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
「喜樂同行 – 尊重生命、逆境同行」校本計劃 (好心情@學校) **"Share Respect for Life, Walk Together in Adversity" (Joyful@School)**	2017/0451 (修訂版)

基本資料

學校／機構／個人名稱： 香港小童群益會賽馬會屯門青少年綜合服務中心 (協作機構：基督教四方福音會深培中學)

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) 一級預防活動 約 *150* 人 中一至中三級
(2) 二級預防活動 約 *20* 人 中一級
(c) 老師: 約 *60*人
(d) 家長: 約 *20* 人
(e) 參與學校(不包括申請學校): 基督教四方福音會深培中學
(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。)
透過「喜樂同行 – 尊重生命、逆境同行」校本計劃，以多層次介入全方位提升學生的抗逆力及精神健康，促進他們學習、社交及生活環境的適應
目標：
1. 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力
2. 加強各種促進學生精神健康的保護因素
3. 提高支援學生成長的有關人士(家長及老師)對學生精神健康需要的認識，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：本校於 2017-20 三年發展計劃內，著重學生學習多樣性，運用多元策略，提升學生學習動機；另外，透過不同的課程及活動，向學生灌輸正向價值，建立健康正面形象。

☑ 調查結果：本校根據16-17年於校內進行之教育局APASO問卷調查，顯示學生於負面情感方面平均值高於全港常模，表示學生抗逆能力較低，面對學業、家庭及生活等問題皆感到壓力。教師於教學及課餘時留意到初中同學不懂處理壓力及情緒問題，情況需要關注。

☑ 文獻研究綜述: 在2006年，自殺是香港15-24歲年齡組別人士的主要死因。最近，亦有相當數量的學童自殺事件不幸地發生。令人擔心的是，有11.4%的中學生有自殺的想法。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（例如抑鬱症和焦慮症）(Lam et al., 2015)。抑鬱症是青少年自殺的最主要預測指標 (Esposito & Clum 2002)。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）。很多中學生明顯有抑鬱症狀。三個全港大規模有代表性的研究用同一個國際認證的工具，分別找出30%、57.2%及58.8%的中學生可能患上抑鬱症，這些數字比美國的28%還要高 (Rushton et al., 2002)。除了要識別可能會自殺的學生外，建立一個預防的堤壩是同樣重要的。[illegible]，我們亦需要培養他們的保護因素，尤其是抗逆力，及支援性的學校環境來改善學生的精神健康。我們的計劃着意解決這些問題。

☑ 學生表現評估:*證據為本的篩選工具 (the Combined Resilience and Mental Distress Screening Tool: CRMDST)*

[illegible]。篩選工具包括兩個國際上常用和經過驗證的工具 (the Connor-Davidson Resilience Scale-CD-RISC and the General Health Questionnaire-GHQ; Connor & Davidson 2013; Global Happiness Policy Report 2018; Goldberg & Williams 1988); 我們從來自 20 間中學大約 7300 名學生的問卷找出香港常規(norm)。我們利用聯合分界點的分類規則，找出大概 25% 的學生被分類為抗逆力較低及精神壓力較高。這個分類方面已被驗證，因為它與抗逆力 (如: 正面情緒，自我效能，自尊)及精神壓力 (如: 抑鬱症，負面經驗)有關。這個工具已成功及順利地應用到 280 間學校和 35000-40000 名學生上。篩選的結果作為邀請學生參與計劃的參考; 老師及社工可根據他們對學生的認識來更改參與學生名單及推薦適合的學生參與計劃。在 2018 年 3 月的中期評估中， 64 位校長和 45 位社工對篩選工具的評價非常正面，主要包括：1) 工具只需 10 分鐘完成，簡單易用；2) 非常有效及與老師或社工的觀察吻合，有情緒困擾的學生都被分類為抗逆力較低及精神壓力較高; 3) 它亦能識別潛在有需要的學生，包括那些比較靜、成績優異及可能被忽略的學生。本工具並非精神病的甄別工具，因此沒有任何標籤效應。我們亦向老師解釋如何正確理解篩選結果。

☑ 相關經驗:

