

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 - 正向樂觀，樂活人生II」(好心情@學校) Positive Life- Positive Thinking	計劃編號 2017/0645 (修訂版)
--	-------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱： 聖母玫瑰書院 (協作機構：香港明愛)

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 280 人 中一至中三級
(2) 二級預防活動 約 10 人 中一或中二級
- (c) 老師：約 7人
- (d) 家長：
- (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

(1) 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 - 正向樂觀，樂活人生II」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

學生層面

為學生提供情緒支援，增加學生對情緒、壓力的認識，建立正面思維及情緒管理。提升學生對朋友的情緒危機的察覺力，學習支援及協助求助，建立互助的文化。

老師層面

- 增強老師認識及識別青少年精神困擾的認知，強化對學生支援能力。

- (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：

本校以建立關愛校園文化為關注事項及發展計劃，著力建立學生正向積極的人生價值觀。本校前年參與明愛賽馬會「家·友·導航」社區伙伴計劃為中一級同學開展早期預防及介入工作，透過小組輔導及家長講座、老師培訓等活動，讓家長及關注青少年成長的成年人更有效地協助青少年處理情緒困擾。去年，學校參與了 QEF 好心情計劃引入資源繼續支援中二及中三級的同學，而成效正面，有八成或以上同學認為講座、工作坊及小組幫助到她們提升正面情緒和支援。因此期望來年繼續以 QEF 好心情@學校支援中二至中四級學生。

☑ 調查結果：本校於 2017-18 學年收集學生的意見，調查各級學生的抗逆力，調查顯示部分中二、中三及中四年級學生未有足夠的信心能樂觀和正面地面對壓力困難。她們的抗逆能力水平屬中等至一般，學生面對學業、朋輩及家庭等問題時感到壓力。2017-18 年度，教師留意到較多中一及中二級部份學生有抑鬱及焦慮傾向，個別學生曾有自殺意念或企圖行動，情況令學校更擔心學生的精神健康狀況。

☑ 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)。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: 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。工具已成功及順利地應用到香港 280 間學校和 35000-40000 名學生上。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：

是次計劃是改良版本，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，臨床心理學家及資深團隊會為老師或社工提供培訓。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。

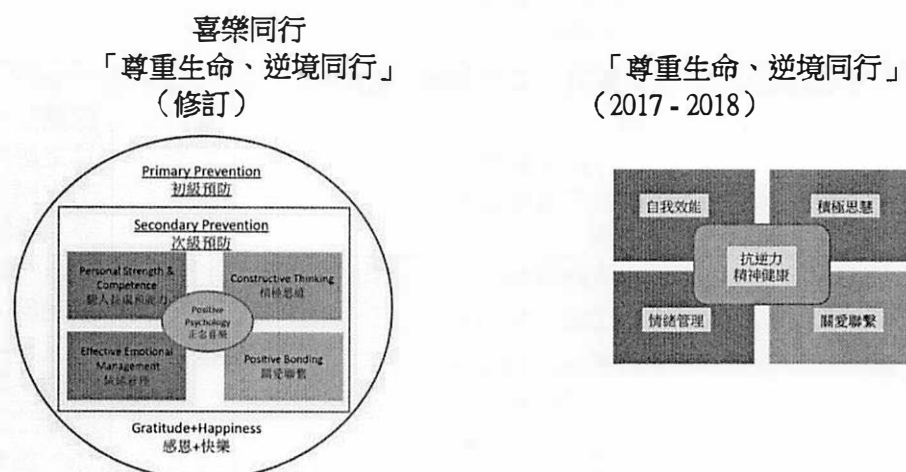
(c) 請詳述如何以創新的意念或實踐方法來提升、調適、配合及/或補足學校現行的做法，以促進學校發展，滿足其獨特需要。

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)

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)。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。

專業專職照顧

透過增加專業社工人手，專業專職照顧及回應同學的情緒需要，同時照顧受情緒困擾的學生，並支援其家長。邀請協作的社會服務機構的專業社工須擁有相關服務經驗，以回應本校同學的需要。

消除標籤效應:本計劃活動採用正向心理學作理論藍本，無標籤效應，令同學容易投入。
提昇同學互助精神、增加正向情緒

活動提升同學對朋友/學妹的關心及支援，通過助人增加正向情緒。

(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。)

證據為本的二級預防

這個 17 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)。

加強一級預防

本計劃聚焦於中二及中三學生的二級預防，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 15 節一級預防的項目。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: (11/2018)至 (10/2019)

月份/年份	內容/活動/節目	受惠對象/參與者	負責人	預計學習成果 (包括技巧或知識)

