

**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> 「喜樂同行 - 尊重生命、逆境同行」校本計劃(好心情@學校)	<b>計劃編號</b> 2017/0696 (修訂版)
---	--------------------------------

**基本資料**

學校/機構/個人名稱：高主教書院

**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 396 人 中一至中三級  
(2) 二級預防活動 約 20 人 中一至中三級
- (c) 老師：約 30 人
- (d) 家長：約 50 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**

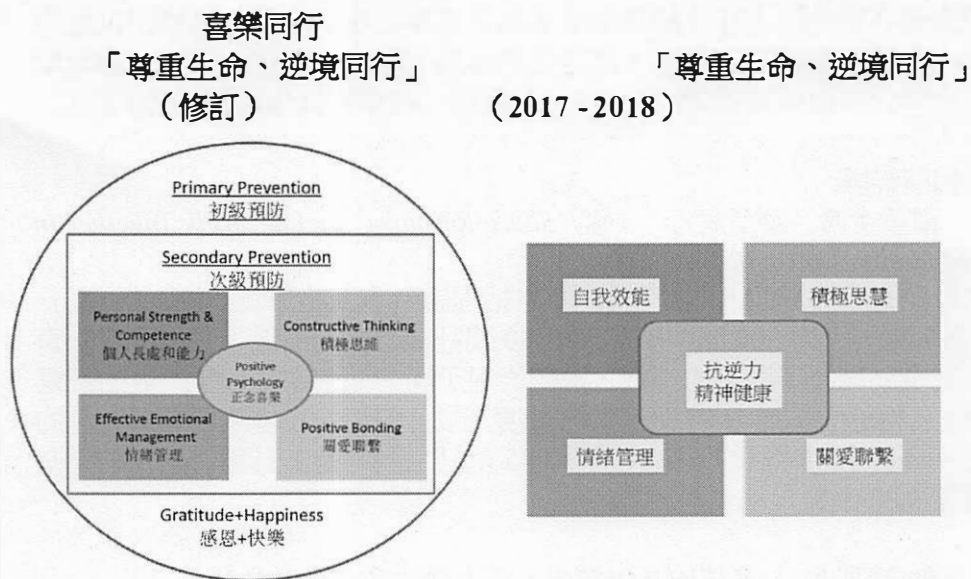
**(I) 計劃需要**

- (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。)  
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。  
(請別選適當空格，可別選一項或多項)
- ☑ 學校發展計劃：本校校訓「堅毅力行」及秉承天主教中學原則一向致力培養同學珍惜生命、毅力及抗逆力。希望通過是次計劃能達至上述學校的辦學宗旨。
- ☑ 調查結果：本校2017-2018年度的問卷調查及老師觀察及與學生訪談時，發現初中同學在學習適應及與朋輩相處都會面對一定的壓力，而部份解決問題能力比較弱的同學所面對的壓力及挫敗感猶甚。故我們希望能藉初級預防的識別調查及早識別出這部份同學，為他們提供適切的服務。
- ☑ 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)**  
工具由中文大學為「尊重生命、逆境同行」計劃研發。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。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



## 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 (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。)

### 加強一級預防

本計劃聚焦於中一至中三學生的二級預防，一小部分資源亦會用於一級預防，為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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(10/2018)至(8/2019)

日期	計劃活動	具體內容及預期學習成果	對象及人數	時數/日數	負責人員(請列明資歷及參與程度)
第一階段： 10-11/2018	老師培訓	1. 認識學生篩選工具之應用，提升老師在與學生日常接觸時對有需要的同學的敏銳度 2. 由去年參與的老師作經驗的分享	中一至中三級班主任及輔導老師約30人	約1小時	教育心理學家及負責計劃的社工
第二階段： 10-11/2018	學生需要問卷調查(HKSIF 1.1 Version)及老師識別	1. 社工及老師能籌備及辨識抗逆力低及受情緒困擾的學生 2. 與有需要的學生建立關係並進行招募	中一至中三級同學(約380人)	每班1課節(約40分鐘)	中一至中三級班主任、輔導老師及負責計劃的社工
第三階段： 10/2018- 6/2019	生命教育劇	1. 為學生提供生命教育主題的一級預防活動(I) 2. 讓學生反省生命的意義	中三及中五級同學	2節(約3小時)	負責計劃的社工
	戲劇教育及演出	1. 為學生提供生命教育主題的一級預防活動(I) 2. 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力	中一至中六同學	約10節(20小時)	負責計劃的社工及負責戲劇訓練之社工
	【歷奇挑戰及義工訓練計劃】 歷奇挑戰宿營	1. 為被篩選出來的學生提供二級預防的活動 2. 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力	參加上述計劃之20位同學	2日1夜	負責計劃的社工名及1位學校社工

