

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 「喜樂同行 - 尊重生命、逆境同行」校本計劃 - 與「好心情@學校」計劃有關	計劃編號 2017/0657  (由「網上計劃管理系統」編配)
--	--

### 基本資料

學校／機構／個人名稱：香港青少年服務處啟業學校社會工作服務(協作：中華聖潔會靈風中學)

### 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 350人(中一至中三級)  
(2) 次級支援活動 約 30人(中一約 15人、中二約 15人)
- (c) 老師: 約 70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。  
(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。)
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, 及掌握跟進支援技巧
- (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)
- 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**
- (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: 靈風中學的學校發展計劃2016-19 關注事項是「2. 深化學生成長支援模式」, 目標/重點是「以全校參與模式推動訓輔工作」及「加強促進學生成長工作」。全港青少年正面對來自家庭、學業、人際關係及對前途感到迷惘等壓力, 我們一方面需要裝備老師和家長以提高警覺性和預防策略, 亦要運用有效工具找出潛在高危的學生, 提供提升抗逆力的活動與服務。
- 調查結果: 雖然靈風中學重視學生輔導, 為數以百計學生提供個案輔導、小組輔導和輔導活動等初級預防措施, 根據近年靈風中學學生填答APASO問卷數據分析顯示, 學生的抗逆能力/精神健康非常需要關注, 學生面對來自家庭、學業、人際關係及對前途感到迷惘等問題常感到壓力。
- 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：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支援活動。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)；研究人員從來自20間中學大約7,300名學生的問卷找出香港常規 (Norm)。他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；老師及社工可根據他們對學生的認識及觀察來邀請參與學生名單。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：是次計劃是「尊重生命、逆境同行」計劃的改良版本，包括理論為本及證據為本的二級支援活動。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支援活動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力情況的能力 (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)。「尊重生命、逆境同行」計劃二級支援的概念框架，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、解能力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。

### 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)。本計劃的二級支援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。)

### 1. 證據為本的二級支援

這個二級支援活動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心理健康有莫大關連(見理論和框架部分)。於2017-2018學年舉辦之「尊重生命, 逆境同行」計劃, 當中64名校長和45名社工表示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, 及重視學生的心理健康。從一些學生收到的數據亦令人鼓舞, 而且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, 來評鑑二級支援的成效, 另有50至100間學校自願參與了評鑑工作。

### 2. 加強一級預防

本計劃聚焦於中一及中二學生的二級支援, 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, 著重二級支援, 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 9/2019

月份/年份	內容/活動/節目
10/2018 至 5/2019	活動名稱:「正面思維」心理健康講座 [一級預防活動] 日期: 10/2018 – 5/2019 (共 1 節, 每節約 1 小時) 具體內容及預期學習成果: 透過互動講座、體驗遊戲及影片播放形式, 讓學生明白生命時常會遭遇困難, 幫助學生培養正面思維, 積極面對生活中的困難和挑戰。透過重溫中二(如朋輩關係及互助)及中三(如選科困難)學長所經歷的挑戰來鼓勵中一新生培養積極態度適應校園生活, 並推廣校園求助文化。 對象、人數及挑選準則: 中一至中三學生 (約 350 人) 負責人員: 註冊社工(活動統籌及推行) 講者: 由具有推行生命教育活動機構的社工負責, 並具中學工作經驗
10/2018 至 5/2019	活動名稱:「正面思維」心理健康工作坊 [一級預防活動] 日期: 10/2018 – 5/2019 (共 4 節, 每節約 1 小時) 具體內容及預期學習成果: 透過互動工作坊、體驗遊戲及影片播放形式, 讓學生認識正面思維及抗逆力的元素, 以處理生活處境及挑戰, 並學習培育感恩文化。 對象、人數及挑選準則: 中一學生 (約 120 人), 分四班進行, 每班 1 節 負責人員: 註冊社工(活動統籌及推行) 講者: 由具有推行生命教育活動機構經驗的社工負責, 並具中學工作經驗
10/2018 至 8/2019	活動名稱:「逆境同行」家長工作坊 [一級預防活動] 日期: 10/2018 – 8/2019 (共 2 節, 每節約 1.5 小時) 具體內容及預期學習成果: 透過性格透視®的性格分析工具、遊戲、討論、分享形式, 協助家長明白自己與子女在性格上的差異; 欣賞及察覺自己的個人風格, 以正面的態度教養子女; 成為家庭的正面能量, 以面對子女不同成長階段的挑戰。 對象、人數及挑選準則: 學生家長 (約 20 人) 負責人員: 註冊社工(活動統籌及推行) 講者: 由具有推行生命教育活動機構經驗的社工負責, 持有性格透視®(一級)認可培訓師證書或以上資歷, 並具中學工作經驗
10/2018 至 9/2019	活動名稱:「逆境同行」老師工作坊 [一級預防活動] 日期: 10/2018 – 9/2019 (共 2 節, 每節約 1.5 小時) 具體內容及預期學習成果: 透過互動講座、體驗式活動, 讓老師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生, 並回應他們在心理、情緒和發展方面的需要, 同時讓老師察覺照顧身心健康的重要。 對象、人數及挑選準則: 老師 (約 70 人) 負責人員: 註冊社工(活動統籌及推行) 講者: 由具有推行生命教育活動機構經驗的社工負責, 持有輔導學士/社會工作學士或以上資歷, 並具中學工作經驗
10/2018 至	活動名稱: 學生需要調查 (HKSIF 1.1) [二級支援活動]

