

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(好心情@曾肇添)	計劃編號 2017/0905 (由「網上計劃管理系統」編配)
---	--------------------------------------

基本資料

申請學校：聖公會曾肇添中學

協作機構：香港青少年服務處(駐校社工)

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780人 中一至中五級
(2) 二級預防活動 約20人 中一或中二級
- (c) 老師：約69人
- (d) 家長：約30人
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：無
- (f) 其他(請列明)：無

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，以多層次支援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。
 - 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。
 - 學校發展計劃：本校一貫秉承關愛校園的精神，除學業成績外，學生的精神健康亦是本校所關注的。有見於新高中的推行，學生在學業所面對的壓力日益嚴重。好心情計劃正好配合本校的需要，讓我們能及早識別有需要的學生，令校方或專業人士能及早支援，協助有需要的學生。
本校每均舉辦「大哥哥大姐姐計劃」及「中三社區領袖訓練計劃」，建立學生對同伴的關愛及透過帶領活動加強其合作性及應變能力。來年亦會以精神健康為主題，以培養學生的身心健康和正向價值觀。過往學校亦著重基督教育和關愛文化。透過宗教活動如福音營，培養學生的品德情操和陶冶個人素質。為加強家長與教師之間的合作，能讓學生健康愉快地成長，家長學堂、家長教師團契、親子旅行等相應舉辦。
 - 學生需要：
 - 調查結果：大學2016年公佈的「香港兒童快樂指數」，發現港童的快樂指數不但連續兩年下跌，也是自2012年調查以來的最低數值。加上現時香港的學制，被不同的考試充斥，讀書好像成為青少年的唯一出路，被主流考試制度牽著鼻子走，一試定生死，考不到的便會被認定

為是次等，最終令他們覺得不被認同，影響自信心建立。同時，隨著時代的發展，促使社會對學歷的要求不斷上升，使大眾對「成績好與有前途」這個直接對等關係的傳統看法更加根深柢固。而學業成績的優劣，很容易成為學生及他的家人評價其自身成敗的指標，故此部份考試成績欠佳同學很容易感到挫敗，更可能因此自我形象低落，導致青少年面對沉重壓力。(Leung et al.) 就青少年精神健康問題發病率的研究指出，香港有16.8%的青少年患有不同的情緒問題，當中以焦慮症最多(6.9%)(2008)。一項有關高中生焦慮情緒問題調查，超過38.9%的受訪學生曾出現驚慌失措，坐立不安等焦慮症狀，當中有15.3%的受訪學生屬於「極容易患焦慮症」的組別(報，2014；報，2014)。

- ☑ 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，臨床心理學家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。