	【歷奇挑戰及義工訓練計劃】 社教化及義工小組及義工服務	1. 加強各種促進學生精神健康的保護因素 2. 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力	參加上述計劃之 20 位同學	10 節(兩組合共 10 節)	負責計劃的社工及 1 位明愛社工
	【歷奇挑戰及義工訓練計劃】 親子歷奇體驗日	1. 提升學生的家長支援，學習正面溝通 2. 提高支援學生成長的有關人士(家長)對學生精神健康需要的認識，及掌握支援技巧	參加上述計劃之 20 位同學及其家長	1 天日營	負責計劃的社工及 1 位明愛社工
	藝術教育	1. 透過園藝及陶瓷藝術創作，加強保護學生精神健康的因素 2. 提升學生珍惜生命的意識 3. 探訪社區上弱勢社群，建立學生感恩的態度	約 40 位中一至中六同學	19 節(每節 1.5 小時)	負責計劃的社工及藝術教育導師
第四階段： 6-8/2019	撰寫報告	檢討整個計劃，跟進有需要的同學及核數			負責計劃的社工及老師

(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 30 位中一至中三班班主任及輔導老師參與培訓工作坊，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) 幫助辨識抗逆力及解決問題能力稍遜的初中同學。

(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 (註一)	半職社工資格 \$25,790×0.5×1.05(強積金)×11個月	\$148,938	聘請一位半職及至少具一年學校工作經驗之社會工作員
ii)服務			
	1.【歷奇挑戰及義工訓練計劃】 歷奇挑戰宿營(4節) 營地費用(約20人) \$5,000 租旅遊巴士(不同日期來回) \$2,300 租用場地連冷氣費\$130X8小時+\$450=\$1490 教練(歷奇活動)\$500X2小時=\$1,000 教練(歷奇活動)\$210X1小時=\$210 活動物資(如文具、遊戲小道具等)\$500	\$10,500	透過小組集會、營會活動及分享讓學生認識自我需要、正面的思維模式、抗逆力的元素及正向心理處理壓力模式。
	社教化及義工小組(6節) 活動物資\$500(如文具、遊戲小道具等)	\$500	
	義工服務(4節) 活動物資(如文具、遊戲小道具等)及交通費\$500 遊戲或探訪禮物\$500	\$1,000	
	親子歷奇體驗日(2節) 營地費用(約40人)= \$2,280 租旅遊巴士(同日期來回) \$2,100 場地\$180X4小時=\$720 活動物資(如文具、遊戲小道具等)\$952	\$6,052	
	2.戲劇教育及演出 導師費\$400 X 1.05(強積金)X20小時=\$8,400 道具、佈景、印刷及化妝費共\$2,610	\$11,010	通過戲劇及藝術教育,提升同學的情緒智商及抗逆能力。
	生命教育劇 表演費\$1,000X2場 = \$2,000	\$2,000	
	3.藝術教育(初階陶瓷花盤製作及種植減壓班) 導師費(19節) \$9,500 材料費(包括:種子、有機泥、石仔、耕種工具、陶瓷泥等)\$5,500	\$15,000	
iii)一般開支	會計核數	\$5,000	
	申請撥款總額(\$):	\$200,000.00	

### (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) \_\_\_\_\_

(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

教材套

DVD (話劇演出及分享)

其他(請列明) 參加同學及家長心聲集

#### 遞交報告時間表

本校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 1/10/2018-31/8/2019	30/11/2019	財政總結報告 1/10/2018-31/8/2019	30/11/2019

#### 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.