

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 樂蕭遙-「喜樂同行- 尊重生命、逆境同行」校本計劃(好心情@學校)	計劃編號 2017/0664 (修訂版)
---	-------------------------

基本資料

學校/機構/個人名稱：天主教母佑會蕭明中學(協作機構：香港明愛學校社會工作服務 - 新界西)

受惠對象

(a) 界別：幼稚園 小學 中學 特殊教育(請別選，可別選一項或多項)

(b) 學生：(1) 一級預防活動 約370人 中一至中三級
(2) 二級預防活動 約35人 中一、中三

(c) 老師：約60人

(d) 家長：約150人

*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。

透過 樂蕭遙-「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。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

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。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

學校發展計劃：

本校的學校發展計劃2015-2018，是以增強學生的自信心為目標，透過班主任課及課後的輔導員計劃，讓班主任能就學生的個人成長進行課堂內外的輔導工作及活動，以提升學生對自我的價值的肯定及自我形象的提升，達致提升學生的自信心。從學生問卷調查發現，整體大部分學生對自己正面的評價；但仍有少部分學生覺得自己是一個失敗者或一無是處。老師相信部分學生自信心薄弱是源於學生的經歷及個人的抗逆能力問題，她們面對不同的逆境時，不懂得解決困難，容易產生負面情緒及行為。因此，本校期望能與專業機構合作以及早識別部分初中抗逆能力較弱的學生，藉此提升學生的自信心，及提供適切的支援，以協助學生重建健康的自我印象，確立自信心，以正面的思維和態度面對生命中不能避免的處境、困難、挑戰和逆境，去年的樂蕭遙有計劃有一定的成效。2018-2021將展開新的學校發展計劃，以擴闊學生視野為目標，不單止有能力面對自己升學及家庭各方面可能帶來的困難，亦透過2015-2018學校發展計劃建立了的自信心，先在各方面，無論是學業、個人品格、領導才能等好好裝備自己，亦同時希望學生能走出自己的舒適區，去關心身邊的人，由家庭開始，到學校，至社區、社會，甚至世界，將自己所得、所學與人分享，貢獻社會，造福世界。從學生情意及社交表現評估問卷得知，本校仍有少部份學生自我形象較負面，沒有勇氣從自己的舒適區走出來，本校期望能繼續與專業機構合作，為已識別有需要的學生提供進一步的支援。

調查結果：本校於2018年的學校情意問卷調查顯示，整體學生有個別的情緒問題。

☑ 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。我們透過「上游預防」來改善學生的精神健康狀態,以減少有自殺風險的學生人數。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: CRM DST*)

工具由香港中文大學為「尊重生命、逆境同行」計劃研發。

然後邀請她們參與二級預防。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); 中大從來自20間中學大約7300名學生的問卷找出香港常規(norm)。中大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。在2018年3月的中期評估中,所蒐集的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。有關識別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:

- 在2017-18年度中我們邀請了中二學生進行是次活動的問卷調查,有123名同學參與,其中23名在抗逆力及一般健康問卷調查中顯示於抗逆能力及一般健康質素較弱的同學,與老師觀察中不謀而合地相同,與老師傾談後,最後共挑選了27名同學,其中24名同學參與本次同行計劃-「樂蕭遙大使」活動,在整個計劃能凝聚同學,讓她們認識更多朋友,同學小組中互相扶持及分擔,幫助他們在校園建立支援網絡,讓同學強化個人優勢及能力,認識自我,提升個人自信心。

- 「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,他們均運用同一個由香港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

