

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 「擁抱生命，正我心靈 II」—與「好心情@學校」計劃有關	計劃編號 2017/0829 (修訂版)
--------------------------------------	-------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱：沙田區聖山中學 (協作機構：香港明愛中學學校社會工作服務—沙田)

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 200 人 中一至中五級
(2) 二級預防活動 約 10 人 中一至中三級
- (c) 老師：60人
- (d) 家長：10-12人
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：
- (f) 其他(請列明)：不適用

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「擁抱生命，正我心靈 II」校本計劃：多元體驗式學習、藝術及體育活動參與，以多層次介入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。本計劃可從以下三個層面幫助學校推動精神健康訊息：

學生層面

- 為學生提供情緒支援，增加學生對抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的認識，學習建立正面思維及情緒。
- 加強各種促進學生精神健康的保護因素。
- 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。

家長層面

提高家長對青少年子女精神健康需要的認識，從而提升他們對青少年子女情緒困擾的支援能力。

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。去年，學校參與了**優質教育基金**好心情計劃，引入資源支援中一至中五級的同學，成效正面。活動後，據評估資料所示，有八成或以上同學認為講座、工作坊及小組幫助他們提升正面情緒和獲得合適的支援。因此期望來年繼續以 QEF「好心情@學校」計劃重點支援中一

至中三級學生。

☑ 調查結果：

本校教師及家長意見調查顯示，學生抗逆能力及精神健康一般，大部分學生面對不同的問題常感到壓力及焦慮，例如家庭、學業、同輩間相處及適應問題。2017-18 年度，教師留意到較多初中學生有精神健康困擾，情況令學校及老師擔心。因此上年度 QEF「好心情@學校」計劃提供專業培訓給教師及宿舍職員如何識別有自殺傾向的學生。

☑ 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）。外國研究指出，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）。除了要識別可能有自殺風險的學生外，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。我們的計劃著意解決這些問題。

☑ 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。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。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，包括那些比較文靜、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：

本校因應學生的精神健康的需要，曾調配學校的資源（2011 年至 2013 年），外購學生小組服務，讓學生學習情緒管理和建立正面的信念。本年度學校參與了 QEF「好心情計劃」，引入資源提供講座、工作坊及小組，效果正面幫助學生提升正向情緒和獲得適宜的支援。是次計劃亦是「尊重生命、逆境同行」計劃的優化版本，包括理論為本及證據為本的二級預防。

☑ 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，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、提高學教成效和學校表現。

(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. 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。本校會與協作機構共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的

人員會策劃及推行所有計劃活動，並與本校輔導團隊、社工、教育心理學家保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合學校的需要，以及明愛辦學信念和使命。邀請協作的社會服務機構的專業社工須擁有豐富的個人輔導及小組輔導經驗，以回應本校同學的需要。

2. 提升學生的抗逆力：一個證據為本可以改善精神健康的因素

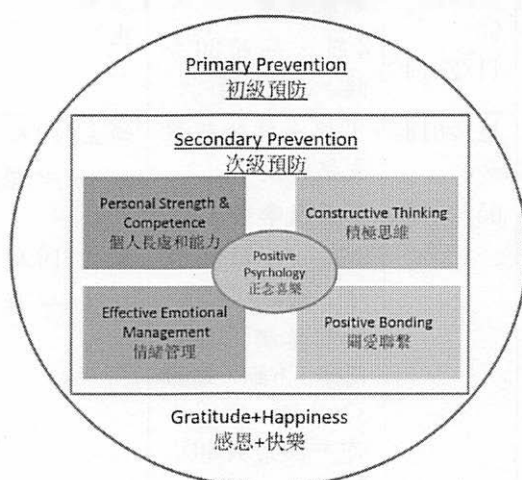
抗逆力的定義為從逆境中反彈並成功應對壓力情況的能力 (Connor & Davidson 2003)。二級預防的概念框架，包括三個主要範疇：關愛聯繫、能力(解難能力)及信念(積極思維)。研究指出，關愛聯繫、解難及積極思維與抗逆力及或降低患上精神健康問題(如抑鬱症)的風險有顯著關係 (Brown et al., 1986)。本計劃根據2017-2018年度「尊重生命、逆境同行」計劃的經驗，持續優化。