- (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。

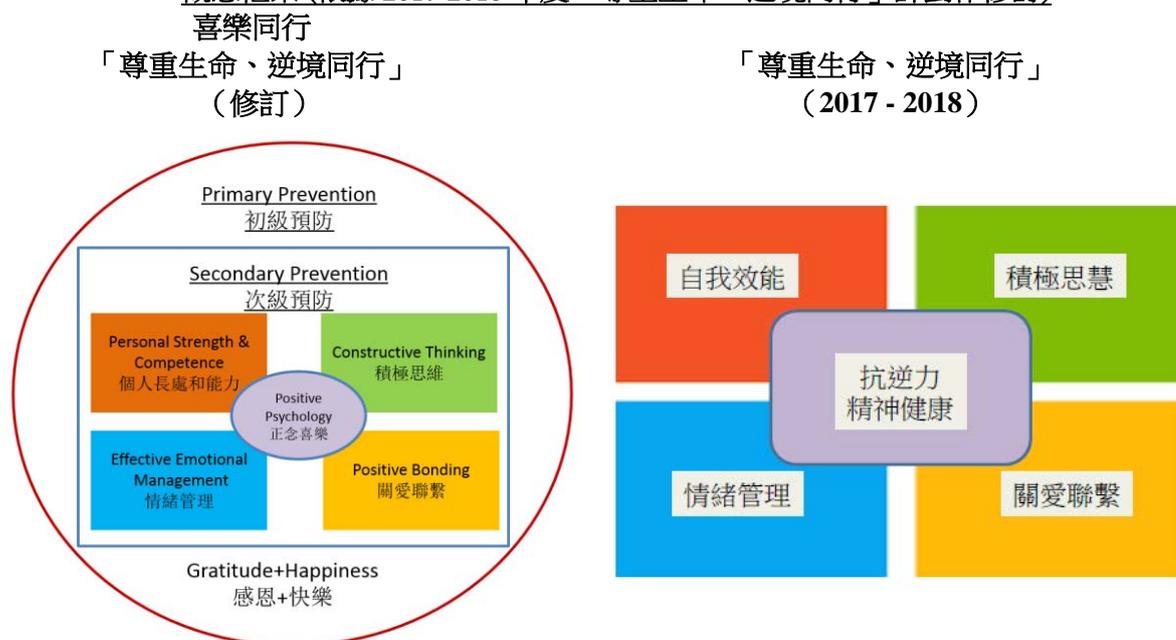
1. 初級預防 (Primary Prevention) 與次級支援 (Secondary Intervention)

多年以來，不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級支援」，兩者必須並重，同時實施。及早進行「初級預防」可照顧較多學生，但支援較普遍，未能有效針對性學生的需要。國際文獻已指出「次級支援」成本效益遠高於治療式及補救式的工作，避免個人因問題產生後所造成可能永不磨滅的創傷。「次級支援」亦為預防自殺提供了新的方向，如提升學生抗逆力、促進正向認知、「正面思維」及「享受生活」，並建立正面文化。

2. 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)



3. 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 (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 20 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)。我們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 間學校自願參與了評鑑。

加強一級預防

本計劃聚焦於中一或中二學生的二級預防，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，同時融合了一些一級預防的項目。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：12/2018 至 11/2019

透過問卷、學校的主要人員包括校長、教師、駐校社工等與學生進行訪談多種數據收集方式辨識有需要的學生參加活動。

階段	時期	內容
第一階段	12/2018	由「尊重生命、逆境同行」顧問團隊為計劃社工及老師提供培訓，內容包括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	<ul style="list-style-type: none">活動名稱：學生需要調查 (HKSIF 1.1)、問卷及訪談等具體內容及預期學習成果：以問卷及訪談等形式，籌備及辨識有需要的學生。對象、人數及挑選準則：中一及中五負責人員：半職註冊社工（活動統籌及推行）
第三階段	12/2018-9/2019-	<ul style="list-style-type: none">活動名稱：「正面思維」心理健康工作坊時間：每節 1 小時/共 2 節具體內容及預期學習成果：向中一級同學作普及教育，內容包括中一適應錦囊，了解情緒，探索個人回應壓力的方法，分享個人快樂經驗，建立正向思考態度及關愛聯繫感，以提升學生之抗逆力及促進正向認知。對象、人數及挑選準則：中一級負責人員：半職註冊社工（活動統籌及推行）
	12/2018-9/2019	活動名稱：快樂地圖工作坊 時間：每節一小時／共 2 節 <ul style="list-style-type: none">具體內容及預期學習成果： 內容：與學生分享壓力對個人的影響，讓他們了解個人的情緒如何以行為去回應壓力；與此同學習快樂的要素，以關愛與感恩為主題，培養積極樂觀的人生觀。 對象、人數及挑選準則：中四級 負責人員：半職註冊社工（活動統籌及推行）