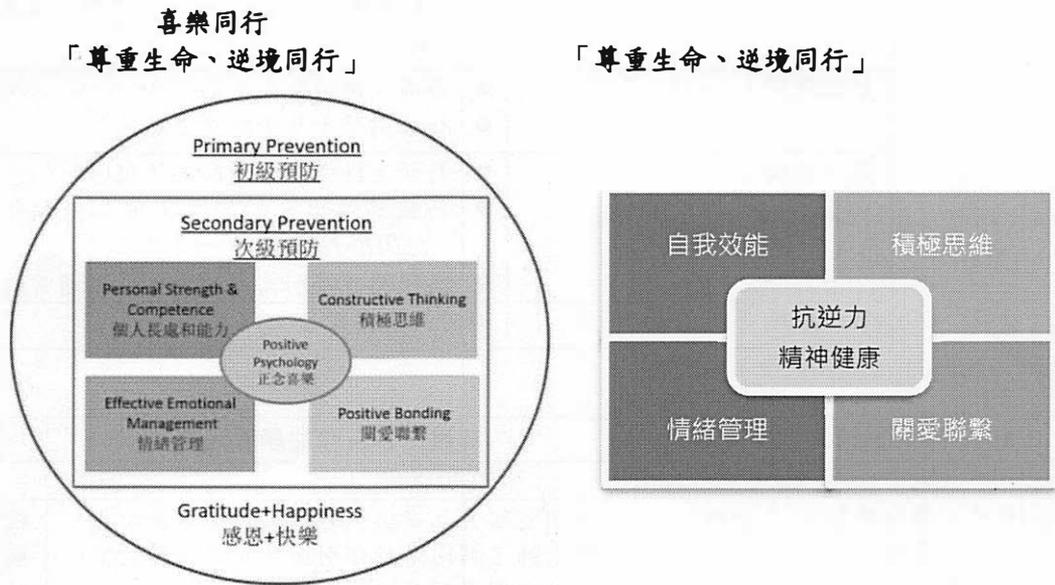
是次計劃得到學術研究人員的支援,。本計劃涉及多個界別的協作。參與計劃的個別學校將採用共同框架,亦會與參與計劃的200多間中學和30多個社福機構分享經驗。透過這個分享平台,有關經驗的整理及總結將成為珍貴的社會資源。老師和社工將更有能力促進學生的精神健康及幫助有風險的學生,亦會更意識到精神健康的重要性,以及重新思考如何平衡學生的不同成長需要。學校會培養一些擁有更高抗逆力和感恩文化的學生。良好的精神健康和幸福感的推廣可以增加學習動力,提高教學成效和學校表現。

(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。

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力情況的能力(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)



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

證據為本的二級預防

這個同行計劃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三(增潤)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、家長及高年級學生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。

計劃時期:(10/2018)至(9/2019)

第一階段:	10-11/2018	● 內容包括學生篩選工具之應用、支援學生精神健康知識及處理技巧。
第二階段:	10-11/2018	● 籌備及辨識有需要的學生 ● 社工與學生及老師建立關係
第三階段:	11/2018-6/2019	● 為學生提供一級預防的活動(I) ● 為被篩選出來的學生提供二級預防的活動(2018-19 學年中一及中三生) ● 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介
第四階段:	7-9/2019	檢討及撰寫報告

(ii) 主要推行詳情

日期	計劃活動	形式	具體內容及預期學習成果	對象	人數
2018 年					
9-10 月	學校聯繫及籌備	會議	與明愛聯繫及安排一名社工，工作員向相關老師了解同學及個別面見同學，加強工作員與同學間之聯繫及認識。	校長、相關老師、計劃社工	約 5 人
10 月	學生需要調查	問卷	安排學生填寫問卷及進行問卷分析工作，以及早識別及支援抗逆力較低的中一生。	中一全級學生	約 124 人
10-12 月	同行挑戰計劃-樂蕭遙大使	小組/活動	關愛聯繫，情緒管理，解難能力及積極思維-同行挑戰活動，在活動中建立正面及積極的信念和力量，提升個人抗逆能力，強化個人全面發展。	中一、中三樂蕭遙大使	約 35 人
11-12 月	家長心理健康講座	講座	協助家長認識品格優點，提升家長與子女溝通，有助營造正向文化家庭的策略及技巧。	家長	約 150 人
2019 年					
1-2 月	老師培訓工作坊	培訓工作坊	讓老師認識學生的特質，強化老師對學生強項特質的了解，以提升老師作協作者的信心。	老師	約 60 人
1-3 月	學生心理健康講座	講座	透過活動協助同學認識個人的品格優點，透過分享讓同學辨識正能量和負能量，掌握如何活出「正能量」。	全校學生	約 750 人
1-3 月	家長分享工作坊	工作坊	加強家長及老師間的互相支持及溝通，以「品格強項」分享與孩子相處及溝通技巧，同時加強學及家長對學校的歸屬感。	樂蕭遙小組家長	約 20 人
6-7 月	嘉許禮暨分享會	嘉許禮暨分享會	為「樂蕭遙大使」小組作總結及分享。學校亦會頒發結業獎狀予組員以示鼓勵。	中一、中三樂蕭遙大使、家長、老師	約 50 人
1-4 月	同行挑戰計劃-樂蕭遙大使	小組/活動	關愛聯繫，情緒管理，解難能力及積極思維-同行挑戰活動，在活動中建立正面及積極的信念和力量，提升個人抗逆能力，強	中一、中三樂蕭遙大使	約 35 人