11/2018	<p>日期：10/2018 – 11/2018 (共 4 節，每節約 1 小時)</p> <p>具體內容及預期學習成果：透過識別工具(HKSIF 1.1 問卷)，以及學生問卷、教師和社工觀察等多種方法邀請抗逆力較低、支援網絡較弱之學生參加「抗逆力培訓」計劃。</p> <p>對象、人數及挑選準則：中一學生 (約 140 人)，分四班進行，每班 1 節</p> <p>負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)</p>
10/2018 至 7/2019	<p>活動名稱：Joyful Teens 同行挑戰小組 [二級支援活動]</p> <p>日期：10/2018 – 7/2019 (共 15 節)</p> <p>具體內容及預期學習成果：透過小組、日營、宿營及分享形式，讓中一學生建立「正面思維」觀念，學習面對逆境的態度及方法，並分享培養積極面對人生挑戰的態度，以建立正面及積極的信念和力量。內容包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 啟動禮(1 節，1 小時)：互相認識、簡介計劃活動及目的</li> <li>- 成長小組(2 節，每次 1 小時)：提升解難能力、學習情緒管理、強化個人信念、增加自信心及分享，學習在校園建立求助文化等</li> <li>- 戶外活動(4 節，2 次日營/戶外活動)：於營地/戶外舉辦團隊合作及體驗活動，提升學生抗逆力及連繫感</li> <li>- 宿營訓練(4 節，兩日一夜宿營)：於營地進行體驗活動及歷奇活動，透過團體互動，認識及接納自己，提升解難能力，加強情緒管理及提升抗逆力</li> <li>- 義工服務(1 節籌備聚會，2 節義工服務，每次 1 小時)：透過籌備義工服務，服務主題為「精神健康」，為服務對象帶出個人精神健康之重要，藉此加強學生對精神健康的關注及明白如何提升自己的抗逆力</li> <li>- 嘉許禮(1 節 1 小時)：總結經驗，分享成果及所學，為未來訂下目標</li> </ul> <p>對象、人數及挑選準則：透過問卷調查，以及老師和社工的觀察，挑選中一學生參加 (約 15 人)</p> <p>負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)</p> <p>導師：持有低結構技術 / 一級歷奇教練證書課程 / 歷奇為本輔導工作者證書或以上資歷，並具備歷奇工作經驗[導師主要於日營及宿營訓練歷奇活動擔任]</p>
10/2018 至 7/2019	<p>活動名稱：Joyful Teens 同行增潤小組 [二級支援活動]</p> <p>日期：10/2018 – 7/2019 (共 4 節)</p> <p>具體內容及預期學習成果：透過增潤小組、體驗性戶外活動及分享形式，讓上一年度曾參與活動學生增強「正面思維」觀念，強化面對逆境的態度及方法，並實踐分享培養積極面對人生挑戰的態度，以建立正面及積極的信念和力量。內容包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 成長小組(2 節，每次 1 小時)：提升解難能力、學習情緒管理、強化個人信念、增加自信心及分享，學習在校園建立求助文化等</li> <li>- 體驗性戶外活動(2 節，日營/戶外活動)：於戶外舉辦團隊合作及體驗活動，提升學生抗逆力及連繫感</li> </ul> <p>對象、人數及挑選準則：透過老師和社工的觀察，挑選上一年度曾參與活動學生，或中二有需要學生參加 (約 15 人)</p> <p>負責人員：註冊社工(活動統籌及推行)</p> <p>導師：持有低結構技術 / 一級歷奇教練證書課程 / 歷奇為本輔導工作者證書或以上資歷，並具備歷奇工作經驗[導師主要於戶外活動訓練歷奇活動擔任]</p>