3. 提昇同學互助精神、增加正向情緒

活動提升同學對朋友/學弟妹的關心及支援，通過助人，增加正向情緒。

概念框架 (根據 2017-2018 年度「尊重生命，逆境同行」計劃作優化)

喜樂同行
「尊重生命、逆境同行」 (修訂)



4. 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。認知是情緒管理的第一步，很多學生並未察覺自己的情緒。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)。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 (申請人宜提供計劃/活動的安排，或提供教學的內容。)

這個共 34 節的干預及其中 12 節的二級預防介入，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。本計劃聚焦於中一至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，為老師、家長及低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，同時融合了一些一級預防的項目。計劃採用多元體驗式參與元素，透過體驗藝術活動、新型運動 (例如旱地冰球、手球等) 及圖案設計等，以有趣、活潑和互動的方式喚起學生對正視個人及同輩的精神健康。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(12/2018)至(11/2019)

月份/年	內容/活動/節	受惠對象	負責人	預計學習成果
------	---------	------	-----	--------

	份	目	／參與者		(包括技巧或知識)
第一階段：	12/2018-1/2019	計劃社工及老師培訓	計劃社工(半職)及輔導老師	「尊重生命、逆境同行」顧問團隊、計劃社工	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。
第二階段：	12/2018-1/2019	接觸及認識學生，建立關係 -課室探訪 -籌備活動及辨識有需要的學生	學生 /280人	社工(半職)每星期駐校 2天	社工與學生及老師建立關係。
	12/2018-1/2019, 9-11/2019	伴我啓航朋輩支援計劃 訓練課程 4節，每節30分鐘，共2小時	學生/8-10人 (高中學生)	社工(半職)、輔導部老師	讓學生掌握支援朋輩的技巧，如何支援朋輩及回應同學需要。
	12/2018-05/2019	「伴我啓航朋輩支援計劃」 學長及學弟活動 6節，每節30分鐘，共3小時 個別接觸：每對同學見6節，每節30分鐘，共3小時，10對共30小時	學生/10人 (高中學生) 學生/10人 (初中學生)	社工(半職)	學長與學弟掌握相處及溝通技巧、建立正向及朋輩互相支援的關係。
第三階段：一級預防的活動	12/2018-06/2019	正向午間小聚 共12節，每節30分鐘，共6小時 A) 體驗藝術活動 B) 運動正能量 C) 圖案設計	學生/60人	社工(半職)每星期駐校2天 駐校社工協助工作坊	學生了解個人長處和與人相處的技巧，增強正念思維、提升正面情緒。
第三階段：二級預防的活動	01/2019	互動講座— 「跟情緒做朋友」學生講座 (1節/1小時)	中一至中三級學生 /120人	社工(半職)及兩位資深社工(外邀)負責	學生認識正向互動的知識及正面的思維模式，並學習抗逆力的元素、掌握在日常生活中的應用。
	02/2019	互動講座— 「掌握抗逆力I」學生講座 (1節/1小時)	中一至中三級學生 /120人		

	03/2019	互動講座— 「掌握抗逆力II」 學生講座 (1節/1小時)	中一至中三級 學生/120人		
第三階段：二級預防的活動	01/2019-09/2019	「逆境乘風，快樂同行」(共7節) 學生小組(6節)，每節1小時，共6小時； 及戶外活動/義工服務(1節)	學生/30人 (2018-19學年中一至中三學生) 小組人數：8-10	2位社工(外邀)及 社工(半職)	學生學習情緒表達的多樣方式，並建立正面的信念面對困境，提升抗逆能力。
	02/2019	家長講座 「青少年的情緒與正向管教」(1節/1.5小時) 發通告予家長，或透過班主任、駐校社工邀請家長參加。於宿舍晚會/家長日舉行。	家長/10-12人	1位社工(外邀) 社工(半職)	剖析青少年說話背後的情緒及需要；學習運用聆聽、正面說話及處理衝突的技巧與步驟。
	08/2019	進深教師培訓(1節) 主題：青少年的精神健康急救	教師60人	計劃社工(半職)	教師認識如何處理學生情緒困擾的介入手法。
	06/2019	出版「擁抱生命，正我心靈」通訊 主題：精神健康與我	學生/250人 及家長/250人(全校學生及其家長)	社工(半職)	學生、家長能從通訊中獲得正向情緒及精神健康的資訊。
第四階段：	10/2019-11/2019	預備報告	學校/計劃社工(半職)負責	社工(半職)	/

