

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	計劃編號
快樂大使計劃 - 路德會西門英才中學(「好心情@學校」微型計劃) Joyful School – Gertrude Simon Lutheran College	2016/0828 (修訂版)

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:路德會西門英才中學)

受惠對象

- (a) 界別: 中學
- (b) 學生: (1)初級預防活動 約700人 及 中一至中六
(2)次級支援活動 約20人 及 中一至中四
- (c) 老師: 約 55人
- (d) 家長: 約 15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。
近年的「學生情意及社交表現評估」指標指出，本校初高中學生在「負面情感」的指標高於全港的平均值，顯示同學在學習上容易出現負面情緒。本計劃目標是透過培訓情緒大使，加強全校的正面氣氛，以正向心理學的不同元素作藍本，宣揚「正面思維」、「與人分享」及「享受生活」的信息。
 - 1. 加強全校同學處理逆境的能力及各種促進精神健康的保護因素
 - 2. 除作一般性的預防外，對於抗逆力較低及情緒管理能力較弱的同學作出「次級支援」
 - 3. 接受「次級支援」的同學會由活動的受眾轉化為協作者，舉辦活動宣揚「正面思維」、「與人分享」及「享受生活」的信息，加強整體果效
- (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
 - 促進學校管理／領導，以及老師的專業發展／健康
 - 其他：提升學生抗逆力
- (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: 本校願景，乃在培養學生「堅毅、盡責、感恩、正直、自律、關愛」，以回饋社會。本校已成立專責小組，負責策劃和統籌全校正面文化政策。從肯定學生的個人價值，而讓學生建立健康的自我形象；對部分偏離了的學生，教師亦著緊匡扶，讓學生走當行的路。因此，學校致力透過課堂及活動，教導學生規劃自己的目標與生活方式，建立正向、積極的人生觀，向著自己的夢想出發。同時，亦讓學生認識自己，接納自己，進而欣賞自己，發揮潛能，加強學生抗逆力，帶動每個學生在自己的起步點上進步。

- ☑ 調查結果: 2014 - 2017年的「學生情意及社交表現評估」指標指出, 本校初中及高中學生在「負面情感」的指標高於全港的平均值, 顯示同學在學習上容易出現負面情緒。同時, 據學校老師的觀察所得, 學生對自我認識不多, 令其對前路亦欠缺方向, 自我形象較低, 在面對逆境時, 容易引起情緒上的波動及放棄。另外, 在學校社工的層面上, 亦留意到同學在學校、家庭及交友上面對不同程度的挑戰, 因而感到有壓力, 情緒出現波動。此外, 亦有部份同學出現焦慮及抑鬱的傾向, 情況讓人擔憂。因此, 校方認為若能透過此計劃, 加強同學的抗逆能力, 定能有助同學建立處理成長路上所遇困難的信心, 增強生命正能量。
 - ☑ 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 & Clum2002)。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)。

次級支援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。
 - ☑ 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「次級支援」項目-成長的天空計劃(中學), 及後於 2001-2004 年間把計劃推展至小學, 團隊成功制定出「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 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駐校社工的服務, 了解本校學生的需要, 亦曾為本校引進「共創成長路」計劃, 及於多年前與學校合作成長的天空計劃(中學)。另外, 本處近年按本校學生需要, 為學生舉辦促進精神健康的工作坊, 加強同學處理情緒的能力。透過多年以來的合作, 本處充分掌握學校的校情及各同學的需要, 可為學生提供適切服務。
 - ☑ 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, 疲於照顧學生的各種需要; 學校缺乏足夠資源, 難於邀請合適的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。

1. 初級預防與次級支援

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」亦為預防自殺提供了新的方向，如提升學生抗逆力、促進「正面思維」、「與人分享」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(HKSIF1.1)作識別工具，有關資料可更掌握每名學生的情況，了解各學生現時的抗逆能力。同時，亦可以透過家長、教師及社工的觀察，以識別抗逆力低的學生。現時學校的「次級支援」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因而可能被遺漏。本處和校方皆期望計劃可識別抗逆力較低或/及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干預。班主任亦可透過識別工具關心和跟進班上有潛在危機的學生。此外，校方可優化及早識別及支援機制，有助更快支援學生的需要。

3. 抗逆力(Resilience)

