

**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<br><b>「尊重生命，逆境同行」協恩中學（「好心情@學校」微型計劃）<br/>“Share Respect for Life, Walk Together in Adversity” HYS</b> | 計劃編號<br>2016/0759 (Revised) |
|---|-----------------------------|

**基本資料**

機構／學校名稱 :香港國際社會服務社 (協作學校：協恩中學)

**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) 全校分享活動約 1000人 (中一至中六級)  
(2) 初級預防活動 約 540人 (中一至中三級)  
(3) 二級預防活動 約 15-20人 (中二至中三級)
- (c) 老師: 約 100人 (人數)\*
- (d) 家長: 約 100人 (人數)\*
- (e) 參與學校(不包括申請學校): \_\_\_\_\_ (數目及類型)\*
- (f) 其他(請列明): 社區人士及其家庭

\*如適用，請列明

**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。
- ) 1. 及早識別及支援抗逆力低之初中學生；  
2. 有別於現行各種「初級預防」(Primary Prevention)計劃，即對所有學生作一般性預防，本計劃建議以問卷篩選有需要的學生，並提供點對點到校「二級預防」(Secondary Prevention)支援活動；  
3. 提升學生抵抗及處理逆境能力及各種促進精神健康的保護因素；  
4. 提高支援學生成長人士(家長及老師)對學生的抗逆力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: 協恩中學於的發展方向中，其中一項目標為學生及教職員提供機會建立健康生活方式，於2017至2018年的學校關注項目中 (School Major Concern)，亦重視宣揚健康校園的概念，以保護及支援學生的精神及靈性需要 (To promote a healthy school concept through strengthening environmental conservation and supporting students' mental and spiritual needs)。此外，輔導組的發展目標亦包括：加強學生面對挑戰時的抗逆力；協助學生/家長建立適切的態度及技巧處理個人及/或人際相處的挑戰；建立校園的關愛氣氛；並提升學生的自我洞察力及自尊感等。因此，學校一直推行不同的活動以配合學生的情緒健康發展，例如：初中的家庭生活教育課、中一的朋輩輔導計劃、中四的青少年思健推廣計劃、班本活動或講座等。
- 調查結果: 學校於2017年2月向全級中五學生進行DASS21情緒自評調查，當中發現約佔29%的中五學生表達正處於嚴重抑鬱、焦慮、感到壓力。學校的輔導組老師、學校社工及教育心理學家亦為有關學生提供個別輔導及小組支援，亦額外為老師提供正向心理及壓力處理的培訓。當中發現本校的學生及家長大多對學業成績有一定的要求/甚或有時出現非合理的想法、在面對校內其他表現出色的朋

輩，學生往往對自己的能力感存疑。有見及此，學校致力加強初中學生的能力感、建立合理的想法；增強家長及老師支援青少年的情緒輔導技巧，有助加強學生的抗逆力以面對高中的挑戰為本校的其中一項學生事務的發展需要。

此外，參考學校社會工作服務於2016至2017年度服務檢討報告，學校社工處理的個案中，最多之個案性質(Case Nature)為情緒及精神健康問題(Emotional and Mental Health problem)，佔全部個案中的37.2%，學校社工需處理學生有關抑鬱、焦慮或情緒不穩定的問題，為學生提供跟進輔導。此外，就個案班級之分類，高中學生佔個案的78.2%及初中學生佔個案的21.8%。學校社工分析高中學生大多因學習的挑戰引申情緒及壓力而需接受輔導；而初中學生往往因社交困難而影響自信及個人情緒。因此，學校社工亦建議校方可針對初中學生作預防工作，以加強學生欣賞自我、接納自我、重視付出過程而非結果，建立彼此關愛、正向感恩的文化，有助加強學生的抗逆力面對挑戰。

