

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 2016/0566 (修訂版)
-----------------------------------	-------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱：陳瑞祺(喇沙)書院 (協作機構：香港明愛)

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 420 人 中一至中三級
(2) 次級介入活動 約 20 人 中二級及中三級
- (c) 老師: 約 50 人
- (d) 家長: 約 100 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) 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：建立一個關愛校園為本校學校發展計劃首項關注事項的目標之一。本校希望透過加強師生關係及學生之間的關係，提升各班正面文化。學校現時主要由學校註校社工為學生提供個人輔導，暫時未有完整的機制及具科學實證的工具，識別學生在抗逆能力和精神健康方面的需要。這計劃對學校發展有所裨益：有需要的學生能得到更適切及時的支援；教師或班主任能加強與社工的專業協作；學校能優化及早識別及介入機制等。
 - 調查結果：本校情意及社交表現評估顯示，學生負面情感較常模高，整體滿足感和社群關係則低於常模。教師留意到不少學生因要面對學

業，再加上補課和測考，感到壓力。個別學生因而向輔導組和社工尋求協助，社工亦表示部份學生抗逆力不足。

- ☑ 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%）

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)，與及老師和社工的觀察，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。需要個別輔導的學生，將轉介校內輔導人員(如學校社工或教育心理學家)即時跟進。
- ☑ 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。
(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

(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. 由校長帶領學校推行校本計劃，透過輔導組和班主任協作，對應學生需要，提升他們抵抗及處理逆境能力，加強各種促進精神健康因素和正面文化。
2. 計劃將由學校與社會服務機構(NGO)共同協作推展，NGO會提供充足人力資源。
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。
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。
6. 需要個別輔導的學生，將轉介校內輔導人員(如學校社工或教育心理學家)即時跟進。
7. 為使計劃的成效得以加強和延續，協作機構在計劃完成後，將向本校提交前測和後測的實證和數據，以便跟進。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 2017年10月至2018年9月

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	負責人員(請列明資歷及參與程度)
8月	學校聯繫及籌備	具體內容:會議	/	8小時	
9月	老師培訓	具體內容:以情緒健康及抗逆能力為題之講座 預期成果:老師增加了對學生的情緒健康及抗逆能力之認識	全體老師 (50人)	1.5小時	由註冊社工籌劃及推行
10月	學生需要調查 (HKSIF 1.1) (中二至中三)	具體內容:具體內容:以情緒健康及抗逆能力為題之問卷調查 預期成果:老師及社工增加了對學生的情緒狀況及抗逆能力的了解	全體中二及中三學生 (260人)	2小時	由註冊社工籌劃及推行
10月至	「正面思維」 開心快樂	具體內容:以情緒健康及抗逆能力為題之講座	全體中一學生 (130人)	1小時	由註冊社工籌

1月	心理健康講座 (中一)	預期成果:學生增加了對自身的情緒健康及抗逆能力之認識			劃及推行
10月至1月	「正面思維」 開心快樂 心理健康講座 (中二至中三)	具體內容:以情緒健康及抗逆能力為題之講座 預期成果:學生增加了對自身的情緒健康及抗逆能力之認識	全體中二及中三學生 (260人)	1小時	由註冊社工籌劃及推行
10月至1月	「正面思維」 開心快樂 家長心理健康講座 (家長)	具體內容:以情緒健康及抗逆能力為題之講座 預期成果:家長增加了對子女的情緒健康及抗逆能力之認識	中一至中三學生家長 (50人) 挑選準則:經問卷調查,以及老師和社工觀察及評估後,情緒管理及抗逆能力需作改進之學生家長	1.5小時	由註冊社工籌劃及推行
12月至6月	「正面思維」及「享受生活」--逆境同行挑戰計劃(抗逆力活動)		中二及中三學生(20人) 挑選準則:經問卷調查,以及老師和社工觀察及評估後,情緒管理及抗逆能力需作改進之學生	共41.5小時	由註冊社工籌劃及推行
12月	啟動禮	具體內容: 以破冰為活動目的之體驗式活動 預期成果:學生建立了個人或對未來的正面信念		1.5小時	
12月至6月	成長小組	具體內容: 以解難能力、情緒管理、社交技巧及目標訂立為活動目的,以正面鼓勵及肯定為手法之體驗式活動 預期成果:1)學生建立了個人能力以減低逆境帶來的損害,2)學生建立了個人或對未來的正面信念及3)學生建立了不同的支援系統		15小時	
12月	宿營	具體內容: 以團隊合作遊戲、攀石及經驗整合等體驗式活動 預期成果:1)學生建立了個人能力以減低逆境帶來的損害,2)學生建立了個人或對未來的正面信念及3)學生建立了不同的支援系統		16小時	
3月	戶外活動	具體內容: 體驗式活動或參觀		3小時	