根據世衛所提出，良好的人際關係、宗教或精神信仰及積極的應對策略和心理健康是重要的保護因素，有助提升個人的抗逆力。而正向心理學則提倡正面的情緒、正面的特質及正面的社群和機制，正好能有效帶出及加強學生於良好的人際關係及積極的應對策略和心理健康兩點。

i. 正面的情緒

強調正面的元素，對過去滿足，對現在感到快樂、神馳及全情投入，對將來抱有樂觀的態度及有希望。

ii. 正面的特質

強調正面的性格特質，加強自我認識，發掘個人的潛能，應付各種挑戰。

iii. 正面的社群和機制

強調推動及建立正面的群體及環境，有利於建立正面的支援系統。

除利用正向心理學的元素，從各方面加強同學的抗逆力外，同時亦利用經驗學習法，讓同學做中學習，加深印象及果效。

(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計，包括：

(i) 方式／設計／活動

- 透過各級工作坊，確保正面的抗逆及情緒管理信息可到達每個級別。同時，由於不同年級同學的需要有異，本計劃聘用的社工會與學校輔導組及/或學校社工及/或教育心理學家商討，為不同級別設計適合的主題。
- 此外，由本計劃聘用的社工會出席所有計劃活動，與學校保持溝通，與學校輔導組及/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。
- 除了運用HKSIF 1.1，還會透過老師及社工的觀察，並蒐集家長意見，以辨識抗逆力低的學生，再邀請適合的中一至中四學生加入次級支援活動。由於各年級學生的成長需要和關注點各有不同，因此小組會分為中一中二一組及中三中四一組。至於中五中六學生，由於學生的活動及學習編排較多，故在有需要時，會直接轉介校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）以作出即時跟進。
- 小組透過多元的方式向學生灌輸正面的信息，同時亦加入富吸引力的外出活動，

讓同學寓學習於娛樂之餘，亦透過其中的過程引起同學的反思，加強果效。

- 以成果展示及攤位遊戲的方式，讓同學以自己的角度重新帶出主題，宣揚宣揚「正面思維」、「與人分享」及「享受生活」的信息，鞏固果效。
- 為使計劃的成效得以加強和延續，在計劃完成後會向校方提交前測及後測的實證和數據，以便學校跟進。
- 潛危學生（如需要個別輔導的學生）將會轉介校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）以作出即時跟進。
- 本處會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〉及其他相關指引。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(10/2017)至(9/2018)

日期	計劃活動	內容及 預期學習成果	時數/ 日數	對象、人 數及挑選 準則	負責人員 (資歷及參與 程度)
10至 11/2017	活動一： 初級預防： 級本工作坊	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●按各級需要，設計主題工作坊，並加入正向心理學元素。 <p>各級的主題均會與正面的情緒、特質及社群有關，但會因應不同年級面對的困境面有所改變。如中一及中四由於面對環境及身份的轉變，主題會圍繞新環境及新身份的適應；中二的主題會圍繞正面的社群；中三的主題會圍繞發掘個人潛能，了解自我特質，以配合中三選科；中五及中六則會圍繞學習壓力下的抗逆方法。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●介紹負面情緒出現時，可求助的對象及相關資訊 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●透過各級工作坊，針對性加強對同學所面對的困境的支援 ●透過正向心理學的元素，加強同學的正面思維及面對逆境時的能力 ●同學了解負面情緒出現時求助的方法 	<p>每級 1 節</p> <p>共 6 節</p> <p>每節 40 分鐘</p>	<p>全校學生 約700人</p>	<p>統籌及分享： 計劃註冊社工 資歷： *高級文憑/ 副 學士或以上資 歷 *註冊社工 *有兩年或以 上青少年工作 經驗</p> <p>協調：關顧輔 導組老師</p>
11或	活動二：	內容：	1節	全校老師	統籌及主持：