學校雖已大力推動各種初級預防的教育工作，但仍缺乏一個高信度、高效度及科學化的識別工具以協助教師更有效地識別及支援抗逆力較低、危機因素較高的學生，而作出「二級預防」支援。如能善用識別工具所得的結果，可以讓學校於學期初關注有個別需要的初中學生，並設計因應學生需要的小組及活動作「二級預防」支援，以提升其抗逆力及各種促進精神健康的保護因素，建立正面文化，亦提高師生對精神健康的認識。

- ☒ 文獻研究綜述: 年青人面對逆境的能力，往往能影響他們解難能力。而據「香港青少年抗逆力調查」(鄭、張、黃, 2016)指出超過一半的受訪年青人過去曾面對較大的逆境，而當中有接近四分一的年青人選擇逃避或以消極的方式來面對逆境。另外有 10%的年青人嘗試自己面對但又沒有合適的解決方法。當年青人未能解決問題時，他們的情緒低落及不安，部份人會封閉自己、不想與人接觸，嚴重的甚至會傷害自己。

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，也可用來預測和預防青少年抑鬱情況。

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(如，抑鬱症和焦慮症)(Lam et al 2005)。近期三個大型獨立調查用非臨床診斷工具發展，40%到60%的香港青少年有抑鬱症狀，較外國多一半(美國:28.7%;墨西哥:14.8%)。

青少年抑鬱是預測自殺意念和自殺行為的最重要的因素之一。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&Clum2002)。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)。

二級預防旨在篩查出需要提高精神健康的人群，並對這些有需要的人士進行有針對性的干預，從而減少患病風險。相較於初級預防，二級預防具有高效益低成本的優越性。研究已經顯示，對青少年抑鬱的二級預防項目的效果比初級預防項目顯著(Horowitz & Garber 2006)。目前，全世界有很多針對青少年抑鬱的二級預防項目已被開展。例如，The Penn-Resiliency Program (PRP; Gillham et al., 1990) 篩查出高抑鬱傾向的學生，為他們作出干預，並改變他們對負面生活經歷的看法，以及這些事件所引發的情緒問題。該項目有效提高了青少年面對負面生活經歷的抗逆力及預防了抑鬱症狀。香港尚未開展此類項目。

- ☒ 學生表現評估:透過識別工具(建議修訂HKSIF) 識別參加者參與二級預防活動(#challengeaccepted 逆境同行挑戰計劃)，有關識別工具由香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院副院長設計並已獲中文大學批准使用。此外，班主任(就學生開課後兩個月內的校內表現) / 輔導老師及學校社工(就處理的個案中)亦會觀察，邀請抗逆力較低之學生(例如：人際/家庭關係較疏離、自信心較弱、想法較消極的同學)參加#challengeaccepted 逆境同行挑戰計劃。再者，亦利用抗逆力量表<RS-13韌性量表>為參與#challengeaccepted 逆境同行挑戰計劃的同學進行「前測」及「後測」以評估學生的需要，該量表共有13條題目，題目為描述思想行為的句子，同學可就句子是否配合描述自己的現況來填寫「同意」與「不同意」的程度，量表會於活動前及活動後讓學生填寫。

- 相關經驗:香港國際社會服務社及協恩中學亦為30多年良好的機構與學校合作夥伴，為學生、家長及老師提供優質的學校社會工作服務，對學生的需要及活動計劃及推行有豐富經驗。此外，機構以往亦曾於2012-2013年度根據「正向心理學」概念成功申請優質教育基金，為學校推行「青年步樂」正向心理培育計劃，參加計劃的學生在情緒、社交、自信心各方面均取得進步。此外，編製派發的正向教材套亦得到服務學校的老師、其他學校及社福機構的正面評價，反映計劃有顯著成效。

協恩中學以往曾參加「成長的天空」計劃(中學)，因此，本計劃將參考過去已驗證之中學(社會福利署)、小學(教育局)「成長的天空」之學生需要篩選問卷和活動程序。突破機構、香港中文大學醫學院公共衛生及基層醫療學院及香港小童群益會自1996年受社會福利署委託研發「二級預防」項目-成長的天空計劃(中學)，及後於2001至2004年間把計劃推展至小學，團隊成功制訂出「香港學生資料表格」的評估工具以識別青少年的發展需要及發展出一套全面的成長輔導訓練計劃。現時，成長的天空計劃(小學)每年於超過200多間小學進行，並由超過20間社福機構提供支援。研究顯示計劃能提升學生的抗逆力、自尊、學習熱誠等保護因素。

