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(修訂版)

計劃名稱	計劃編號
「喜樂同行 – 尊重生命、逆境同行」校本計劃(好心情@聖公會鄧肇堅中學)	2017/0453

基本資料

學校／機構／個人名稱：聖公會鄧肇堅中學 及 香港青少年服務處

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 400 人 中一至中三級；(2) 二級預防活動 約 20 人 中一及中二級

(c) 老師: 約 30 人

(d) 家長: 約 20 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。*(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)*

☑ 學校發展計劃：本校重視及希望來年促進學校學生對精神健康的認識及關注。

☑ 調查結果：透過學校校長及老師之多年觀察及經驗，以及上年推行的好心情計劃，本校有潛在需要的學生，主要仍是學業成績、朋輩關係及家庭關係中受情緒困擾。因此，本校希望透過第二期增潤計劃，以小組及體驗服務模式外，會透過傾談接觸有需要的初中學生。於升中適應階段，好讓他們情緒困擾時，懂得求助和感到自己值得被關注。此外，借助朋輩間的能量，並透過小組組員及社工之間的關係，建立穩健及互信關係，擴闊學生的支援網絡

，提升學生的自我效能感和在群體中的存在感，增加其抗逆力。

☑ 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: CRMDST)*

工具由大學為「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。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:

「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，本機構的專業人士會為老師或社工提供培訓。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。

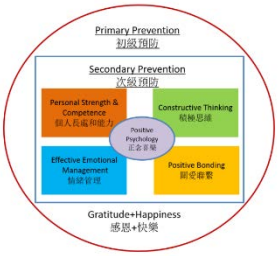
(b) 請詳述如何以創新的意念或實踐方法來提升、調適、配合及/或補足學校現行的做法，以促進學校發展，滿足其獨特需要。

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) (i)請描述計劃的設計，包括：

證據為本的二級預防

這個 15 節的預防小組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)，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。大學的團隊正進行一個包括 15 間學校和 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。

(ii)主要推行詳情 **計劃時期為** (10／2018至(7／2019) : 詳情參閱附件一

(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):
中一至中三級約 30位教師參與培訓工作坊，協作識別學生需要及個別支援等，並為有需要的學生作出轉介。而有潛危並需要個別輔導的學生，亦會轉介校內輔導人員作即時跟進。

(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

備註：在選擇服務供應商時，須遵照優質教育基金〈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。

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	半職文憑社工資格	1) 135,397.5	(1) $25,790x 1/2 x 1.05(MPF) x 10 (月) 聘請半職社工，負責統籌及監察整項計劃進展，並向參加者舉辦生命教育活動。由於有關社工須具備良好的活動策劃及組織能力，並能夠辨識潛危學生，有能力給予即時支援，以便轉介予校方跟進。經上一年度經驗及學校認為需要聘用最少三年工作經驗的社工推行有關計劃，才能支援學生需要。
ii) 服務開支	1) 正向學生講座暨好心情開幕禮 2) 教師工作坊 3) 抗逆力支援--日營 4) 抗逆力支援--義工籌備及服務 5) 抗逆力支援 --嘉許禮暨家長分享會	1) $1,040 2) $3,120 3) $16,000 4) $3,000 5) $1,040 Total: $24,200	(1) 講者費用 $1,040 x 1 小時 x 1 次 (2) 講者費用 $1,040 x 1 小時 x 3 次 (3) 營費 $3,000x2 租賃營地房間 $1,000x2 租賃旅遊巴(來回)$3,000x2 營地導師費$1,000x2 (4) 租賃旅遊巴(來回) $3,000 (5) 講者費用 $1,040 x 1 小時 x 1 次
iii) 一般開支	1) 正向學生講座暨好心情開幕禮 2) 一級預防--成長課 3) 一級預防--正面加油站 4) 教師工作坊 5) 抗逆力支援--日營 6) 抗逆力支援--小組及支援 7) 抗逆力支援--義工籌備及服務 8) 抗逆力支援 --嘉許禮暨家長分享會 9) 核數師 10) 雜項	1) $1,500 2) $6,000 3) $4,000 4) $1,500 5) $4,500 6) $8,000 7) $4,500 8) $4,000 9) $5,000 10) $1,402.5 Total: $40,402.5	(1) 講座物資$1,500 (2) 活動物資 (e.g.影印、泥膠、Lego等) $500 x 12次 (3) 活動物資 (e.g.影印、卡、文具、紙品等) $4,000 (4) 講座物資$500 x 3次 (5) 活動物資(e.g.影印、歷奇用品等) $4,500 (6) 小組物資 (e.g.紙品、手工材料、文具等) $800 x 10次 (7) 探訪用品及服務物資(e.g.杯、毛巾等) $4,500 (8) 嘉許禮物資 (e.g.證書、光碟、匙扣等)$4,000 (9) 核數師$5,000 (10) 雜項 (e.g.交通費、影印、文具等)$1,402.5
	申請撥款總額 ($):	$200,000	

(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: 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) _____

(IV) 遞交報告時間表

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 1/10/2018－31/7/2019	31/10/2019	財政總結報告 1/4/2019－31/7/2019	31/10/2019