第一階段：	11-12/2018	接觸及認識學生， 建立關係 -課室探訪 -籌備及辨識有需要的學生	學生/280人	社工 (半職) 每星期 駐校2 天	-學生了解正向 抒發情緒的概念 -社工與學生及 老師建立關係
第二階段：	11-12/2018	計劃社工及老師培訓 -由資深團隊為計劃 社工及老師提供 培訓	教師7人		計劃社工及老師 認識學生篩選工 具之應用、支援 學生精神健康知 識及處理技巧。
第三階段： 一級預 防的活 動	11/2018-06/2019	心流無限fun 共10節，共6小時 包括8節，每節30分 鐘，共4小時 心流無限fun-藝術 歷奇工作坊 2節，每節60分鐘， 共2小時	學生/70人		學生了解個人長 處和與人相處的 力量，增強正念 思維。學生與半 職社工建立關 係，透過製作小 手工或遊戲體驗 投入(flow)以提 升正面情緒
	11/2018-03/2018	心理健康全接觸攤 位(2節) -於校園推廣身心 健康日，內容包括 拆解壓力、減壓良 方、減壓ABC及社 區好幫手等資訊	全校學生 /280人	社 工 (半職) 負責策 劃及推 動	學生及老師在校 園內多談論及交 流有關壓力和抒 壓的方法，去污 名化有關壓力和 負面情緒的認 知。
	11/2018	互動講座：(1節/1 小時) 『跟情緒做朋友』 學生講座 -接納個人狀態及 積極方式改善負面 情緒	學生/280人 (中二及中 三) 老師/班主 任/	由一位 社工 (外 邀)、 計劃社 工(半 職)負 責	學生了解正向互 動的知識
	2/2019	互動講座：(1節/1 小時) 『掌握抗逆力I』 學生講座	學生/280人 (中二及中 三) 老師/班主 任/		透過活動讓學生 認識正面的思維 模式。
	03/2019	互動講座：(1節/1 小時) 『掌握抗逆力II』 學生講座	學生/280人 (中二及中 三) 老師/班主 任/		學習CBT處理壓 力模式、提升解 難能力及鬆弛技 巧。
第三階段： 二級預 防的活 動	01/2019-06/2019	「快樂有理」小組 學生小組：6節， 每節1.25小時， 共10小時 -透過創意藝術小 組活動 戶外活動：1節 義工服務：1節 (共8節)	學生/6-8人 (中二及中 三) 備註：社工 (半職)及學 校社工待小 組完結後協	由兩位 資深社 工(外 邀)負 責 計劃社 工	學生掌握正向心 理學的知識，學 習情緒表達的多 樣方式、認知情 緒和建立正面的 信念面對困境

			助跟進		
	11-12/2018	Support forever 正面溝通技巧小組計劃(4節) 訓練課程 每節30分鐘,共2小時	學生/10人 (高中學生)	計劃社工(半職)負責	學生掌握正向心理溝通及支援朋輩的技巧
	12/2018-07/2019	Support forever 正面溝通技巧小組計劃--學姊學妹活動 4節,每節1小時,共4小時 每對同學見6節,每節30分鐘,共3小時,20對共60小時	學生/10人 (高中學生) 學生/10人 (初中學生)	計劃社工(半職)負責	學姐與學妹掌握相處及溝通技巧、建立正向及朋輩互相支援的關係
	06/2019	進深教師培訓(1節)	輔導組教師 7人	計劃社工(半職)負責	教師了解學生情緒困擾的其中一些網絡因素
第四階段:	8/2019-10/2019	預備報告	學校/計劃 社工(半職) 負責	計劃社工(半職)負責	/

請說明教師及校長在計劃中的參與程度及其角色。

(b)

(i) 參與的教師人數及投入程度(時間、類別等):

全校約 7 位輔導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 188,200 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)	半職學位社工資格	152,901	\$24,270 (pt 11) X 12月 x 1/2 X 1.05(MPS)
ii) 服務	老師培訓(1節) (包括導師費、物資費包括車資津貼、教材影印費用等)	\$2,000	由資深顧問團隊包括生命教育導師及擁有十年或以上經驗社工為計劃社工提供培訓
	心流無限 fun(10節, 共6小時) (包括: 物資費、活動材料費用、文具等)	\$4,000	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。
	啟動禮暨心理健康全接觸攤位 (1節) (包括: 物資費、活動材料費用、文具等)	\$1,000	學習正向心理處理壓力模式。
	Support forever 正面溝通技巧 小組計劃(4節)	\$2,000	

	學長及學妹活動 (4節) (包括：物資費、活動車資、文具、影印等)		
	1. 一級預防成長課-班訪活動 (中二至中四各班最少1次推廣正念及挑戰) (包括：物資費、小禮物費用等)	\$800	透過班訪活動讓學生認識正念及抗逆力的元素，以處理生活處境及挑戰。
	互動講座 (3個) - (包括：活動獎品、文具及講者費用等) (S1,800x3)	\$5,400	同學透過視(V)、聽(A)及動感(K)接收講座內容，因此活動安排外邀社工1名負責
	2. 增潤二級預防活動 「快樂有理」小組 (6節) (包括：禮物、物資費、外邀導師費用等)	\$14,200	增潤小組對象將是完成喜樂同行培訓小組(二級預防)的學生，包括 2018-19 學年之中二學生，每級約 10-12 人
	戶外活動 (1節) (包括：車資、物資費、外邀導師費用等)		
	義工服務 (1節) (包括：車資、物資費、義工禮物包費用等)		
iii)一般開支	會計核數	\$5,000	
	雜項	\$899	包括：學生需要調查印刷、文具、辦公室物資支援
	申請撥款總額 (\$):	\$188,200	

(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，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 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
計劃總結報告 1/11/2018 - 31/10/2019	31/1/2020	財政總結報告 1/11/2018 - 31/10/2019	31/1/2020