- *「尊重生命、逆境同行」計劃 'Share Response for Life, Walk Together in Adversity Project' (SRLWTAP)*

是次計劃是 SRLWTAP 的改良版本，包括理論為本及證據為本的二級預防。在2017年，大約 300 間中學在大概 30 間社福機構的支援下，以優質教育基金的資助開展了同名的計劃，他們均用了同一個由中文大學研發的篩選工具、及相近的抗逆力-精神健康框架(見下文); 但對於校本需要則有完全的彈性。參與中期評估的 64 位校長和 45 位社工對篩選工具和二級預防都有非常正面的評價。

☑ 其他(請列明)：*多界別夥伴關係，能力建立和更好的學習*

是次計劃得到學術研究人員的支援，香港心理衛生會的臨床心理學家會為老師或社工提供培訓。本計劃涉及多個界別的協作。參與計劃的個別學校將採

用共同框架，亦會與參與計劃的200多間中學和30多個社福機構分享經驗。透過這個分享平台，有關經驗的整理及總結將成為珍貴的社會資源。老師和社工將更有能力促進學生的精神健康及幫助有風險的學生，亦會更意識到精神健康的重要性，以及重新思考如何平衡學生的不同成長需要。學校會培養一些擁有更高抗逆力和感恩文化的學生。良好的精神健康和幸福感的推廣可以增加學習動力，提高教學成效和學校表現。

(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. 抗逆力: 一個證據為本可以改善精神健康的因素

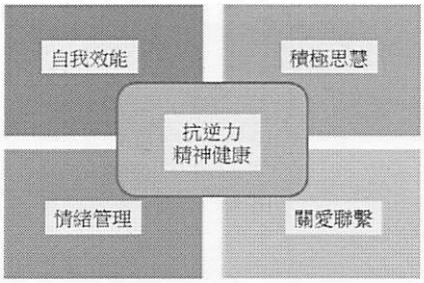
抗逆力的定義為從逆境中反彈並成功應對壓理情況的能力 (Connor & Davidson 2003)。研究顯示它可以預防各種精神健康問題 (Prince-Embury & Saklofske 2014)，包括抑鬱症 (Connor & Davidson 2003); 及透過干預得以提升 (Prince-Embury & Saklofske 2014)。SRLWTAP 計劃二級預防的概念框架，包括三個主要範疇：關愛聯繫、能力(解難能力)及信念(積極思維)。研究指出，關愛聯繫、解難及積極思維與抗逆力及或降低患上精神健康問題(如抑鬱症)的風險顯著有關 (Brown et al., 1986; Cairns et al., 2014; Dumont & Provost 1999; Ehrenberg et al., 1991)。根據 2017-2018 年度「尊重生命、逆境同行」計劃的經驗，這些範疇將會稍作修訂。

概念框架 (根據 2017-2018 年度「尊重生命，逆境同行」計劃作修訂)

喜樂同行

「尊重生命、逆境同行」（修訂）

「尊重生命、逆境同行」（2017 - 2018）



2. 證據為本減低精神壓力的社會心理因素

除上述三個範疇，第四個範疇(情緒管理)旨在減低精神壓力。負面情緒的例子有傷心、羞愧、內疚、擔憂等。這些情緒與精神健康問題有密切關係 (Watson et al., 1988)，包括抑鬱症(Watson et al., 1988)。情緒管理的干預能有效降低青少年的負面情緒和精神健康問題 (Gross & Muñoz 1995)。認知是情緒管理的第一步，很多學生並未察覺自己的情緒。老師和社工將會在一些工作坊中接受管理情緒的培訓。此外，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。一個本地大型干預研究指出正面情感(情緒)的增加，自我效能(能力)，自尊和家庭支援能減少抑鬱症狀 (Yang et al., 2018)。本計劃的二級預防將整合這四個範疇來加強有關保護因素。

(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。)

