

**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**

<b>計劃名稱</b> 「尊重生命，逆境同行」- 何明華會督銀禧中學 (「好心情@學校」微型計劃) ‘Respect life, Overcome adversities’ – Bishop Hall Jubilee School	<b>計劃編號</b> <b>2016/0697(修訂版)</b>
--	--------------------------------------

**基本資料**

學校／機構／個人名稱：香港路德會社會服務處 (協作學校：何明華會督銀禧中學)

**受惠對象**

- (a) 界別:  中學
- (b) 學生: (1) 初級預防活動約 450 人中一至中三級  
(2) 次級預防活動約 20 人中二級
- (c) 老師: 約 60 人
- (d) 家長: 約 80 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提供援助的技巧。
  - (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
    - 促進學生的社交和情感發展
    - 其他：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：學校提供以基督精神為主導的全人教育，教導學生抱懷著愛、關懷與自信，擁抱世界的真善美，讓學生身心健康、正面發展。於2016-2019年，學校以提升學校的關愛和感恩文化為發展計劃，透過由學生支援協調委員會組織的主題活動，培育學生互相欣賞、尊重和支持的文化，以締造一個和諧的學校氣氛。
- 而「尊重生命，逆境同行」-「好心情@學校」微型計劃正配合學校的發展方向，讓學校能夠及早識別及支援抗逆力低之初中學生，提升學生的抗逆力，增強正向生命能量，促進學生的關愛和感恩文化。

- ☑ 調查結果：學校於2016-17年度，向中四至中五學生進行「醫院情緒量表(HADS)」問卷調查，(HADS中焦慮分量表為9分，憂鬱分量表8分)，最後收回中四級129份及中五級132份，共261份問卷。調查結果顯示，中四級有36.4%學生的問卷分數達9分或以上，中五級更有48.4%學生達9分或以上，顯示有不少學生有焦慮及憂鬱情緒，情況令人關注。

此外，學校分別於2013-2014、2014-2015，及2015-2016年度，向中三及中四級學生進行「學生情意及社交表現評估問卷」，調查結果顯示，學生於「負面情感」領域的數字與香港常模相比屬於偏高。香港中三學生常模的數值為1.81，本校中三學生的平均值分別為1.97 (2013-2014年度)、1.89 (2014-2015年度)、1.81 (2015-2016年度)。香港中四學生常模的數值為1.94，本校中四學生的平均值分別為1.94 (2013-2014年度)、1.99 (2014-2015年度)、2.09 (2015-2016年度)。由於負面情感數字越高，代表負面情感越強，可見本校學生的負面情感較香港一般學生的負面情感強烈。

從學校的輔導組老師、教師、教育心理學家及社工了解到，不少學生分別因家庭、學業、交友等問題導致出現不同程度的情緒困擾及壓力，部份學生有抑鬱傾向，個別學生曾有自殺意念或企圖行動。根據學校社工的個案資料顯示，2016-17年共接觸86個學生個案，當中38個個案與情緒困擾有關，佔整體個案的44%，有關情緒困擾的個案更有年輕化趨勢，部分學生於中二開始已需要接受定期的精神科診治。有鑑於情況令人憂慮，學校盼透過計劃，及早加強低年級學生的抗逆能力，讓學生建立面對困難的信心，有助學生面對高中的挑戰。

- ☑ 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，也可用來預測和支援青少年抑鬱情況。

- ☑ 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。本處多年為學校提供學校社會工作服務，雙方合作關係良好。本處曾在學校中一至中三級別引進「共創成長路」計劃，亦於多年前與學校合作成長的天空計劃(中學)，計劃效果正面。另外，近年本處於學校舉辦「精神健康週」，招募高中學生成為思健大使，透過一系列的訓練、講座、攤位遊戲等，向全校學生宣揚精神健康的資訊。透過多年來不同計劃的合作，本處充分掌握學校校情和學生需要，可為學生提供更適切的服務。

- 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，邀請社福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。

### 1. 「初級預防」與「次級預防」

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，但支援較普遍，未能有效針對性學生的需要。學校現時主要由學校駐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。

「次級預防」是本計劃建議的核心元素。不少本地及外國的學者多年也提出「及早預防與預防」工作的重要性，其及早預防與預防的成本效益遠高於治療式及補救式的工作。「次級預防」亦可提升學生抗逆力、促進正向認知、「正面思維」及「享受生活」，並建立正面文化。