- 其他(請列明):學生輕生自殺問題蔓延;學生面對社會、家庭、學校及朋友等多重的逆境和挑戰，精神健康易受影響;教師工作沉重，疲於照顧不同學習需要的學生，而學校社工亦忙於處理不少危機個案，兩者都難以兼顧其他需要的學生。此外，現有的學生支援計劃以「初級預防」為主，甚少透過「二級預防」針對學生低抗逆力的情況，提升精神健康的認知和促進正向學校文化。

- (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)與二級預防( Secondary Prevention)**

多年以來，不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「二級預防」，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，未能有效針對學生的需要。國際文獻已指出「二級預防」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。「二級預防」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(Resilience)**

抗逆力是人與生俱來的潛能，是指人面對危機或逆境的適應(Lifton, 1994)。當危機或逆境出現時，人會尋找外界或內在資源來應對及克服(K. Thomson, 2002)。抗逆力之所以被稱為潛能，是因為平時不會顯露，它只會在我們遭受壓力或逆境時才會被激發。抗逆力的強弱，會影響人對逆境的承受能力。當人能有效發揮自身的抗逆力，能更有效地轉化逆境(Grotberg, 1995)。

過去本地應用以CBO(Competence, Belongingness, Optimism)作為發展及培養抗逆力的框架，但經過多年實踐，現時所提出之計劃將更新有關概念為CBB(Competence, Bonding, & Belief)，"Family support"，and "Positive affect"；同時亦利用「認知行為訓練」(CBT)的手法提升學生抗逆力，以有效解決他們成長及精神健康的困難。

- i. **個人能力與技巧(Competence)**-通過「培訓/訓練」(Experiential Learning and Training)來裝備/提升個人能力來處理減低或克服逆境帶來的損害。
- ii. **內在個人正面及積極的信念與力量(Belief)**- 利用「整理經驗」(Experience consolidation)在不同活動歷程中對個人之反省及檢視，以建立個人/未來的信念。
- iii. **外在的支持及資源(Bonding)**- 透過「策略」(Strategically network building)以協助建立不同的支援系統，包括：家庭/家人、社區/社區人士、學校/老師、同學/朋輩等等。

## **(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. 由協恩中學與香港國際社會服務社共同訂定、策劃並推行“**Share Respect for Life, Walk Together in Adversity” Project** 校本計劃(初級預防及二級預防)，以對應學生需要，為學生提供心理健康講座、

#challengeaccepted 逆境同行挑戰計劃；為老師提供輔導技巧工作坊；為家長安排講座及工作坊等，以營造校內一股「關愛尊重」、「同心同行」的抗逆力文化。

2. 計劃以成長的天空(UAP)為藍本，由中文大學提供的更新真實證的篩選工具(Screening Tool)以甄別學生作出二級預防支援。
3. 活動項目將參考UAP設計，以積極向上、富趣味性的形式呈現和開展。過去及現時香港國際社會服務社社工有提供相關服務計劃的經驗，包括中、小學的成長的天空及共創成長路，前線社工均具備具體執行計劃的基本能力及技巧。香港國際社會服務社將為負責計劃的社工提供相關培訓，確保服務質素及成效。
4. 由於計劃包括初級預防及二級預防的工作，根據過去的經驗所得，推展計劃時可減低對參加學生的標籤效應，有助有需要的學生接受及參與計劃。
5. 本計劃聘用的註冊社工需出席所有計劃活動，亦會定期出席輔導組會議，討論學生需要及報告計劃的進展等，以便與學校輔導組及學校社工保持溝通，推展計劃下的各項工作，確保計劃能達到目標，切合學校學生的需要，以及辦學信念和使命。
6. 本計劃聘用的註冊社工亦會在計劃完成後，與校方透過會議分享計劃的成果，並向校方提交前測和後測的數據、計劃的報告，以便校方作跟進。
7. 潛危學生(如需要個別輔導的學生)會轉介校內輔導人員(如: 輔導主任/老師、學校社工或教育心理學家)即時跟進。
8. 計劃須注意參加者的安全，採取安全措施，以及遵守教育局<戶外活動指引>及香港國際社會服務社服務質素標準手冊<標準九: 安全的環境>和其他相關的安全指引。
9. 計劃選擇服務供應商時，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。

