

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 「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 2017/0735 (修訂版)
---	-------------------------

基本資料

學校/機構/個人名稱: 保祿六世書院 (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 (請剔選, 可剔選一項或多項)
- (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 35-40 人 中一、中二
- (c) 老師: 約 56 人
- (d) 家長: 約 100 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。
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。
- 促進學生的社交和情感發展
- 其他(請列明): 提升學生抗逆力, 增強正向生命能量
- (i) 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:
- 保祿六世書院為天主教聖母無原罪傳教女修會(宗座外方傳教女修會)主辦之英文女子津貼中學。本校辦學宗旨在秉承基督教化精神, 尤重博愛及服務, 提供全人教育。本校三年發展計劃(2018-19 至 2020-21)其中一項為: 提升學生抗逆力, 促進學生健康成長。
- 學校以建設健康校園, 提升學生抗逆力為學校發展計劃的重點關注項目。今日的健康校園, 不單為了讓學生能發揮最大的學習成果, 亦為造就一群身心強健且擁有正面人生價值的未來社會棟樑。「正向文化」是針對青少年正向成長(Positive Youth Development)的特質而發展出來, 協助學生發展其內在的性格強項, 培養她們正面健康的自我形象。青少年有正面的自我價值觀, 也掌握較多社交技巧, 心靈素質和抗逆能力自會較強。再加上家校通力合作, 為下一代建立關愛的成長環境, 給予她們合適的鍛鍊, 必能讓她們身心靈得以健康發展。
- 調查結果:
- 本校每年都利用教育局的情意及社交表現評估套件(APASO)進行「對學校的態度」的問卷調查, 就以2018年3月至2018年4月調查數據反映, 學生負面情感需要關注。2017-18年度教育心理學家以問卷形式抽樣訪問本校中二學生, 了解她們有關「壓力、焦慮、抑鬱」的情況, 問卷調查發現本校中二學生的壓力不少。
- 本校於2016/2017學年參與「優質教育基金生力軍培育計劃」。2017年5月10日香港中文大學醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院健康教育及促進健康中心派員到訪本校, 並以問卷形式訪問全級中三學生, 進行「學童健康問卷調查」, 報告建議加強預防教育, 鼓勵學生以正面的方式紓緩情緒困擾, 並在有需要時尋求支援。
- 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: CRMDSST*)

工具由香港中文大學為「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); 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)，並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 35 000-40 000 名學生上。篩選的結果作為邀請學生參與計劃的參考。中大在 2018 年 3 月的中期評估中, 蒐集 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:

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

本校 2017-18 年度推行「好心情@學校」計劃果效不俗, 學期初, 本校以香港中文大學的壓力問卷進行中一學生需要調查, 當中有 12 名同學被評為抗逆能力及精神健康較有風險, 另外有 13 名同學由老師推薦參與, 當中共有 21 名同學願意加入是次計劃的成長小組。學年完結時, 有 6 成同學在後測問卷中顯示出抗逆能力有所提升, 同時精神健康狀態亦得以改善。她們表示計劃能凝聚同學, 讓她們認識更多朋友。據老師和社工觀察, 同學在小組及活動中互相扶持及分擔工作, 有助她們在校園建立支援網絡, 強化她們的個人能力, 提升個人自信心。

- 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

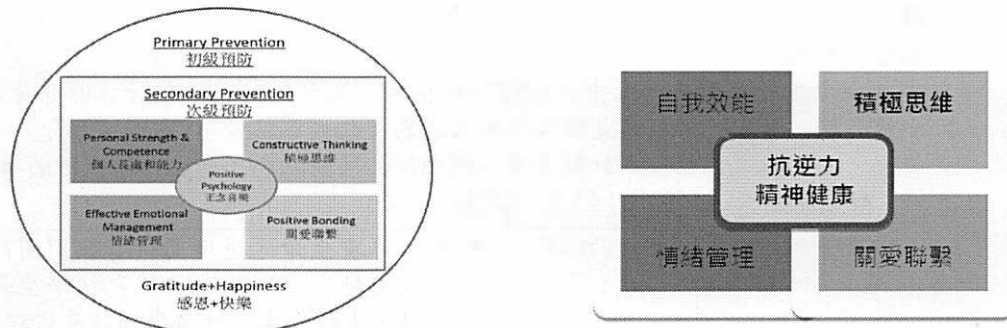
抗逆力的定義為從逆境中反彈並成功應對壓理情況的能力 (Connor & Davidson 2003)。研究顯示它可以預防各種精神健康問題 (Prince-Embury & Saklofske 2014), 包括抑鬱症

(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。

3. 檢討過 2017-18 的「尊重生命、逆境同行」計劃。本校會邀請部分「天晴行動學生大使」繼續參與 2018-19「喜樂同行—尊重生命、逆境同行」計劃, 協助推動校內正向文化, 特別向中一同學分享積極面對挑戰的態度。

(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計, 包括:

