

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@崇德)	計劃編號 2017/0774 (修訂版)
--	-------------------------

### 基本資料

學校／機構／個人名稱：香港明愛學校社會工作服務-新界西(協作學校：天主教崇德英文書院)

### 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360人 (中一至中三級)  
(2) 二級預防活動 約20人 (中一級)
- (c) 老師：約24人
- (d) 家長：約50人
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：天主教崇德英文書院
- (f) 其他(請列明)：N/A

\*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「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：天主教崇德英文書院(下稱：書院)在「2015 - 2018 三年發展計劃」中，旨在提升學生自主學習的動機，從而發展學生多方面的潛能。同時透過「全人發展」的理念，幫助學生全方位的學習發展，不僅學科知識，亦強調品德與生命教育，希望學生在身心靈三方面均能均衡發展，成為一群具責任感、敢於面對挑戰，將來能回饋社會的學生。
- 調查結果：書院學生於情意及社交表現評估 (APASO) 的結果顯示整體學生的情緒穩定性以及學業壓力方面均低於常模，學生於自我形象及測驗焦慮值方面值得關注。

文獻研究綜述：在2006年，自殺是香港15-24歲年齡組別人土的主要死因。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: CRMDST)**

工具由中文大學為「尊重生命、逆境同行」計劃研發。工具用於識別一些抗逆力較低及精神壓力較高的學生，然後邀請他們參與二級預防。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); 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。 (1)

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**

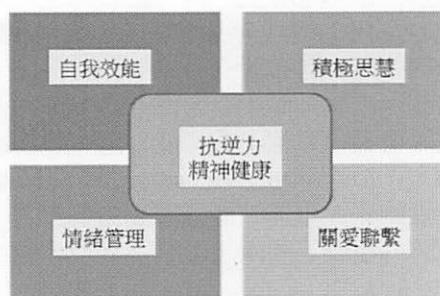
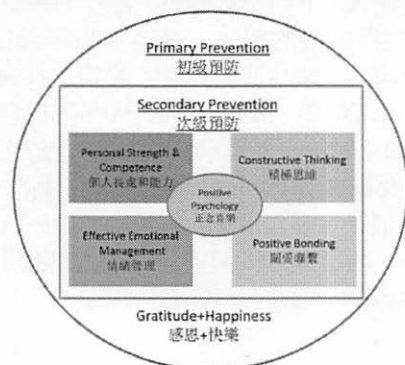
是次計劃得到學術研究人員的支援，本計劃涉及多個界別的協作。參與計劃的個別學校將採用共同框架，亦會與參與計劃的 200 多間中學和 30 多個社福機構分享經驗。透過這個分享平台，有關經驗的整理及總結將成為珍貴的社會資源。老師和社工將更有能力促進學生的精神健康及幫助有風險的學生，亦會更意識到精神健康的重要性，以及重新思考如何平衡學生的不同成長需要。學校會培養一些擁有更高抗逆力和感恩文化的學生。良好的精神健康和幸福感的推廣可以增加學習動力，提高教學成效和學校表現。

- (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。

### (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 20 節目的提升學生的抗逆力及減低精神壓力。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。研究文獻顯示，這四個範疇與更高的抗逆力及精神健康有關連(見理論和框架部分)。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。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

本計劃聚焦於中一的二級預防，其中一個目的是建立學校的感恩文化(見理論部分)，本計劃以學校為本，著重二級預防，同時融合了一級預防的項目，為老師、家長及學生提供一些訓練或活動。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:2018年10月至2019年9月

日期	計劃活動	具體內容及預期學習成果	對象
10/2018	學校聯繫及籌備 (1節)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 商議計劃內容、推行策略及分工</li> <li>● 向相關老師簡介識別工具的運用及注意事項</li> <li>● 校方成員了解計劃的運作及有關內容</li> </ul>	校長、副校、輔導組、相關老師、社工(約 5 位)
10/2018	學生需要調查 (1節)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 透過識別工具以識別抗逆力較低的學生參加「逆境同行挑戰計劃」。(約 20 位內)</li> </ul>	中一全級學生
11/2018-6/2019	「逆境同行挑戰計劃」 (20節)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 透過啟動禮、小組、體驗活動、義工訓練、舉行「好心情小攤檔」、日營、歷奇及籌備攤位等訓練，讓學生認識自我需要及正面的思維模式、品格強項和學習抗逆力與減壓的元素。</li> <li>● 透過活動前測及後測的問卷，有 70% 或以上的學生認同其抗逆力有所提昇。</li> </ul>	被甄別出來的中一生(約 20 位)
10/2018-6/2019	教師培訓 (1節)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提升教師進行班主任課的技巧，藉此推動正向及關愛文化。</li> <li>● 教師從培訓中了解如何鼓勵及正面回應學生</li> </ul>	約 24 位教師
	學生心理健康講座 (共 1 節)(1 小時)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 透過活動及分享，讓學生認識正面的思維及學習感恩。</li> <li>● 透過計劃社工及相關老師的觀察，認同講座內容能達致預期目標。</li> </ul>	中一至中三學生 (約 360 位)
	家長心理健康講座 (共 2 節 每節 2 小時)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 了解青少年情緒的需要及轉變</li> <li>● 掌握與子女溝通的秘訣，建立彼此的關愛聯繫。</li> </ul>	學校家長 (每次約 30 位出席)
	「同行有你」	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 協助家長認識子女的成長需要、正向心</li> </ul>	主要是參加計