(ii) 主要推行詳情 \* 抗逆力 Resilience元素 C=Competence Bo-Bonding B-Belief

計劃時期:(9月份／2017年份)至(8月份／2018年份)

| 日期         | 計劃活動                                      | 具體內容及<br>預期學習成果  | 對象、人數<br>及挑選準則                    | 時數/<br>日數             | *元素  | 負責人員<br>(請列明資歷<br>及參與程度)  |
|------------|---|--|-----------------------------------|-----------------------|------|---------------------------|
| 9月         | 1. <b>學校聯繫<br/>及籌備</b>                    | - 向老師及學校社工介紹 #challengeaccepted 逆境同行挑戰計劃內容及甄選方法。<br>- 預期可協助邀請二級預防參加者。<br>- 挑選準則:人際/家庭關係較疏離、自信心較弱、想法較消極的學生。 | 輔導主任、輔導老師、中二及中三級班主任及學校社工 (約 30 人) | 輔導組及級別會議 (3 節，每節約半小時) | CBoB | 協調及介紹：計劃註冊學位社工。           |
| 9月         | 2. <b>簡介好心<br/>情計劃理<br/>念及內容</b>          | - 於早會向全校師生分享抗逆力 (Competence, Belongingness, Optimism) 概念及計劃內容。<br>- 預期可讓全師生初步認識抗逆力概念及全年計劃內容。               | 全校老師及學生 (約 1100 人)                | 早會 (1 節，每節約半小時)       | CBoB | 分享: 計劃註冊學位社工。             |
| 9月<br>-10月 | 3. <b>「青少年<br/>情緒健<br/>康」刊物<br/>派發</b>    | - 派發機構編印的「對話-學生篇」有關青少年情緒健康刊物。<br>- 預期可讓全校師生認識建立健康情緒的方法。  | 全校老師及學生 (約 1100 人)                | 刊物                    | BoB  | 編印: 1<br><br>派發: 計劃註冊學位社工 |
| 10月        | 4. <b>學生需要<br/>調查<br/>(HKSIF1.<br/>1)</b> | - 取家長同意進行調查。與電腦資訊部員工商討相關安排。於進行問卷前簡介  | 中二及中三學生 (約360人)                   | 進行問卷調查 (10 節，         | /    | 簡介: 計劃註冊學位社工。             |