### 2. 以識別工具辨識潛危學生

本計劃運用學生需要調查 (HKSIF 1.1)作識別工具，有關資料可更有效掌握每名學生的情況。現時學校的「次級預防」活動主要由老師及社工轉介，暫時未有完整的機制及具科學實證的工具，用作識別學生在抗逆能力及精神健康方面的需要，一些有潛在危機的學生可能會因而被遺忘。本處和校方皆期望計劃可識別抗逆力較低或精神健康較易受到困擾的潛危學生，在他們發生行為問題前及早預防。此外，班主任可透過識別工具關心和跟進班上的潛危學生，校方亦可優化及早識別支援機制，有助更快支援學生的需要。

### 3. 抗逆力

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。

## (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. 計劃將由本處與學校共同協作推展，本處會提供充足人力資源。校長帶領學校推行校本計劃，對應學生需要，加強老師及社工的交流，帶動學校的關愛和感恩文化。由本計劃聘用的社工將出席所有計劃活動。該名同工會與學校保持溝通，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，並切合協作學校的需要，以及辦學信念和使命。
2. 運用由香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院副院長劉德輝教授所研發的識別工具 - 學生需要調查(HKSIF 1.1)，以識別學生抗逆力及精神健康為目的，具實証科學憑證基礎。另外，透過教師及學校社工的觀察，以及蒐集家長意見，辨識低抗逆力學生。
3. 潛危學生 (如需要個別輔導的學生)，會被轉介予校內的輔導人員，如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家，作即時跟進。
4. 為使計劃的成效得以加強和延續，本處在計劃完成後，會向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。
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，本處有提供相關服務計劃的經驗，包括中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。本處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。
7. 本處將負責計劃參與者的安全，採取安全措施，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關的安全指引。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 10月/2017年至9月/2018年

日期	計劃活動	具體內容	預期學習成果	時數/ 日數	對象/ 人數 挑選準則	負責人員 (資歷/ 參與程度)
10/17	機構聯繫及籌備	與校方聯繫，商討及訂定活動的確實日期、時間、地點，以及行政的分工安排，讓計劃得以順利推展。	-能夠確實活動的詳情，以及行政的分工安排 (如發放通告等) -計劃聘請的社工了解學校運作及校情，確保計劃順利推展。	1節 (0.75 小時/ 節)	輔導主任及社工	計劃註冊社工 (資歷:高級文憑/副學士或以上資歷，並有兩年或以上青少年工作經驗) : 與學校聯繫、活動事前準備及聯絡
10/17	活動一: 教師「好心情」工作坊	向老師介紹本計劃目的、內容及識別有需要學生的方法。	-了解挑選學生的準則: 自信心薄弱、人際關係疏離、家庭缺乏支援、思想較消極。	1節 (0.75 小時/ 節)	輔導主任、輔導組老師及中二班主任	計劃註冊社工: 與學校聯繫及向老師介紹計劃

			-識別合適的學生參加次級預防的活動。		(約18人)	
10/17	學生需要調查(HKSIF 1.1)	透過學生需要調查,篩選出抗逆力較低的學生,並與老師及社工商討及挑選有個別需要的學生參加次級預防活動。	-篩選出抗逆力較低的中二學生。 -邀請有需要的學生參與次級預防活動。	5節(0.5小時/節)	中二學生(約150人)	計劃註冊社工:安排篩選工具、輸入及整體調查數據,並製作報告
1/18	活動二:教師「正向思維」工作坊	介紹正向思維的主要元素,讓老師掌握相關技巧,識別抗逆力較低的學生,並支援學生的需要。	-培養老師「正面樂觀」的心理質素,減低老師的自身壓力。 -老師認識如何在接觸學生的過程中,建立學生的正向思維模式,促進學生的精神健康。	1節(2.5小時)	老師(約60人)	計劃註冊社工:籌備、聯絡及主持  講者:有心理健康工作經驗的註冊心理學家
2/18	活動三:「好天氣好心情」心理健康講座	讓學生認識正向思維及抗逆力的元素,並學習減壓的技巧,推動學生建立愉快和充實的人生。	-學生認識正向思維及抗逆力的元素。 -認識不同減壓的方法和技巧。	1節(2小時)	中一至中三學生(約360人)	計劃註冊社工:籌備、聯絡及主持 講者:有心理健康工作經驗的註冊心理學家/註冊社工
12/17及3/18	活動四:「好天氣好心情」家長心理健康工作坊	讓家長認識正向管教的理念,鼓勵家長於家中建立欣賞的文化,發掘子女的長處和優點,與子女建立正面和有效的溝通。	-家長認識正向管教的理念。 -家長能夠指出子女的長處和優點。 -家長認識如何與子女建立正面和有效的溝通,促進學生的精神健康。	2節(每節1.5小時)	家長(每次約40人)	計劃註冊社工:籌備、聯絡及主持  講者:有心理健康工作經驗的註冊心理學家/註冊社工
11/17-5/18	活動五:「好心情」大使挑戰計劃	*次級預防:20名被篩選出抗逆力較低的中二學生				
	五一啟動禮	簡介計劃目的、內容、負責人員,並進行啟動儀式。	-學生及班主任清楚了解本計劃。 -提升參加學生對本計劃的投入程度。	1節(1.5小時)	學生(約20人)家長及老師(各10人)	計劃註冊社工:籌備、聯絡及帶領活動