			化個人全面發展。		
8-9月	檢討及評估	會議	撰寫報告內容、檢討及評估計劃成效	校長、相關老師、計劃社工	約5人

(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。

(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)		款額(\$)	理據
	項目			
A) 員工開支	半職社工薪金 24270x1/2 =\$12135	\$12135x 12個月 x1.05(MPF)	152,901	社工資歷要求:必須為註冊社工
B) 服務開支	1. 老師培訓工作坊(1節) i. 講者費 ii. 活動物資、影印等	\$1040x 2hrs =2080 100	2,180	透過培訓，讓教師掌握相關技巧以鼓勵及正面回應學生，締造正向校園文化。
	2. 學生心理健康講座(1節) i. 講者費 ii. 活動物資、影印等	\$1040 x 1hrs= 1,040 50	1,090	透過講座讓同學認識生命意義、投入及成就感，讓同學認識自我需要及正面的思維模式。
	3. 家長心理健康講座(1節) i. 講者費 iii. 活動物資、影印等	\$1040 x 2hrs= 1,040 50	1,090	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
	4. 同行挑戰計劃 - 樂蕭遙大使(22節)			
	a. 啟動禮(1節) 場地佈置、活動物資(文具、活動工具等)	1000	1,000	透過小組、營會、戶外參觀、義工服務等、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。 備註: 所有戶外活動，申請人須負責計劃參與者安全，採取安全措施，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉各其他相關安全指引。
	b. 成長小組(6節) i. 活動物資(文具、手工材料、遊戲工具等)、獎項禮品(文具等)等 ii. 導師費/講者費	2500 2080	4,580	
	c. 增潤小組(4節) 文具、活動物資(文具、手工材料、遊戲工具等)、獎項禮品(文具等)等	500	500	
	d. 小組分享(4節)	500	500	

	i. 活動物資(文具、解說工具等)			
	e. 營會挑戰(2節)			
	i. 營地：包括營地、活動及導師費等	15,000		
	ii. 交通費及活動物資(文具、歷史工具等)等	2,500	17,500	
	f. 關懷行動(2節)			
	i. 交通費	\$1,200		
	ii. 活動物資(手工材料、遊戲工具等)	\$500	1,700	
	g. 戶外活動[中一](1節)			
	i. 門票/活動費、活動物資(活動工具等)、交通費等	4,500	4,500	
	h. 家長分享工作坊(1節)			
	i. 講者費	1040 x 2hrs=		
		2,080		
	ii. 活動物資(文具、手工材料、遊戲工具等)、影印費等	200	2,280	
	i. 嘉許禮(1節)			
	i. 場地佈置、活動物資(文具、活動工具等)、獎項禮物等	3,000	3,000	
C) 一般開支	1. 會計核數\$5,000		5,000	
	2. 雜項(學生大使襟章、交通費、影印活動材料、工作紙、文具、沖曬相片等)		2,179	
申請撥款總額(\$)			200,000	

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。

(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，蒐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：70%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。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 學與教資源(所有在此計劃所使用過的資源將提供給所有教師日後使用)

資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃 (註)
視聽器材				現階段不適用
書籍及 視像光碟				
電腦硬件				
電腦軟件				
樂器				
辦公室器材				
辦公室家具				
體育器材				
其他				

註：供學校／團體／其他計劃使用(請提供在計劃結束後會接收被調配的資產的部門／中心的詳情，以及預計有關資產在活動中的使用情況)。

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
計劃總結報告 1/10/2018 - 30/9/2019	31/12/2019	財政總結報告 1/10/2019 - 30/9/2019	31/12/2019

參考文獻

1. American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.pdf>
2. Brown GW., et al. Social support, self-esteem and depression. *Psychological medicine*, 1986, 16.04: 813-831.
3. 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
4. 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
5. Gillham J, Reivich K., Jaycox L., et al. *The Penn Resiliency Program*. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.
6. 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.
7. 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.
8. 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.