|       |   |  |                        |                        |             |   |
|-------|---|--|------------------------|------------------------|-------------|---|
|       |   | 填寫注意事項。<br>- 預期可甄別二級預防的參加者。  |                        | 每節約半小時)                |             |   |
| 11月   | 5. 「提升青少年抗逆力」工作坊  | - 由機構主辦，邀請精神科醫生與老師分享提升青少年抗逆力的課題。<br>- 預期可提高老師對課題的警覺和認知及關顧學生情緒需要的重要性。                   | 輔導老師及有興趣參加的老師(約 2-5 人) | 工作坊(1 節，每節約 3 小時)      | <b>BoB</b>  | 主辦：<br><br>安排:計劃註冊學位社工安排老師出席。<br>協助分享:醫生需具註冊精神科的執業資格並具服務兒童及青少年精神科的工作經驗。 |
| 12月   | 6. 老師培訓   | - 分享抗逆力的概念、與學生建立互信關係的方法及回應有情緒困擾學生的基本輔導技巧。<br>- 預期老師可掌握基本輔導技巧，鼓勵老師初步關顧學生的情緒需要，增強師生的聯繫感。 | 全校老師(約 100 人)          | 工作坊(1 節，每節約 2 小時)      | <b>CBoB</b> | 主持及分享:<br>計劃註冊學位社工分享抗逆力概念。<br>協助分享:註冊心理學家分享基本的輔導技巧。                     |
| 10月   | 7. #challeng eaccepted<br>逆境同行<br>挑戰計劃<br><br>7a 計劃簡介會議               | - 簡介計劃內容;填寫抗逆力前測問卷；並透過遊戲、討論介紹抗逆力概念。<br>- 預期參加者可彼此認識及理解計劃理念，增加參與的投入感，亦能令計劃社工了解學生的需要。    | 中二及中三學生，(約 15-20 人)。   | 小組(1 節，每節約 1 小時)       | <b>CBoB</b> | 策劃及帶領:<br>計劃註冊學位社工。   |
| 11月   | 7b 「欣賞自我」、「正向思維」訓練日營  | - 利用啟導遊戲，訓練學生合作精神、正向思維、學習欣賞自己和別人。<br>- 預期同學彼此建立聯繫感；體會正向思維及感恩。                          | 中二及中三學生(約 15-20 人)     | 營會(2 節，每節約 3 小時)       | <b>CBoB</b> | 策劃及帶領:<br>計劃註冊學位社工。<br>協助帶領:學校社工。                                       |
| 1月-3月 | 7c 「享受生活」Free Joy 午間快閃籌備會議  | - 簽備午間快閃活動及帶領學生探討正向思維、抗逆力等概念。<br>- 預期同學商討活動細節及分工，並鞏固所學。                                | 中二及中三學生(約 15-20 人)     | 小組(3 節，每節約 1 小時)       | <b>BoB</b>  | 策劃及帶領:<br>計劃註冊學位社工。   |
| 1月-3月 | 「享受生活」Free Joy 午間快閃活動：<br>7d「冬日送暖包」<br>7e「開心 Snapshot」<br>7f「快樂挑戰一分鐘」 | - 向校內老師及同學派發暖包；邀請參與即影即有拍攝及挑戰有獎小遊戲。<br>- 預期可營造關愛、愉快的校園氣氛，讓師生感受聯繫感，並能一起分享快樂及學習感恩。        | 全校老師及學生(約 1100 人)      | 小組(3 節，每節約 1 小時)       | <b>BoB</b>  | 策劃及帶領:<br>計劃註冊學位社工。   |
| 3月-5月 | 7g 「正向思維」探訪社區，義工服務籌備會議及服  | - 讓學生了解服務使用者的需要、籌備服務細節及探訪社區上有需要的人士，例如：低收入家庭或獨居長者。                                      | 中二及中三學生(約 15-20 人)     | 小組(2 節，每節約 1 小時)<br>服務 | <b>CBoB</b> | 策劃及帶領:<br>計劃註冊學位社工<br>協助帶領:輔導老師或學校                                      |