	五.二 「好心情」成長小組	成長小組主題： 1.認識個人情緒及身心思維自我分析表 2.認識思想陷阱 3.認識「五常法」 4.總結	-學生認識自我需要及正面思維模式，了解思維模式如何影響個人情緒及行為表現。 -學生學習抗逆力元素、認知行為處理壓力的模式及鬆弛技巧。	4節 (1.5小時/節)	學生 (約20人)	計劃註冊社工：籌備、聯絡及帶領活動
	五.三 挑戰營會	透過兩日一夜的團隊活動，讓學生體驗及應用成長小組的所學，更了解個人的思想模式，並學習提升抗逆能力。	-學生能體驗及應用成長小組的所學，經驗處理壓力的模式及鬆弛技巧。 -提升組員間互相支持的氣氛，增強朋輩的支援。	4節 (兩日一夜)	學生 (約20人)	計劃註冊社工：籌備、聯絡及帶領活動 歷奇導師：帶領歷奇活動
	五.四 義工訓練及服務	透過探訪獨居長者，分享自身抗逆經驗，學習知足感恩的正向心理概念，加強抗逆力。	-透過服務他人，提升學生的自我效能感。 -從社會上弱勢社群的分享，學習知足感恩的正向心理概念，加強抗逆力。	3節 (1.5小時/節)	學生 (約20人)	計劃註冊社工：籌備、聯絡及帶領活動
	五.五 嘉許禮	回顧計劃的點滴、學生分享及回饋，肯定學生的參與、付出及成長。	-學生欣賞及肯定自己的參與及付出，並獲得家長及老師的支持和鼓勵。	1節 (1.5小時)	學生(約20人) 家長及老師 (各10人)	計劃註冊社工：籌備、聯絡及帶領活動
2/18	活動六： 「好心情」家校分享會	透過分享，讓家長及老師了解學生於家校的情況，讓個別學生得到最適切的支援。亦體現學校、家長、學生之間的連繫及關愛感恩的價值觀。	-提供家校溝通的平台，讓雙方更了解學生的需要。 -體現家校與學生之間的連繫及關愛感恩的價值觀。	1節 (1小時)	家長及老師 (各15人)	計劃註冊社工：籌備、聯絡及主持
3/18	活動七： 「好天氣好心情」親子健康日	透過親子團體活動，為家長及學生提供親子互動的平台，加強親子共同面對逆境的經驗。	-提升親子的信任和了解，促進雙方建立有效的溝通模式。	1節 (3小時)	學生及家長 (各10人)	計劃註冊社工：籌備、聯絡及帶領活動
6/18	活動八： 「好天	向全校學生發放活動資訊，	-學生認識本計劃內容及目的。	1次	全校學生及老	計劃註冊社工：設

	氣好心情」活動通訊	分享珍惜生命的訊息、學習提升抗逆力的方法、社會資源及求助熱線。	-學生認識提升抗逆力的方法、社會資源及求助熱線。		師(約1000人)	計通訊內容、聯絡
7/18-9/18	活動檢討及評估	透過收集及分析各活動檢討問卷、「前測」「後測」問卷的數據，以及與同學、老師、家長、社工的訪談及觀察，檢討計劃成效。	-計劃社工及老師了解學生於計劃後的得著、成長與改變。 -檢討計劃的成效及需要個別跟進的學生。	--	學生及其家長(各20人) 輔導組老師及中二班主任、其他學校職員	計劃註冊社工：撰寫檢討及財政報告。

(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提供支援等，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 \$ 23,236.9 X 1/2 X 12月 X 1.05(MPF) = \$146,392  *由機構提供人手以到校形式提供服務(非駐校形式)	\$146,392	1.安排篩選工具、輸入及整體調查數據，並製作報告。 2.進行前測後測和數據整理。 3.聯絡及協調學生和老師。 4.設計、籌備及帶領學生活動(如小組、挑戰營團隊活動、義工服務)，並統計活動參與人數。 5.安排及主持教師及家長培訓。 6.撰寫檢討及財政報告。
「ii)服務	學生需要調查(HKSIF 1.1) 製作問卷、資料整理及製作報告費用: \$1,000	\$1,000	透過學生需要問卷,識別抗逆力較低的學生。
	活動一:教師「好心情」工作坊 活動物資(文件製作): \$400	\$400	向老師介紹本計劃目的、內容及識別有需要學生的方法。
	活動二:教師「正面思維」工作坊 講者費用:	\$3,600	培養老師「正面樂觀」的心理質素,減低老師的自身壓力。透過培訓,讓老師掌握相關技