	家長小組 (共4節)	理、衝突處理及與子女溝通的技巧。 ●協助家長以正面角度欣賞子女，培養良好關係。 ●透過問卷，約60%或以上家長認同工作坊對其管教是有幫助。	劃學生的家長或其他中一家長(約12位)
2/2019-6/2019	“Lenten Challenge-Pass it on” (派發給中一生)	●與宗教科老師合作，推動學生服務他人和感恩精神，建立正面的良好品格。 ●向學生派發任務卡，學生需按指定時間完成卡上的善行，並獲得小禮物作獎勵。 ●透過與相關老師的回饋，認同此活動對推廣「感恩文化」是有幫助。	中一全級學生(約120位)
7/2019	嘉許禮 (1節)	●建立學校關愛文化及提出欣賞和感恩的價值 ●透過工作人員及校方人員的觀察及討論，認同嘉許禮給予學生認同及支持。	參與「逆境同行挑戰計劃」的同學、家長、輔導組及相關老師等……
7-9/2019	活動檢討 (1節)	●與相關人員共同檢視活動的成效 ●與會者認同整體活動有著正面的評價	校長、輔導組、駐校社工及計劃社工

(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):

- 校長及輔導組共同策劃及監察進度。
- 中一至中三約24位教師參與培訓工作坊，提升教師欣賞學生的技巧，以鼓勵及正面回應學生，建立正面的校園文化。
- 教師於活動進行中協助提供回饋。

(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	半職社工 薪金	\$152,901	\$24,270( ) x 1/2 x 12 x 1.05(MPF)=152,901 註冊社工資格
(ii) 服務	1. 教師培訓 (1 節) 講員費: \$1,040 x 2小時=\$2,080	\$2,080	●提升教師進行班主任課的技巧，藉此推動正向及關愛文化。
	2. 學生心理健康講座(1 節) 講員費: \$1,040x 1 小時 = \$1,040 活動物資: \$100: (文具、手工用品、書籍和獎品等等…)	\$1,140	●讓學生認識正面的思維和學習感恩

	<b>3. 家長心理健康講座(2 節)</b> 講員費：\$1,040 x 2小時 x 2節=\$4,160 活動物資：\$100：(文具、手工用品、書籍和獎品等等…)	\$4,260	<ul style="list-style-type: none"> <li>●了解青少年情緒的需要及轉變</li> <li>●掌握與子女溝通的秘訣，有助建立關愛聯繫</li> </ul>
	<b>4. 逆境同行挑戰計劃(20節)</b>	合共 \$23,900	<ul style="list-style-type: none"> <li>●透過小組集會、營會活動、分享及服務學習，讓學生認識自我需要及正面的思維模式、品格強項和學習抗逆力與減壓的元素。</li> </ul>
	<b>4.1 啟動禮(1節)</b> 活動物資：\$500：(文具、手工用品、獎品等等…)	\$500	
	<b>4.2 成長小組(6節)</b> 體驗活動費：\$5,500 交通開支：\$1,000 活動物資：\$1,800(如：手工用品、文具、桌上遊戲、獎品等等……) 影印費：\$200	\$8,500	
	<b>4.3 小組面談(4節)</b> 活動物資：\$100	\$100	
	<b>4.4 義工訓練及服務(3節)</b> 活動物資：\$1,600(如：文具、手工用品及送予服務對象的禮物等)： 交通開支：\$1,500	\$3,100	
	<b>4.5 訓練日營(2節)</b> 營費及歷奇活動費：\$8,000 交通開支：\$1,800 活動物資：\$200 如：文具、卡紙、獎品等等…	\$10,000	
	<b>4.6 「好心情小攤檔」(4節)</b> 活動物資\$1,700(如：手工用品、書籍、布袋、顏料、花茶茶包、文儀用品、杯、桌布、獎品等等)	\$1,700	
	<b>5. 「同行有你」家長小組(4 節)</b> 講員費：\$1,040 x 2 小時 x 1 節=\$2,080 活動物資:\$2,600 (如：手工用品、文具、書籍、獎品等等……)	\$4,680	<ul style="list-style-type: none"> <li>●協助家長認識子女的成長需要、正向心理、衝突處理及與子女溝通的技巧。</li> <li>●協助家長以正面角度欣賞子女，培養良好關係。</li> </ul>
	<b>6. “Lenten Challenge-Pass it on” (派發給中一生)</b> 影印費：\$500 運費：\$200 設計費：\$100 活動物資：\$3500(如：手工用品、文具、書籍、獎品等等……)	\$4,300	<ul style="list-style-type: none"> <li>●與宗教科老師合作，推動學生服務他人和感恩精神，建立正面的良好品格。</li> <li>●向學生派發任務卡，學生需按指定時間完成卡上的善行，並獲得小禮物作獎勵。</li> </ul>
	<b>7.嘉許禮(1 節)</b> 活動物資：\$1000 (如：手工用品、佈置、文具、書籍、光碟、獎品等等……) 影印費：\$200	\$1,200	建立學校關愛文化及提出欣賞和感恩的價值
(iii) 一般 開支	<b>1. 會計核數</b>	\$5,000	
	<b>2. 雜項</b>	\$539	包括：運費、文具、手工用品、相片沖印費、影印費、郵費等……
申請撥款總額(\$):		\$200,000	

備註：

1.本機構選擇服務供應商時，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。



2.本機構會採取安全措施確保計劃參與者的安全，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關的安全指引。

### (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:

活動前和活動後的問卷調查:

● 二級預防活動：對被篩選出來參加次級介入的學生，以活動前測及後測的問卷來量度他們在抗逆力的改變。

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。

其他(請列明)

● 一級預防活動：透過0.5計劃社工及相關老師的觀察及討論，認同活動能達致預期成果。

(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 (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

### 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.