|        |   |   |                                 |                                    |      |   |
|--------|---|---|---------------------------------|------------------------------------|------|---|
|        | <b>務</b>                                      | - 預期可讓同學關愛別人，並從中體會別人正面思維、逆境自強的精神。   |                                 | (1節，每節約2-3小時)                      |      | 社工。   |
| 5月     | <b>7h 總結計劃中的得著</b>                            | - 計劃回顧、討論分享、填寫抗逆力後測問卷及計劃檢討表<br>- 預期學生可反思計劃中的得著。                             | 中二及中三學生(約 15-20 人)              | 小組(1節，每節約1小時)                      | CBoB | 策劃及帶領:計劃註冊學位社工。   |
| 5月-7月  | <b>7i 個別晤談,深化得著於個人成長經歷</b>                    | - 與學生個別晤談，預期可強化學生的自我欣賞及計劃中的得著。  | 中二及中三學生(約 15-20 人)              | 個別晤談(1節 x 15-20人 = 15-20 節，每節約半小時) | CBoB | 與學生作個別晤談:計劃註冊學位社工。  |
| 11月-7月 | <b>7j 「我的快樂日記」</b>                            | - 記錄計劃中的快樂點滴，預期可強化學生的自我欣賞及計劃中的得著。   | 中二及中三學生(15-20 人)                | 記錄冊                                | CBoB | 設計記錄冊:計劃註冊學位社工。   |
| 1月-2月  | <b>8 家長講座</b>                                 | - 了解建立女兒抗逆力的重要及如何讓女兒接納自己「不完美的勇氣」及學習「輸得起的精神」。<br>- 預期可鼓勵家長明白女兒的需要，成為女兒的情感支援。 | 中一至中三學生家長(約 100 人)              | 講座(2節，每節約1小時15分)                   | CBoB | 主持及分享:計劃註冊學位社工分享建立抗逆力的重要。<br>協助分享:註冊心理學家分享如何讓女兒接納自己「不完美的勇氣」及學習「輸得起的精神」。 |
| 1月-3月  | <b>9a 學生快樂心理健康講座:「建立感恩快樂心」</b>                | - 分享正向心理概念，例如：美德、感恩等，預期可讓學生初步認識正向自我的建立重要。                                   | 中一學生(約 180 人)                   | 講座(1節，每節約 1 小時)                    | BoB  | 策劃及帶領:計劃註冊學位社工。   |
| 1月-3月  | <b>9b 學生快樂心理健康講座:「凡事多面睇」</b>                  | - 分享理性及非理性的思維方式，預期可讓學生初步認識如可善用理性的思維方式分析事件。                                  | 中二學生(約 180 人)                   | 講座(1節，每節約 1 小時)                    | B    | 策劃及帶領:計劃註冊學位社工。   |
| 1月-3月  | <b>9c 學生快樂心理健康講座:「我係協恩人」</b>                  | - 邀請師姐協助分享自己的生命故事，預期同學可感同身受，體會正面思維、逆境自強的精神。                                 | 中三學生(約 180 人)                   | 講座(1節，每節約 1 小時)                    | B    | 策劃及帶領:計劃註冊學位社工。<br>協助分享:舊生。   |
| 4月-5月  | <b>10 #challenge accepted 逆境同行挑戰計劃家長培訓工作坊</b> | - 小組討論、遊戲體驗、社工分享、筆記派發。<br>- 預期家長可了解學生情緒需要，明白親子溝通技巧及加強聯繫感，學習如何與子女在逆境中同行。     | 中二至中三參加逆境同行挑戰計劃的學生家長(約 15-20 人) | 工作坊(1節，每節約 1 小時 30 分)              | BoB  | 策劃及帶領:計劃註冊學位社工。   |
| 10月-6月 | <b>11 「正面思維」及「享受生活」貼紙設計比賽</b>                 | - 於早會簡介比賽規則，最佳設計將印發貼紙派發全校老師及同學。<br>- 預期可在校園內建立「正面                           | 全校老師及學生(約 1100 人)               | 比賽簡介(1節，每節約 15 分)                  | B    | 設計規則及於早會簡介:計劃註冊學位社工   |