(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 60位教師參與培訓工作坊，認識情緒急救及識別學生需要，並為有需要的學生作出轉介。

- 校長及副校長共同策劃及監察進度
- 老師及學校社工協助識別及轉介有服務需要的學生給予專業輔導人員或駐校社工
- 教師於活動進行中協助提供回饋
- 學校社工、輔導組以及協作學校的教師會提供支援，以推展相關訓練

(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 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(\$) (12/2018-11/2019)	
i) 員工開支	半職學位社工一位 \$24,270 (pt 11) x 12月 x 1/2 x 1.05(MPF)	\$152,901	資格：擁有青少年工作經驗的學位社工

ii) 服務	教師培訓(1節)導師費/輔導心理學家： \$1,020 x 2小時	\$2,040	輔導心理學家或相等資歷，擁有多年輔導及培訓工作提供培訓
	培訓物資費（例如：筆記影印、互動遊戲物資等）	\$460	
	增潤二級預防活動：正向午間小聚—藝術及運動體驗（8節）導師費、物資費、筆記印刷	\$3,500	透過製作藝術手工及歷奇體驗投入(flow)以提升正面情緒，由專業社工/導師負責
	學生互動講座導師費 社工導師 \$1,020 x 1小時 x 2位 (3節/每節一小時)	\$6,120	講座導師須取得社工資歷，並有服務青少年的工作經驗的社工擔任
	「逆境乘風，快樂同行」小組及活動(7節) 支出： 導師費、教練費及乘風航船包船費用	\$14,250	透過小組集會、乘風航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的掌握
	戶外活動開支（例如：獎品及急救用品等）及車費等	\$2,500	按照教育局戶外活動指引作適當的人手比例，安排足夠的工作人員及合適的義工。
「擁抱生命，正我心靈」通訊（一期）服務供應商 服務：設計、製作印刷品及網上格式	\$4,000	由資深社工負責提供內容及編輯，由服務供應商提供設計、製作印刷品及網上格式，作推廣正向生活及精神健康社區及家庭資訊。	
iii) 一般開支	學生講座物資及獎品（3場）（例如：獎品（文具）、遊戲物資、影印、相片印刷費等...）	\$500	物資配合講座需要
	伴我啓航朋輩支援計劃—活動材料、活動物資（例：獎品、文具、印刷等）及交通費等	\$1,000	物資供學生進行活動
	正向午間小聚（12節）活動開支（例如：手工物資及材料費等）	\$3,800	物資供學生進行活動
	增潤二級預防活動—義工服務物資費（包括交通費、筆記印刷、獎品等）	\$1,000	物資供學生進行活動
	「逆境乘風，快樂同行」小組及活動(7節)開支：活動物資（例：獎品、文具、遊戲道具等）	\$1,800	物資供學生進行活動
	雜項：影印、郵寄、墨盒、文具、參考書等	\$1,129	支援本計劃，包括：學生需要調查印刷、文具、辦公室物資支援
	審計費用：優質教育基金指定的開支預算	\$5,000	審核本計劃的單據、相關文件
	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：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) 「擁抱生命，正我心靈」通訊一期 _____

參考文獻

1. Brown GW., et al. Social support, self-esteem and depression. Psychological medicine, 1986, 16.04: 813-831.
2. 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
3. Gillham J., Reivich K., Jaycox L., et al. The Penn Resiliency Program. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.

資產運用計劃 現階段不適用

遞交報告時間表

本校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 1/12/2018 - 30/11/2019	28/2/2020	財政總結報告 1/12/2018 - 30/11/2019	28/2/2020