12/2018-9/2019	<ul style="list-style-type: none"> 活動名稱：「滋養心靈」教師工作坊 時間：每節約 1.5 小時/2 節 具體內容及預期學習成果：工作坊共分成兩個部份，在活動內與老師分享經驗，讓老師學習放鬆心情，以覺察個人情緒對自己的影響與及應對情緒時的行為反應。第二部份為進階講座，讓老師了解學生常見的情緒困擾徵狀；在面對需要情緒支援學生時的應對，以提升老師的應變能力。 對象、人數及挑選準則：老師約 45 人(每節) 負責人員：半職註冊社工（活動統籌及推行） 講者：持有輔導/社會工作學士或以上資歷，具精神健康服務工作經驗 																
12/2018-7/2019	<ul style="list-style-type: none"> 活動名稱：「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動) 目的：為被篩選出來的學生提供二級預防的活動 具體內容及預期學習成果：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(CBO/CBB)的掌握。參加者學習 CBT 處理壓力模式 - 觀念重整(cognitive restructuring)、解難能力(Coping skills)及鬆弛技巧(Relaxation exercise)，內容包括: <table border="1" data-bbox="587 835 1441 1379"> <tr> <td>啟動禮(1 節)</td> <td>互相認識</td> </tr> <tr> <td>成長小組(6 節)</td> <td>提升解難能力、學習情緒管理、社交及鬆弛技巧，以及訂立目標等</td> </tr> <tr> <td>小組聚會(4 節)</td> <td>協助學生反思及檢視生活，以建立正面價值觀</td> </tr> <tr> <td>義工服務(2 節)</td> <td>透過服務社會上的弱勢社群，了解服務對象面對逆境的方法，以提升學生的正面思維及抗逆力，以加強精神健康</td> </tr> <tr> <td>宿營訓練(4 節)</td> <td>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</td> </tr> <tr> <td>外在支援網絡活動(1 節)</td> <td>安排參觀，體驗或手作活動等與朋友或家人同享歡樂，加強學生的外在支援網絡</td> </tr> <tr> <td>戶外活動(2 節)</td> <td>舉辦體驗參觀活動，提升學生抗逆力及連繫感</td> </tr> <tr> <td>嘉許禮(1 節)</td> <td>總結經驗，分享成果，為未來定下目標</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> 對象、人數及挑選準則：中二學生以先前問卷調查，再加以老師及社工觀察，挑選 20 位學生參加 負責人員：半職註冊社工（活動統籌及推行） <ul style="list-style-type: none"> 活動名稱：精神健康午間活動 時間：每節 1 小時/共 1 節 具體內容及預期學習成果：於午膳時間在校內進行簡單的攤位活動，內容以輕鬆壓為主，讓他們可以在緊張的學習生活中帶來舒緩。同時為學生提供精神健康資訊和適當求助渠道，提升他們對個人及身邊人士的情緒關注，加強求助意識。 對象、人數及挑選準則：全校學生 負責人員：半職註冊社工（活動統籌及推行） 	啟動禮(1 節)	互相認識	成長小組(6 節)	提升解難能力、學習情緒管理、社交及鬆弛技巧，以及訂立目標等	小組聚會(4 節)	協助學生反思及檢視生活，以建立正面價值觀	義工服務(2 節)	透過服務社會上的弱勢社群，了解服務對象面對逆境的方法，以提升學生的正面思維及抗逆力，以加強精神健康	宿營訓練(4 節)	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	外在支援網絡活動(1 節)	安排參觀，體驗或手作活動等與朋友或家人同享歡樂，加強學生的外在支援網絡	戶外活動(2 節)	舉辦體驗參觀活動，提升學生抗逆力及連繫感	嘉許禮(1 節)	總結經驗，分享成果，為未來定下目標
啟動禮(1 節)	互相認識																
成長小組(6 節)	提升解難能力、學習情緒管理、社交及鬆弛技巧，以及訂立目標等																
小組聚會(4 節)	協助學生反思及檢視生活，以建立正面價值觀																
義工服務(2 節)	透過服務社會上的弱勢社群，了解服務對象面對逆境的方法，以提升學生的正面思維及抗逆力，以加強精神健康																
宿營訓練(4 節)	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																
外在支援網絡活動(1 節)	安排參觀，體驗或手作活動等與朋友或家人同享歡樂，加強學生的外在支援網絡																
戶外活動(2 節)	舉辦體驗參觀活動，提升學生抗逆力及連繫感																
嘉許禮(1 節)	總結經驗，分享成果，為未來定下目標																
12/2018-9/2019	<ul style="list-style-type: none"> 活動名稱：「抖一抖」家長講座 時間：每節 1.5 小時/1 節 具體內容及預期學習成果：透過工作坊及講座形式，讓家長認識子女的需要、生活處境、壓力處理及與子女溝通的技巧，並嘗試讓家 																