|           |   |  |                               |                         |             |                                      |
|-----------|---|--|-------------------------------|-------------------------|-------------|--------------------------------------|
|           | <b>賽及貼紙<br/>派發</b>                        | 思維」及「享受生活」氣氛。  |                               | 及印刷品                    |             |                                      |
| 6月-7<br>月 | <b>12 正向人生<br/>體驗活動</b>                   | - 模擬人生抉擇的遊戲，例如：升學、就業、興趣、人際、家庭等，預期可讓學生體會積極、豐盛人生的意義。   | 中三學生<br>(約 180 人)             | 工作坊<br>(2 節，每節約 2-3 小時) | <b>CBoB</b> | 策劃及帶領:<br>註冊學位社工<br>協助帶領: 輔導老師及學校社工: |
| 6月        | <b>13 老師培訓</b>                            | - 總結計劃成果，讓老師了解計劃如何識別抗逆力較低的學生，並回應她們在心理發展方面的需要。<br>- 預期可鼓勵老師繼續推動好心情的氣氛，關顧學生情緒心靈的需要，提升計劃成效的延續性。 | 全校老師<br>(約 100 人)             | 工作坊<br>(1 節，每節約 1 小時)   | <b>CBoB</b> | 分享:計劃註冊學位社工。                         |
| 6月-7<br>月 | <b>14 總結好心<br/>情計劃的<br/>成果及學<br/>生的感受</b> | - 讓逆境同行挑戰計劃參加者於早會分享參加感受，為計劃作總結。<br>- 預期可鼓勵師生加深對「欣賞自我」、「正向思維」的領會。                             | 全校老師及學生<br>(約 1100 人)         | 早會<br>(1 節，每節約半小時)      | <b>CBoB</b> | 主持及分享:<br>計劃註冊學位社工及挑戰計劃參加者。          |
| 7月-8<br>月 | <b>15 活動檢討<br/>及評估</b>                    | - 檢討計劃成效、提交前測和後測的數據、計劃報告，預期可商討計劃中可延續的項目及方向。  | 校長、輔導主任、輔導老師及學校社工<br>(約 12 人) | 會議<br>(2 節，每節約 1 小時)    | /           | 檢討及提交:<br>計劃註冊學位社工。                  |

(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 100 位老師參與培訓工作坊，了解計劃的理念及內容；協作識別學生需要及與學生建立互信關係及實務輔導技巧。校長及輔導主任參與製定計劃的目標、內容及安排。輔導組老師亦協助就計劃的內容提供意見或協助推行個別活動。

(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)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 領袖            | <input checked="" type="checkbox"/> 協作者  |
| <input type="checkbox"/> 開發者           | <input checked="" type="checkbox"/> 服務受眾 |
| <input type="checkbox"/> 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(\$)  |  |
| i) 員工開支      | 半職社工 薪金<br>\$26,000 X 1/2 X 12月 X 1.05(公積金)  | \$163,800   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 具學位及必須為註冊社工</li> <li>- 有青少年服務經驗，充份了解學生需要；</li> <li>- 富輔導經驗，有能力向具一定教育水平的家長溝通；</li> <li>- 對情緒及精神健康範疇有足夠的理論知識及輔導技巧，以貫徹執行計劃的理念及內容</li> </ul> <p>工作內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>直接服務</b>：所有活動的推行</li> <li>- <b>行政及其他工作</b>：統籌、設計活動內容、與外間團體協調聯絡、與校長及輔導主任協商、財務安排、製作活動物資、全年計劃的成效及數據整理分析及檢討工作</li> </ul>  |
| ii) 服務       | 1. 簽備會議<br>2. 早會簡介<br>3. 機構印發的「對話-學生篇」<br>4. 學生需要調查 (HKSIF1.1)<br>5. 「提升青少年抗逆力」工作坊<br>6. 老師培訓<br>7. 逆境同行挑戰計劃 (20人)<br>a,c,h. 小組會議<br>b. 日營<br>d. 冬日送暖包<br>e. 開心Snap shot<br>f. 快樂挑戰一分鐘<br>g. 探訪社區義工服務<br>h. 個別晤談<br>i. 「我的快樂日記」<br>8. 家長講座<br>9a, b, c. 學生快樂心理健康講座<br>10. 逆境同行家長培訓工作坊<br>11. 貼紙設計比賽及貼紙製作<br>12. 正向人生體驗活動<br>13. 老師培訓<br>14. 早會總結<br>15. 檢討會議 | 1. \$0<br>2. \$0<br>3. \$0<br>4. \$1,000<br>5. \$0<br>6. \$400<br>7a, c, h.<br>\$1,000<br>7b. \$7,000<br>7d. \$4,000<br>7e. \$4,000<br>7f. \$2,000<br>7g. \$2,000<br>7h. \$0<br>7i. \$0<br>8. \$400<br>9. \$1,000<br>10. \$400<br>11. \$2,000<br>12. \$5,000<br>13. \$0<br>14. \$0<br>15. \$0<br>Sub-total:<br>\$30,200 | <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;項目4&gt;學生需要調查 (HKSIF1.1)的版權屬香港中文大學醫學院健康行為研究中心所有，現由九龍樂善堂贊助大部份經費</li> <li>&lt;項目6&gt;包括活動物資及印刷費用</li> <li>&lt;項目7a,c,h&gt;包括活動物資及印刷費用</li> <li>&lt;項目7b&gt;包括營費、租借場地費用、交通費用、活動物資及印刷費用</li> <li>&lt;項目7d&gt;包括活動物資及印刷費用</li> <li>&lt;項目7e&gt;包括活動物資及印刷費用</li> <li>&lt;項目7f&gt;包括活動物資及印刷費用</li> <li>&lt;項目7g&gt;包括活動物資、交通費用及印刷費用</li> <li>&lt;項目8&gt;包括活動物資及印刷費用</li> <li>&lt;項目9a,b,c&gt;包括活動物資及印刷費用</li> <li>&lt;項目10&gt;包括活動物資及印刷費用</li> <li>&lt;項目11&gt;包括活動物資及印刷費用</li> <li>&lt;項目12&gt;包括活動物資及印刷費用</li> </ul> |
| iii) 一般開支    | 1. 審計費<br>2. 雜項  | 1. \$5,000<br>2. \$1,000  |  |
| 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: 利用抗逆力量表對被篩選出來參加逆境同行挑戰計(二級預防)的學生，量度她們參與活動前後抗逆力的改變
- 學生表現在評估中的轉變: 透過活動意見表，80%或以上的參與學生/家長/老師認同活動目標能夠達成
- 其他(請列明) 按QEF要求定期提交進度報告及總結報告

