等	\$1368	
申請撥款總額(\$):		\$200,000	

備註：本校會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。

(III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

- 觀察: 觀察學生是否積極參與計劃活動，表現投入。
- 重點小組訪問: 訪問教師、學生和家長，收集對於推行計劃及成效的意見。
- 參與計劃前和參與計劃後進行前測和後測: 對被篩選出來參加次級介入的學生進行前測和後測，蒐集實證和數據，量度他們抗逆力是否有所提升。
- 學生表現在評估中的轉變: 75%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。

- 學與教資源會上載內聯網供全體老師參考
- 教材套
- 其他(請列明) 正面文化分享會

資產運用計劃 (現階段不適用)

遞交報告時間表

本校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
計劃總結報告 1/10/2017 - 30/9/2018	31/12/2018	財政總結報告 1/10/2017 - 30/9/2018	31/12/2018

參考文獻

- American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.pdf>
- Brown GW., et al. Social support, self-esteem and depression. *Psychological medicine*, 1986, 16.04: 813-831.
- 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
- 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
- Gillham J., Reivich K., Jaycox L., et al. *The Penn Resiliency Program*. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.
- 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.
- 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.
- 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.