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。

(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 70 位教師參與培訓工作坊，協作識別學生需要及提供支援等，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) \_\_\_\_\_

備註：本機構將與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。如在計劃期間辨識到潛危學生（如需要個

別輔導的學生)，計劃人員將把該等學生轉介至校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）作即時跟進。

(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	社工薪金 \$34,930 x 1/3 x 12月 x 1.05(MPF)	\$146,706	負責社工為具認可社工學位的註冊社工，以公平公正公開方式聘用(非駐校模式)
ii) 服務開支	1. 「正面思維」心理健康講座 - 講員費：\$1,000 (\$1,000/小時 x 1小時)	\$1,000	由具有推行生命教育活動機構經驗的社工負責，並具中學工作經驗
	2. 「正面思維」心理健康工作坊 - 講員費：\$2,400 (\$600/小時 x 1小時 x 4節)	\$2,400	因同一時段入班舉辦工作坊，需額外邀請具有推行生命教育活動機構經驗的社工負責，並具中學工作經驗
	3. 「逆境同行」家長工作坊 - 講員費：\$1,500 (\$1,000/小時 x 1.5小時)	\$1,500	由具有推行生命教育活動機構經驗的社工負責，持有輔導學士/社會工作學士或以上資歷，並具中學工作經驗
	4. 「逆境同行」老師工作坊 - 講員費：\$3,000 (\$1,000/小時 x 3小時)	\$3,000	由具有推行生命教育活動機構經驗的社工負責，持有輔導學士/社會工作學士或以上資歷，並具中學工作經驗
	5. Joyful Teens同行挑戰小組 - 戶外活動[日營費用：\$2,000、租用營地設施：\$500、車費：\$1,600、歷奇導師費：\$2,500 (\$500/小時 x 5小時)] x 2次 - 宿營訓練[宿營費用：\$5,000、租用營地設施：\$1,000、車費：\$1,600、租用歷奇設施\$800、歷奇導師費：\$5,000 (\$500/小時 x 5小時 x 2人)]	\$26,600	持有低結構技術/一級歷奇教練證書課程/歷奇為本輔導工作者證書或以上資歷，並具備歷奇工作經驗[歷奇導師主要於戶外活動及宿營訓練歷奇活動擔任]
	6. Joyful Teens同行增潤小組 - 戶外活動[日營費用：\$2,000、租用營地設施：\$500、車費：\$1,600、歷奇導師費：\$2,500 (\$500/小時 x 5小時)]	\$6,600	持有低結構技術/一級歷奇教練證書課程/歷奇為本輔導工作者證書或以上資歷，並具備歷奇工作經驗[歷奇導師主要於戶外活動及宿營訓練歷奇活動擔任]
iii) 一般開支	1. 「正面思維」心理健康講座 - 活動物資：\$400	\$400	
	2. 「正面思維」心理健康工作坊 - 活動物資：\$800	\$800	
	3. 「逆境同行」家長工作坊 - 活動物資：\$800	\$800	
	4. 「逆境同行」老師工作坊 - 活動物資：\$400	\$400	
	5. 學生需要調查(HKSIF 1.1) - 印刷費用：\$300	\$300	
	6. Joyful Teens同行挑戰小組 - 活動物資：\$2,000	\$2,000	
	7. Joyful Teens同行增潤小組 - 活動物資：\$1,000	\$1,000	

	8. 核數師	\$5,000	
	9. 雜項 (如：交通費、影印及文具)	\$1,494	
<b>申請撥款總額 (\$):</b>		<b>\$200,000</b>	

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。

### III. 計劃的預期成果

(a) 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: 對被篩選出來參加次級支援的學生，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。

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

(b) 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) \_\_\_\_\_

### 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 01/10/2018 – 31/03/2019	30/04/2019	中期財政報告 01/10/2018 – 31/03/2019	30/04/2019
計劃總結報告 01/10/2018 – 30/09/2019	31/12/2019	財政總結報告 01/04/2019 – 30/09/2019	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.