1. 由校長帶領學生支援小組推行校本計劃, 學生支援小組成員包括副校長、訓導主任、輔導主任、學校社工, 並邀請教育心理學家提供意見。整個團隊都致力思考和甄別校內學生的需要, 也願意投放資源於完善現有抗逆訓練工作之上。
2. 計劃將由學校與香港明愛學校社會工作服務共同訂定、策劃, 並推行計劃活動, 香港明愛學校社會工作服務會提供充足人力資源, 本計劃聘用的人員會出席所有計劃活動, 並與學校輔導團隊保持充分溝通, 確保計劃能達到目標, 且能切合本校的需要, 以及辦學信念和使命。
3. 顧問團隊以成長的天空(UAP)為藍本, 更新篩選工具 (Screening Tool) 及具實證的校本程序, 可於 2018-2019 學年初提供予學校及 NGO 使用。
4. 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。過去及現時不少 NGO 社工有提供相關服務計劃的經驗, 包括中、小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。
5. 本年度成長小組將會加入戲劇教育形式進行, 戲劇教育能讓學生從自身經歷分享, 讓他們抒發當中的情感, 在個人、他人、環境中感受當中的關連及感受, 在過程中能自我覺察, 帶出個人價值觀同時修正及改變, 強化個人全面發展。
6. NGO 將為負責計劃的社工提供相關培訓, 確保服務質素及成效。由於計劃包括初級預防及次級介入的工作, 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。

證據為本的二級預防

這個二級預防活動「天晴行動學生大使」計劃，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(見上文理論和框架部分)。2018年3月中大蒐集64名校長和45名社工完成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、與老師/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。蒐集實證的工作一直進行中。香港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間學校自願參與評鑑。

加強一級預防

本計劃聚焦於部份中一及中二(增潤)學生的二級預防，一小部分資源亦會用於初中學生的一級預防，其中一個目的是建立學校的感恩文化或品格強項(見理論部分)，為老師、家長提供一些訓練或活動。本計劃著重二級預防，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	<ul style="list-style-type: none"> • 籌備及辦識有需要的學生 • 社工與學生及老師建立關係
第二階段：	10-11/2018	<ul style="list-style-type: none"> • 為學生提供一級預防的活動(I) • 為篩選出來的學生提供二級預防的活動(2018-19學年中一及中二生) • 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介
第三階段：	11/2018-6/2019	<ul style="list-style-type: none"> • 為學生提供一級預防的活動(I) • 為篩選出來的學生提供二級預防的活動(2018-19學年中一及中二生) • 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介
第四階段：	6-7/2019	檢討及評估報告

(ii) 主要推行詳情(10/2018-9/2019)

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					
5-9月	學校聯繫及籌備	會議	與明愛聯繫及安排一名社工。學生支援小組向老師簡介計劃的內容和活動安排。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。	老師、註冊社工	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。	中一學生	約120人
10-12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56人
10-12月	天晴行動學生大使	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。	中一及中二學生	約40人
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100人
2019年					
1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」。	中一至中三學生	約360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	天晴小組家長	約20人

			校的歸屬感。		
1-4月	天晴行動學生大使	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。	中一及中二學生	約40人
7月	嘉許禮暨分享會	分享會	為「天晴行動學生大使計劃」作總結及分享。學校亦會頒發結業獎狀予組員以示鼓勵。	天晴學生、家長、老師	約50人
7-9月	檢討及評估	會議	撰寫報告內容及成效	註冊社工	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56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:

領袖

協作者

開發者

服務受眾

其他(請列明) _____

(c) 詳細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)			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。
	i. 講者費	\$1040 x 2hr =\$2,080		
	ii. 活動物資、影印等	\$50	2,130	
	2. 學生心理健康講座(1節)			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。
	i. 講者費	\$1040 x 1hr =\$1,040		
	ii. 活動物資、影印等	\$50	1,090	
	3. 家長心理健康講座(1節)			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
	i. 講者費	\$1040 x 1hr =\$1,040		
	iii. 活動物資、影印等	\$50	1,090	
	4. 同行挑戰計劃 - 天晴行動學生大使(26節)			
a. 啟動禮(1節)	場地佈置、活動物資、文具等	\$400	400	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(CBO/CBB)的掌握。 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
b. 成長小組(10節)(當中以戲劇教育輔助)				
i. 導師費(戲劇教育導師)	\$400x1.5小時 x8節=\$4800			
ii. 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	\$3000		7,800	
c. 增潤小組(4節)(中二)		\$500	500	

	i. 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			〈戶外活動指引〉各其他相關安全指引。
	d. 小組面談(4節) 活動物資(文具、解說工具等)	\$500	500	
	e. 營會訓練(2節) i. 營地：包括營地、活動及導師費等 ii. 交通費、活動物資(文具、歷奇工具等)等	\$15,000 \$2,500	17,500	
	f. 關懷行動(2節) i. 交通費、活動物資(手工材料、遊戲工具等)等	\$1,800	1,800	
	g. 戶外活動(1節) i. 參觀活動費用、活動物資(活動工具等)、交通費等	\$3,500	3,500	
	h. 家長分享工作坊(1節) i. 講者費 ii. 活動物資(文具、手工材料、遊戲工具等)、影印費等	\$2,080x 1hr -\$2,080 \$150	2,230	
	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	\$1,500	1,500	
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)		2,059	
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。
- 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。
- 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.