		<p>長明白家庭關係及支持對子女培育抗逆力的重要性。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 對象、人數及挑選準則：全校家長 • 負責人員：半職註冊社工（活動統籌及推行） • 講者：持有輔導/社會工作學士或以上資歷，具精神健康服務工作經驗
第四階段	7-11/2019	活動檢討及評估

(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 69位 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。本機構與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的人員將出席所有計劃活動。該等人員將與學校輔導團隊及／或學校社工及／或教育心理學家保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合協作學校的需要，以及辦學信念和使命。

(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) _____

(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 (\$152,916.4)	半職社工(共12個月) \$24,270 (pt 11) X1/2 X 12 月 X 1.05(MPS)	152,901	聘請半職社工，負責統籌、推行及監察整項計劃進展。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，以便轉介予校方跟進，故將聘用富相關工作經驗的社工推行有關計劃。
ii) 服務及活動物資支出 (\$41,000)	1. 學生需要調查		
	2. 「正面思維」心理健康工作坊(2節) 快樂地圖工作坊(2節)	\$500	中一入班工作坊共2節 活動物資\$500
		\$500	中四級入班工作坊共2節 活動物資\$500
	3. 「滋養心靈」教師工作坊 (2節)	\$3,000	資深社工負責，2節共3小時，講員費共\$3,000
	4. 逆境同行挑戰計劃 (21節) (20人)	\$35,000	→ 啟動禮(1節 \$1,000) 活動物資及文具 → 成長小組&小組聚會(10節-\$2,000) 小組物資、自我認識問卷、文具、手工材料及相關物資 → 義工服務(2節 \$2,500) 車費\$1,000，義工體驗活動\$1,000，探訪物資\$500 → 宿營訓練(4節 \$11,500) 營費及相關開支\$7,500，車費\$2,000，物資及租用歷奇設施及場地設施 \$2,000 → 外在支援網絡活動 40人(1節 \$5,500) 參觀體驗活動費用資\$3,500，車費\$2,000 → 戶外活動(2節 \$11,000) 歷奇物資或參觀入場費\$9,000，車費\$2,000 → 嘉許禮(1節 \$1,500) 物資
	5. 精神健康午間活動	\$500	活動物資 \$500
6. 「抖一抖」家長講座(1節)	\$1,500	資深社工負責，1節1.5小時，講員費共\$1,500	
iii) 一般開支 (\$6083.6)	1. 會計核數	\$5,000	
	2. 雜項	\$1,099	包括：學生需要調查印刷、文具、物資支援
申請撥款總額 (\$):		\$200,000.00	

(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) _____

- 為使計劃的成效得以加強和延續，在計劃完成後，將向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。
- 潛危學生（如需要個別輔導的學生）將轉介校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）即時跟進。
- 選擇服務供應商時，將遵照優質教育基金〈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。
- 申請人將負責計劃參與者的安全，採取安全措施，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關的安全指引。

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
進度報告 (1/12/2018-31/5/2019)	30/6/2019	中期財政報告 (1/12/2018-31/5/2019)	30/6/2019
總結報告 (1/12/2018-30/11/2019)	28/2/2020	財政報告 (1/6/2019-30/11/2019)	28/2/2020