12/2017	與學生同行: 抗逆力工作坊	<ul style="list-style-type: none"> ●讓老師學習識別抗逆力較差的同學及應對技巧 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●認識抗逆力較差同學的特徵及對以上學生的支援技巧 ●加強老師處理出現負面情緒的同學的能力 	2小時	約55人	<p>計劃註冊社工</p> <p>講員：由具相關心理健康工作經驗的學位註冊社工或註冊心理學家負責</p>
12/2017	學生需要調查	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●利用HKSIF 1.1問卷，篩選出抗逆力較弱的同學 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●篩選出抗逆力較弱的同學 	1節 0.5小時	全級中一至中四學生 約480人	<p>統籌及數據整理：計劃註冊社工</p> <p>問卷派發及收集：各級班主任</p>
1至 3/2018	活動三： 次級支援：抗逆力小組(I)	<p>活動三.一 小組活動</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●透過正向心理學中不同主題，如正面的情緒、正面的特質及正面的社群和機制，加強組員的自我認識及抗逆力 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加強組員面對逆境時的能力、積極的應對策略及心理健康 ●加強組員的人際關係 ●加強組員的自我認識、發掘優點 <p>活動三.二 外出體驗活動</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●透過外出體驗活動(團隊抗逆力培訓，如城市定向等)，讓組員體驗團隊合作及解難。 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●透過外出體驗，加強同學的抗逆能力，及深化小組的學習。 	<p>共 4 節</p> <p>小組活動 3節 每節1小時</p> <p>外出活動 1節 4小時</p>	約10名中一、二學生 (按HKSIF 1.1問卷篩選結果，邀請較有需要的學生參加)	<p>小組活動 統籌及帶領小組：計劃註冊社工</p> <p>統籌及活動主持：計劃註冊社工</p> <p>導師： *有相關青少年培訓經驗的導師 *註冊社工或青年工作者</p>
1至 3/2018	活動四： 次級支援：抗逆力小組(II)	<p>活動四.一 小組活動</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●透過正向心理學中不同主題，如正面的情緒、正面的特質及正面的社群和機制，加強組員的自我認識及抗逆力 <p>預期學習成果：</p>	<p>共 4 節</p> <p>小組 3 節 每節 1 小時</p>	約10名中三、四學生 (按HKSIF 1.1問卷篩選結果，邀請較有需要	<p>小組活動 統籌及帶領小組：計劃註冊社工</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ●加強組員面對逆境時的能力、積極的應對策略及心理健康 ●加強組員的人際關係 ●加強組員的自我認識、發掘優點 <p>活動四.二 外出體驗活動</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●透過外出體驗活動(團隊抗逆力培訓，如城市定向)，讓組員體驗團隊合作及解難。 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●透過外出體驗，加強同學的抗逆能力，及深化小組的學習。 	外出體驗活動 1節 4小時	的學生參加)	<p>統籌及活動主持：計劃註冊社工</p> <p>導師： *有相關青少年培訓經的導師 *註冊社工或青年工作者</p>
3或 4/2018	活動五： 家長工作坊：如何加強子女的抗逆能力？	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●讓家長學習識別抗逆力較差的子女及應對技巧 ●讓家長了解子女成長的需要 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●認識抗逆力較差子女的特徵及與他們相處的技巧 ●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) 	1節 2.5小時	約15名家長	<p>統籌及主持：計劃註冊社工</p> <p>協調：關顧輔導組老師</p> <p>講員：由具相關心理健康工作經驗的學位註冊社工或註冊心理學家負責</p>
4或 5/2018	活動六： 次級支援： 兩日一夜宿營	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●透過團體、歷奇活動及體驗學習，深化組員於小組的學習 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●組員在活動及體驗學習中把小組學習到的內容運用出來，加深果效 ●加強團隊合作 	2日1夜	約20名抗逆力小組成員	<p>統籌、主持及部分活動帶領及解說：計劃註冊社工</p> <p>歷奇活動帶領及解說：合資格歷奇導師</p>
4或 5/2018	活動七： 次級支援： 攤位準備工作坊	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●準備成果展示及攤位遊戲的內容 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●透過準備過程，繼續深化學習 ●加強組員間的合作及建立正面的社群 	1節 3小時	約20名抗逆力小組成員	統籌及帶領： 計劃註冊社工

5或6至 8/2018	活動八： 成果展示及 攤位遊戲	內容： ●成果展示及攤位遊戲 ●同學可得到正面信息小 禮物及求助小錦囊一 個，內有求助的信息及 打氣字句 預期學習成果： ●透過過程，繼續深化次 級支援同學的學習 ●次級支援同學作為活動 的協作者，在校宣揚正 面信息 ●同學在收到正面信息小 禮物及求助小錦囊後， 可以深化對於活動主題 的記憶	1節 1小時	全校學生 約700人	統籌及帶領： 計劃註冊社工 協調：關顧輔 導組老師
----------------	-----------------------	---	-----------	---------------	--

(b) 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55位教師參與培訓講座，協作識別學生需要，作出初步支援及為有需要的學生作出轉介。