		預期成果:1)學生建立了個人能力以減低逆境帶來的損害及 2)學生建立了個人或對未來的正面信念			
4月	親子活動	具體內容: 燒烤、製作蛋糕或手作送給家人等活動 預期成果:學生建立了不同的支援系統		1.5小時	
5-6月	義工服務	具體內容: 在社工的引導之下,學生自行籌劃及推行義工服務 預期成果:1)學生建立了個人能力以減低逆境帶來的損害及 2)學生建立了個人或對未來的正面信念		3小時	
3月	家長工作坊	具體內容:以建立正面文化為題之工作坊 預期成果:家長增加了對子女的抗逆能力之認識	逆境同行挑戰計劃參加者的家長 (40人) 挑選準則:經問卷調查,以及老師和社工觀察及評估後,情緒管理及抗逆能力需作改進之學生家長	1.5小時	
10月至6月	活動通訊之製作	具體內容:製作以「正面思維」及「享受生活」為題之單張/電子媒介 預期成果:學生和老師增加了對青少年的情緒健康及抗逆能力之認識	全體學生及老師	18小時	由註冊社工籌劃及推行
7月	正面文化嘉許禮	具體內容:以肯定及嘉許學生的活動表現為目的之嘉許禮 預期成果:1)學生建立了個人或對未來的正面信念及 2)學生建立了不同的支援系統	逆境同行挑戰計劃參加者及其家長 (60人) 挑選準則:經問卷調查,以及老師和社工觀察及評估後,情緒管理及抗逆能力需作改進之學生及其家長	1.5小時	由註冊社工籌劃及推行
7-8月	活動檢討及評估	具體內容:檢討活動成效之會議	校長、輔導主任、相關老師、駐校社工及活動負責社工	2小時	由註冊社工籌劃及推行

本校和協作機構將採取安全措施,以及遵守教育局<戶外活動指引>和其他相關的安全指引,以保障活動安全。

(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個別輔導等，並為有需要的學生作出轉介。
 為提升計劃成效的延續性，本校和協作機構將加強教師培訓，讓教師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，並回應他們在心理、情緒和發展方面的需要。
- (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	開支詳情(包括各項目的細項開支)		理據
	項目	款額(\$)	
1.員工開支	半職社工 薪金 \$23,224 x 1/2 x 12個月 x1.05(MPF)	\$146,312	
2.服務	老師培訓 講者費用 (\$1,020 x 1.5小時)	\$1,530	
	學生需要調查	\$1,000	
	學生心理健康講座 講者費用 (\$1,020 x 2小時)	\$2,040	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)的掌握。 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)。 舉辦為期半年之抗逆力學校文化的關懷行動
	家長心理健康講座 講者費用 (\$1,020 x 1.5小時)	\$1,530	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。 明白家庭關係及支持對子女培育抗逆力的重要及策略(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)。

逆境同行挑戰計劃 (共41.5小時)				
	啟動禮 (1.5小時)	\$2,000	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)的掌握。 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)。	
	成長小組 (15 小時)	\$4,000		
	宿營 (16小時)	\$14,000		
	戶外活動 (3小時)	\$5,000		
	親子活動 (1.5小時)	\$5,000		
	義工服務 (3小時)	\$3,000		
	家長培訓工作坊 (1.5小時)	\$1,530		
	講者費用 (\$1,020 x 1.5小時)			
	「正面思維」及「享受生活」活動通訊	\$1,000		透過向全校發放活動資訊，分享積極正面、珍惜生命訊息、關愛校園訊息；自學抗逆力的方法及錦囊；及社會資源及求助熱線。
	正面文化嘉許禮	\$4,000		展現學校、家長、學生間的連繫；及提出欣賞及感恩的價值。
3. 一般開支	會計核數	\$5,000		
	雜項	\$3,058		
	申請撥款總額(\$):	\$200,000		

選擇服務供應商時，本校和協作機構將遵照優質教育基金(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) _____

(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
- DVD
- 其他(請列明): 活動通訊及分享

(IV) 資產運用計劃: 現階段不適用

(V) 遞交報告時間表

本校和協作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