	<p>\$1,040/小時x2.5小時=\$2,600 教師錦囊製作費用： \$10 x 60人=\$600 活動物資(製作檢討問卷、遊戲材料等)：\$400</p>		<p>巧，識別抗逆力較低的學生，並支援學生的需要。 向教師提供「教師錦囊」，協助教師識別及支援學生需要。</p>
	<p>活動三：「好天氣好心情」心理健康講座 講者費用： \$1,040/小時x2小時=\$2,080 活動物資(製作檢討問卷、遊戲材料等)：\$420</p>	\$2,500	<p>讓學生認識正面的思維模式，並學習抗逆力元素，以及處理壓力的方法和技巧，推動學生建立愉快和充實的人生。</p>
	<p>活動四：「好天氣好心情」家長心理健康講座(2節) 講者費用： \$1,040/小時x1.5小時x2次=\$3,120 家長錦囊製作費用： \$10 x 80人=\$800 活動物資(製作檢討問卷、遊戲材料等)：\$580</p>	\$4,500	<p>協助家長認識子女的需要、壓力來源及親子溝通技巧，建立更有效和正面的溝通模式。 向家長提供「家長錦囊」，協助家長支援學生需要，提醒家庭親子溝通技巧。</p>
	<p>活動五：「好心情」大使 - 挑戰計劃</p>	\$24,000	<p>透過小組活動、營會及分享，讓學生認識自我需要及正面思維模式，並學習抗逆力元素、認知行為處理壓力的模式及鬆弛技巧。</p>
	<p>五.一 啟動禮 活動物資費(製作場刊、遊戲材料等)： \$2,000 (40位參加者用)</p>	\$2,000	
	<p>➤ 五.二 成長小組(4節) 小組物資(製作教材、遊戲材料等)： \$500 x 4節=\$2,000</p>	\$2,000	
	<p>➤ 五.三 挑戰營會(兩日一夜) 營費： \$280 x 24人(20位學生及2名學校代表及2名社工)=\$6,000 教練費用：\$300 x 4小時 x 2人=\$2,400 來回交通費：\$2,600 活動物資費：\$1,000</p>	\$12,000	
	<p>➤ 五.四 義工訓練及服務(3節) 活動物資： \$750x3節=\$2,250 義工服務物資： \$1,750 來回交通費： \$2,000</p>	\$6,000	
	<p>➤ 五.五 嘉許禮</p>	\$2,000	

	活動物資費(製作場刊、遊戲材料等)：\$2,000		
	活動六：「好心情」家長分享會 活動物資費(遊戲材料)：\$700 家長錦囊製作費用： \$10 x 30人=\$300	\$1,000	讓老師及家長更了解兩者的角色，如何互相合作，為學生的精神健康作出最有效的支援。同時透過分享，體現學校、家長、學生之間的連繫及關愛感恩的價值觀。
	活動七：「好天氣 好心情」親子健康日 教練費用：\$300 x 3小時 x 4人= \$3,600 活動物資費(遊戲材料)：\$400	\$4,000	透過親子團隊活動，提供親子互動的平台，加強親子間共同面對逆境的經驗，提升親子的信任和理解，促進雙方建立有效的溝通模式。
	活動通訊 設計、排版及印刷費用： \$2.5 x 1200份=\$3,000	\$3,000	向全校學生及老師發放活動資訊，分享珍惜生命的訊息、學習提升抗逆力的方法、社會資源及求助熱線。
iii) 一般	1. 會計核數	\$5,000	
開支	2. 雜項(如:交通費、影印、文具)	\$4,608	
	<b>申請撥款總額 (\$):</b>	<b>\$200,000</b>	

本處選擇服務供應商時，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。
- 其他: 將整個計劃的資料整理為資料冊，遞交優質教育基金存檔

#### 遞交報告時間表

本處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	
報告類型及涵蓋時間	報告到期日	報告類型及涵蓋時間	報告到期日
計劃進度報告 1/10/2017-31/03/2018	30/04/2018	中期財政報告 1/10/2017-31/03/2018	30/04/2018
計劃總結報告 1/10/2017-30/09/2018	31/12/2018	財政總結報告 1/10/2017-30/09/2018	31/12/2018