(ii) 老師在計劃中的角色:

協作者及服務受眾

(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 \$200000 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 \$23236.9x1/2 X12個月x1.05(mpf) *由機構提供人手以到校 形式提供服務(非駐校模 式)	\$146,392	社工主要工作： • 安排篩選工具、資料輸入 及整理、製作報告 • 進行前測及後測及數據 調整 • 聯絡及協調教師及學生 • 設計及帶領學生活動(如 小組及戶外活動)、統計 參與活動人數 • 安排及進行教師/家長培 訓準備檢討及財政報告
ii) 服務/活 動開支	活動一：級本工作坊 ● 活動物資(包括教材 製作及活動用具及抗 逆遊戲物資) (750X6級)	\$4500	透過各級工作坊，針對性加 強對同學的支援，並加入正 向心理學元素，亦讓同學了 解有情緒需要時求助的方法。
	活動二：與學生同行:抗 逆力工作坊 ● 講員費(\$1040X2小時) ● 活動物資(包括教材 製作及活動用具及抗 逆物資)	\$2080 \$672	讓老師學習如何識別抗逆 力較差的同學及加強老師 輔導技巧。同時，亦加強老 師處理出現負面情緒的同 學的能力
	學生需要調查 ● 包括印刷問卷，整理 資料及製作報告)	\$1000	透過有實證基礎的篩選工 具，尋找有較大成長心理需 要的學生作次級支援。

	活動三：次級支援:抗逆力小組(I) 活動三.一 小組活動 ● 活動物資 (\$500X3節) 活動三.二 外出體驗活動 ● 團隊抗逆力培訓 (包括導師及物資) ● 來回交通費	\$5500 \$1500 \$2400 \$1600	透過包含正向心理學元素的成長小組及體驗活動，加強組員的自我認識及抗逆力
	活動四：次級支援：抗逆力小組(II) 活動四.一 小組活動 ● 活動物資 (\$500X3節) 活動四.二 外出體驗活動 ● 團隊抗逆力培訓 (包括導師及物資) ● 來回交通費	\$5500 \$1500 \$2400 \$1600	透過包含正向心理學元素的成長小組及體驗活動，加強組員的自我認識及抗逆力
	活動五：工作坊:如何加強子女的抗逆能力? ● 講員費 (\$1040X2.5小時) ● 活動物資 (包括教材製作及活動用具及抗逆物資)	\$3300 \$2600 \$700	讓家長學習如何識別抗逆力較差的子女，了解他們的需要及與其相處的技巧。同時，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)。
	活動六：次級支援：兩日一夜宿營 ● 宿營營費 (\$300X23人) (20學生+3老師/社工) ● 來回交通費 ● 歷奇培訓(4小時) (包括教練及物資) ● 場地借用 ● 活動物資	\$15000 \$6900 \$2000 \$3500 \$1100 \$1500	透過活動及體驗學習，深化組員於小組的學習
	活動七：次級支援：攤位準備工作坊 ● 活動物資 (包括活動用具) ● 攤位製作費 (\$600X5攤位)	\$3608 \$608 \$3000	透過製作及構思攤位的過程，深化同學學習。
	活動八：成果展示及攤位遊戲 ● 正面語句物資 ● 求助小錦囊 ● 成果展示(包括展板)	\$2448 \$1000 \$948 \$500	接受次級支援的同學由活動受眾轉為協作者，深化學習。活動中，亦加入正向心理學元素，加強校園正面氣氛。同時亦加入求助元素，以支援有需要的同學。
iii) 一般開支	會計核數	\$5000	/
	雜項(如郵費、影印、文具及交通費等)	\$5000	/
申請撥款總額 (\$):		\$200000	

*本處選擇服務供應商時，會遵守優質教育基金〈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，收集對於推行計劃的成效的意見
 - 活動前和活動後的問卷調查:對被篩選出來參加次級支援的學生，量度他們對抗逆力的改變
 - 學生表現在評估中的轉變: 80%以上的學生提升了抗逆力
- (ii) 請列明計劃的產品或成果。
- 其他：將整個活動整理為資料冊，交優質教育基金存檔

(IV) 遞交報告日期

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 1/10/2017-31/3/2018	30/4/2018	中期財政報告 1/10/2017-31/3/2018	30/4/2018
計劃總結報告 1/10/2017-30/9/2018	31/12/2018	財政總結報告 1/4/2018-30/9/2018	31/12/2018