(V) 資產運用計劃

不適用於本計劃

主要推行詳情　**計劃時期:**(10／2018 至(7／2019)　附 件 一

	活動時期	名稱	節數/時數	對象	人數	活動形式及設計內容
1	2018年10月至11月	正向學生講座暨好心情開幕禮	早會時段 1次， 1小時	中一至中三級	400	具體內容及預期學習成果： 在新學期開始之先，學生對新學期有期盼及計劃外，而特別中一學生在面對新環境、學習及交友的適應，中二及中三同學亦將面對形形色色的挑戰。透過正向思維主題講座，因應不同級別學生的需要加入相關內容(中一學生對新校園及同學的適應；中二學生與朋輩的相處；中三學生面對學業壓力的挑戰等)，讓學生對自身壓力與身體反應有所連結，學習一些減壓技巧面對壓力，從而懂得在適當時候放慢及冷靜面對逆境，減低負面情緒。另外講座同時是好心情開幕禮，讓學生了解及掌握好心情計劃內容，增加學生印象及更強其參與度。 負責人員：半職註冊社工(活動統籌及推行) 講者：持有輔導碩士/社會工作碩士或以上資歷，並具備10年或以上中學輔導工作經驗；業內知名的學者或專業人仕。
2	2018年10月至12月	一級預防 --成長課	配合各班的成長課及班主任課 每級4班 共12班 (12次) 每次1小時，共12小時	中一至中三級	400	具體內容及預期學習成果： 透過班訪活動讓學生認識正向思維及抗逆力的元素，以處理生活處境及挑戰。讓學生多分享個人快樂或成功的經驗，建立「正向思維」及「感恩」的生活態度，推廣同學間的「關愛」精神及感恩文化。 中一: 中學變化及適應、交友、正面文化 中二: 朋輩及家庭關係、認識自身情緒 中三: 面對選科壓力及如何處理負面情緒、學習減壓技巧 負責人員：半職註冊社工(活動統籌及推行)
3	2018年10月至2019年3月	一級預防 --正向加油站	學校午膳時間 10次	全校	250	具體內容及預期學習成果： 於午膳時段，透過輕鬆及有趣活動(例如桌上遊戲、性格測試、手工藝等) 接觸中一及中二級學生，與他們建立關係，於適當時給予支援，讓學生於困難時多一個分享及求助渠道。 負責人員：半職註冊社工(活動統籌及推行)
4	2018年12月	教師工作坊	教師會議時段 3次， 1小時	中一至中三級教師	30	具體內容及預期學習成果： 工作坊內容包括讓老師認識支援學生精神健康知識及處理技巧、教導老師如何辨識有情緒困擾的學生，並如何有效地回應學生其情緒需要，以增加老師面對情緒受困學生之信心及敏悅度。 負責人員：半職註冊社工(活動統籌及推行) 講者：持有輔導碩士/社會工作碩士或以上資歷，並具備10年或以上中學輔導工作經驗；業內知名的學者或專業人仕。
5	2018年12月	二級預防 抗逆力支援 --日營	課外時間 共2次， 每次6小時，共12小時	中一及中二級(已選出的學生)	20	具體內容及預期學習成果： 參加者透過團體活動，歷奇及體驗方式進行各項任務，與參加者一起檢視他們在營前會定立之目標，反思過程中自己如何克服挑戰，加強參加者面對逆境困難的信心。 負責人員：半職註冊社工(活動統籌及推行)、營地導師 將使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生，並透過教師和社工的觀察、問卷及學生自評等挑選參加者。

6	2019年 1月至7月	二級預防 抗逆力支援 --小組及支援	課外時間 共10次， 每次1小時， 共10小時	中一及 中二級 (已選出的學生)	20	具體內容及預期學習成果： 透過多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生，及班主任、社工觀察而邀請二十位中一及中二有需要及抗逆力較低之學生參與一系列抗逆力支援活動。學生透過團體合作進行各項任務，建立朋輩間互相支持和關愛的氣氛，並在每次活動中加入推廣求助文化的內容。此外，透過第二級預防模式，以小組及體驗服務模式活動，負責人員亦會個別接觸小組學生，為個別學生提供適切及個別支援。 負責人員：半職註冊社工(活動統籌及推行)
7	2019年 1月至7月	二級預防 抗逆力支援 --義工籌備及服務	課外時間 籌備1次， 共1.5小時 服務1次， 共1.5-2小時	中一及 中二級 (已選出的學生)	20	具體內容及預期學習成果： 提升學生的抗逆力及精神健康，從而更能學會肯定自我，提升個人能力及自尊感。透過義工服務之訓練及籌備、服務過程中與服務對象之接觸，學生除了身同感受他人之需要外，亦體會到自己有助人的能力及值得被欣賞之價值。 負責人員：半職註冊社工(活動統籌及推行) 透過多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生，並透過教師和社工的觀察、問卷及學生自評等挑選參加者。
8	2019年 5月至7月	二級預防 抗逆力支援 --嘉許禮暨家長分享會	課外時間 1次，1至1.5小時	中一及 中二級 (已選出的學生及家長)	40	具體內容及預期學習成果： 透過嘉許禮，鞏固學生參與支援活動的知識及得著，鼓勵他們分享在計劃中的成長和感受，並會邀請家長及師長參與， 讓師長見證學生成長及給予鼓勵，以正面及支持的氣氛作總結。讓學生在計劃完結後亦持續地建立支援網絡，並懂得在有需要時向身邊人士求助。 在學生嘉許禮後, 會安排家長分享會, 由社工及老師從導師的角度總結學生整體表現, 就如何提升子女抗逆力給予意見，並回應家長即時的關注及需要。 未能出席之家長，負責人員會透過電話與家長聯絡，跟進學生情況。 負責人員：半職註冊社工(活動統籌及推行)

備註：本機構將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。

為使計劃的成效得以加強和延續，本機構在計劃完成後，將會向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進

本機構選擇服務供應商時，須遵照優質教育基金〈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。