證據為本的二級預防

這個 20 節的干預目的旨在提升學生的抗逆力及減低精神壓力。這框架包括四大範疇：關愛聯繫，情緒管理，解難能力及積極思維。研究文獻清楚顯示，這四個範疇與更高的抗逆力及精神健康有莫大關連(見下文理論和框架部分)。我們會在稍後詳細講解理論部分。包括 64 名校長和 45 名社工的中期評估顯示計劃已收到初步成效，學生的正面情緒、表達、和老師/社工的關係、情緒管理、及抗逆力各方面均得到改善。再者，參與學校亦漸漸建立一個關愛文化，及重視學生的精神健康。從一些學生收到的數據亦令人鼓舞。

收集實證的工作一直進行中。中文大學的團隊正進行一個包括 15 間干預學校和 8 間對照學校的干預對照比較研究，來評鑑二級預防的成效。另有 50 至 100 間學校自願參與了評鑑。

加強一級預防

本計劃聚焦於中一或中二學生的二級預防，一小部分資源亦會用於一級預防，其中一個目的是建立學校的感恩文化(見理論部分)，為老師、家長提供一些訓練或活動。本計劃以學校為本，著重二級預防，同時融合了一些一級預防的項目。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(10／2018)至(9／2019)

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)
10 月	學校聯繫及籌備	會議	有關老師	1 節×1 小時	計劃社工
10 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。	中一級	1 節×1 小時	計劃社工
11 月-2 月	「正面思維」開心快樂心理健康講座(中一至中三)	透過遊戲、體驗活動及分享討論等，讓學生建立積極樂觀思維。	中一至中三學生	1 節 ×40 分鐘	計劃社工、教育心理學家或臨床心理學家或其他資深講員
12 月-1 月	老師培訓	建議題目：協助學生提升抗逆力及預防和處理情緒問題 預期成果： 1. 提升教師對學生情緒健康問題的關注 2. 協助教師辨識學生的情緒健康狀況	全校老師	1 節×1 小時	計劃社工、教育心理學家或臨床心理學家或其他資深講員

		3. 增強教師提升學生的抗逆力及處理學生情緒健康問題的信心和技巧			
11月-6月	「正面思維」及「享受生活」	逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動)	20名中一學生	共21節	
	個別勉勵	個別勉勵關心學生的特性及回顧得著		4節×1小時	計劃社工、1位支援社工
	啟動禮	計劃簡介 透過遊戲讓參加者互相認識及建立關係		1節×1小時	計劃社工、1位支援社工
	1. 成長小組	以成長小組建立學生之歸屬感和連繫，建立朋輩支援網絡		4節×1小時	計劃社工、1位支援社工
	2. 義工服務	透過服務，建立參加者自信、分享克服挑戰之經驗，從而建立正面的社區聯繫		2節×2小時	計劃社工、1位支援社工
	3. 成長挑戰宿營	成長挑戰宿營中之團隊挑戰活動建立學生自信、解難及抗逆力		4節共12小時兩日一夜	計劃社工、1位支援社工
	4. 親子活動	透過親子共同合作製作手工或食物，並完成指定任務，提升正面親子關係		1節×2小時	計劃社工、1位支援社工
	5. 戶外活動	戶外活動 (行山或遠足) 鍛鍊學生體格和意志		2節×2小時	計劃社工、1位支援社工
	6. 成長活動	參觀「生命歷程體驗館」可讓學生反思生命的價值，珍惜所有		2節×2小時	計劃社工、1位支援社工
10月-5月	7. 逆境同行家長分享	幫助家長 1. 認識子女的成長需要 2. 學習提升子女之正面思維及抗逆力	20名小組參加者之家長	2節×1小時	計劃社工、1位支援社工
5月-6月	8. 「逆境同行挑戰計劃」嘉許禮	邀請參如者、家長及老師出席，總結計劃的得著及見證學生之成長	20名小組參加者及家長	1節×1小時	計劃社工、1位支援社工
11月-3月	「正面思維」及「享受生活」	增潤二級預防活動	10-12名中二學生	共7節	
	1. 成長小組	以成長小組建立學生之歸屬感和連繫，建立朋輩支援網絡		3節×1小時	計劃社工、1位支援社工
	2. 戶外活動	參觀有特別人士中心或展館，了解處於不利環境人士		2節×2小時	計劃社工、1位支援社