(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) 「正面思維」及「享受生活」貼紙、「對話-學生篇」有關青少年情緒健康刊物及工作坊筆記

### 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<br>1/9/2017 -28/2/2018  | 31/3/2018  | 中期財政報告<br>1/9/2017 -28/2/2018  | 31/3/2018  |
| 計劃總結報告<br>1/9/2017 - 31/8/2018 | 30/11/2018 | 財政總結報告<br>1/3/2018 - 31/8/2018 | 30/11/2018 |

### 資產運用計劃

| 類別      | 項目／說明  | 數量     | 總值     | 建議的調配計劃(註) |
|---------|--------|--------|--------|------------|
| 視聽器材    | 現階段不適用 | 現階段不適用 | 現階段不適用 | 現階段不適用     |
| 書籍及視像光碟 |        |        |        |            |
| 電腦硬件    |        |        |        |            |
| 電腦軟件    |        |        |        |            |
| 樂器      |        |        |        |            |
| 辦公室器材   |        |        |        |            |
| 辦公室家具   |        |        |        |            |
| 體育器材    |        |        |        |            |
| 其他      |        |        |        |            |

註：供學校／團體／其他計劃使用(請提供在計劃結束後會接收被調配的資產的部門／中心的詳情，以及預計有關資產在活動中的使用情況)。

如計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產，可列明現階段不適用。

### 參考文獻

1. American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retreve 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 tp 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 stree: A longitudinal study with Swiss vocational students. Pers Indiv Differ 2013;57(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.
10. Thomsen, K (2002) Building Resilient Students: Integrating Resiliency into What You Already Know and Do. Corwin Press
11. Lifton, R. (1994). The protean self: Human resilience in an age of fragmentation. New York: Basic Books.
12. Grotberg (1995). A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. Bernard van Leer Foundation.
13. 鄭德禮、張潤衡和黃家熙 (2016) :《香港青少年抗逆力調查：報告書》，香港，生命動力培訓及輔導中心

#### 顧問團隊

1. 突破匯動青年會長蔡元雲醫生
2. 香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院副院長劉德輝教授
3. 樂善堂王仲銘中學校長何世敏博士
4. 香港小童群益會助理總幹事黃貴有博士