		的困難和面對逆境的經歷。			工
	3. 義工服務	透過服務，建立參加者自信、分享克服挑戰之經驗，從而建立正面的社區聯繫		2節×2小時	計劃社工、1位支援社工
7月-9月	活動檢討及評估	會議及報告	有關老師	1節×1小時	計劃社工

(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個別輔導等，並為有需要的學生作出轉介。如發現潛危學生（如需要個別輔導的學生），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）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	半職文憑社工薪金 $24270 × 1/2 × 1.05(MPF) × 12月	$152,901	此半職社工主要負責統籌及跟進整項計劃的行政及財政工作，並直接推行計劃內的各項活動
ii) 服務	1. 老師培訓 (1節×1小時) - 導師費 $1,040	$1,040	邀請資深講員主持培訓，以提升老師對培養學生抗逆力之認識
	2. 「正面思維」學生講座(1節×40分鐘) - 導師費 $1,000	$1,000	邀請資深講員主持講座，提升學生之正面思維及抗逆力
	3. 「逆境同行挑戰計劃」(抗逆力活動及輔導) (20人) (20節) - 啟動禮 (1節×1小時) - 物資 $1,000 （印刷、文具、banner等） - 成長小組 (4節×1小時) - 製作制服 $3,400 - 物資$400×4節=$1,600 （文具、印刷、桌上遊戲等） - 義工服務 (2節×2小時) - 訓練及服務物資	$29,000	計劃透過小組集會、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 (CBB)的掌握。學習正向心理處理壓力模式。 ✧ 以成長小組建立學生之歸屬感和連繫，建立朋輩支援網絡 ✧ 製作計劃制服，以提升組員間的連繫感和團隊精神

	（文具、印刷、桌遊等） $700×2節= $1,400 - 成長挑戰宿營（4節×3小時） - 營費、教練及物資（文具、印刷等） $7,200 - 車費 $2,000 - 親子活動（1節×2小時）(約50人) －親子活動及製作手工或材料（食材）$50×50人=$2,500 - 戶外活動（2節×2小時）－行山或遠足 - 物資 $1,700 （文具、行山用品等） - 車費 $2,000 - 成長活動（2節×2小時）－外出參觀 - 團體入場費 $140×20 = $2,800 - 物資 $1,400 （文具、印刷等） - 車費 $2,000		✧ 成長挑戰宿營中之團隊挑戰活動建立學生自信、解難及抗逆力 ✧ 親子活動邀請學生所有家庭成員參與親子活動及製作手工或食物，促進家庭關係 ✧ 戶外活動（行山或遠足）鍛鍊學生體格和意志 ✧ 外出參觀可讓學生反思生命的價值，珍惜所有
	4. 正面文化嘉許禮(1節×1小時) - 物資 $1,000 （文具、印刷、banner等）	$1,000	建立學校關愛文化；展現學校、家長、學生間的連繫；及提出欣賞及感恩的價值。
	5. 增潤二級預防活動(10-12人) 成長小組(3節×1小時) - 物資$400×3節=$1,200 （文具、印刷、桌上遊戲等） 戶外活動(2節×2小時) - 車費 $1,800 - 團體入場費 $150×14 = $2,100 - 物資 $5,00 (文具、印刷等) 義工服務(2節×2小時) 訓練及服務物資 （文具、印刷等） $700×2節= $1,400	$7,000	

iii) 一般開支	1. 會計核數	$5,000	
	2. 雜項	$3059	包括：學生需要調查印刷、交通費、文具等
	申請撥款總額 ($):	$200,000.00	

備註：申請人選擇服務供應商時，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。

(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: 對被篩選出來參加二級預防的學生，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。
☑ 其他(請列明) 計劃成效、相關數據及評估報告將於計劃完成後，提交校方作參考及跟進。

(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) _____

資產運用計劃

- **計劃中沒有超過單價 $1,000 以上的資產，現階段不適用。**

遞交報告時間表

本人/本校/本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**
計劃進度報告 1/10/2018 - 31/3/2019	30/4/2019	中期財政報告 1/10/2018 - 31/3/2019	30/4/2019
計劃總結報告 1/10/2018 - 30/9/2019	31/12/2019	財政總結報告 1/4/2019 - 30/9/2019	31/12/2019