

**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

<b>計劃名稱</b> 「尊重生命，逆境同行」@佛教慧因法師紀念中學(「好心情」@學校微型計劃) Share Respect for Life, Walk Together in Adversity@Buddhist Wai Yan Memorial College -(Joyful@ School Campaign Mini-project)	<b>計劃編號</b>  2016/0784 (修訂版)
---	---------------------------------------

**基本資料**

**學校／機構／個人名稱：**香港國際社會服務社(協作學校：佛教慧因法師紀念中學)

**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) 初級預防活動約70人中一至中六級  
(2) 二級預防活動約20人中一至中二級
- (c) 老師：23人
- (d) 家長：約140人
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：/
- (f) 其他(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。  
(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。)
- 及早識別及支援抗逆力低之初中學生；
  - 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，本建議計劃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；
  - 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；
  - 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：本校自16-17學年已將加強培養學生的正面情緒列為學年的關注事項之一，透過把『正面情緒』元素(例如關愛、滿足、感恩、樂觀、希望)融入全校週會活動，例如正向工作坊、奧運精神運動員講座等。另外，在與社工及衛生署協商後，把相關主題元素融入中一及中二班主任課『成長新動力』課程內。同時，本校亦重視提升學生抗逆力，透過不同的歷奇訓練，如禁毒小先鋒等活動，讓同學增強自信心，訓練處理逆境的技巧。社工亦透過日常的觀察為較多情緒困難的同學舉辦不同的興趣小組活動，如『跳出框框』多元發展計劃，以培育學生的廣泛興趣，讓學生認識自己的優點，鞏固學生在校園生活內維持正面的成長。
- 調查結果：跟據協作學校的14-15情意及社交表現評估(APASO)報告，學生對自我的外貌自信、處理焦慮的能力、面對生活的動力、自我肯定的成就感及滿足感都傾向較為不足。於16-17學年，學校社工處理突發事

件個案（例如：情緒爆發、意圖輕生、嚴重衝突等）於每月出現約5-10宗，當中原因是學生普遍生活於危機因素較高的環境，即或有情緒困擾的問題，亦未能容易被辨識其狀況。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75個個案中，有38個個案來自中一及中二學生，佔50.6%。根據學校社會工作服務報告裡表示於剛剛16-17學年學校社工的工作焦點也著重於中一及中二級學生，學校社工發現不少中一及中二學生（特別是宿生）的家庭出現不同的缺憾（例如：父母離異、有不良嗜好、沒有妥善管教子女等等），他們帶著擔憂、迷失、戾氣、被遺棄、不情願和測度的心情進入新校園，這些情緒也不能霎時一刻化解，每往往遇到校園內的適應問題（例如：上課規律、同儕相處），連帶過往的負面經歷，出現很多師生衝突、情緒管理、放棄學習、社交互信等問題。於17-18新學年，學校繼續招收宿生提供教育，依剛剛16-17學年的經驗，學校社會工作服務報告提出需要針對中一及中二級學生提升他們抗逆力及解難能力為首要工作，因而建議選取中一及中二級的學生為次級介入活動的對象。協作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去協助教師更有效地甄別及支援抗逆力較低、危機因素較高的學生，作出二級預防支援。

- ☑ 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，而當中有接近四分之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行為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。

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)。

- ☑ 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(逆境同行挑戰計劃)，有關識別工具已獲中文大學批准使用，有關識別過程中收集的個人私穩資料只作學校內部使用。此外，班主任(就學生開課後兩個月內的校內表現)/ 訓育組老師及學校社工(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：佛教慧因法師紀念中學以往曾參加「成長的天空」計劃，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。

香港國際社會服務社及佛教慧因法師紀念中學亦為29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。

- ☑ 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。

(例如: 話劇及音樂能有效刺激學生對閱讀的興趣，並有助他們的多元智能發展。)

### 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，未能有效針對性學生的需要。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)，更加入提高抗逆力的元素，如"Self-esteem", "Self-efficacy", "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擾。

- 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。)

(例如：計劃採用戲劇教育的策略，並利用受歡迎的歌曲，以有趣和互動的方式喚起學生對閱讀的興趣。)

1. 計劃將由香港國際社會服務社與佛教慧因法師紀念中學共同訂定、策劃並推行校本計劃(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、逆境同行挑戰計劃；為老師提供輔導技巧工作坊；為家長安排講座等，以營造校內一股「逆境自強，正面思維」的抗逆力文化。
2. 香港國際社會服務社與佛教慧因法師紀念中學將會使用以成長的天空(UAP)為藍本，由更新具實證的篩選工具(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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:2017年10月至2018年9月

日期	計劃活動	具體內容及預期學習成果	對象、人數及挑選準則	時數/日數	元素	負責人員 (請列明資歷及參與程度)
10月	1. 學校聯繫及籌備	內容： - 向老師及學校社工介紹逆境同行挑戰計劃內容及甄選方法。	訓育組主任、訓育組老師、中一及中	輔導組及級別會議 (2節，	CBoB	計劃註冊學位社工： 協調及介紹

		<p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 預期可協助邀請二級預防參加者。</li> <li>- 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。</li> </ul>	二級班主任及學校社工 (約 10 人)	每節約半小時)		
10月	2. 簡介好心情計劃理念及內容	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 於早會向全校師生分享抗逆力 (Competence, Belongingness, Optimism) 概念及計劃內容。</li> </ul> <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 預期可讓全師生初步認識抗逆力概念及全年計劃內容。</li> </ul>	全校老師及學生 (約100人)	早會/周會 (1節, 每節約半小時)	CBoB	計劃註冊學位 社工： 分享
10月-8月	3. 設本計劃家長教育專欄於各期學校校訊	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 分享抗逆力 (Competence, Belongingness, Optimism) 概念及管教子女應用方法。</li> </ul> <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 預期可以幫助提升家長的管教技巧, 了解子女的成長需要並促進父母與子女的結連, 建立正面的家庭支援。</li> </ul>	全校家長 (約140人)	刊物 (2次)	BoB	計劃註冊學位 社工： 編寫
10月	4. 學生需要調查 (HKSIF1.1)	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 取家長同意進行調查。與電腦資訊部員工商討相關安排。於進行問卷前簡介填寫注意事項。</li> </ul> <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 預期可甄別二級預防的參加者。</li> </ul>	中一至中二級學生 (約30人)	進行問卷調查 (3節, 每節約半小時)	/	計劃註冊學位 社工： 簡介
10月	5. 「青少年情緒健康」刊物派發	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 派發 「對話-學生篇」有關青少年情緒健康刊物。</li> </ul> <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 預期可讓全校師生認識建立健康情緒的方法。</li> </ul>	全校老師及學生 (約100人)	刊物	BoB	計劃註冊學位 社工： 派發
10月-5月	6. 「好心情」加油站	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 每月環繞 CBB、CBT 及正向心理的概念, 透過展覽、攤位、心意手作、午間點播站等活動向校內師生作宣傳教育。</li> </ul> <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 預期可讓全校師生更掌握 CBB、CBT 及正向心理的概念, 同學之間互相得到提點。</li> </ul>	全校老師及學生 (約100人)	展覽、攤位、心意手作、午間點播站 (7節, 每節約1小時)	CBoB	計劃註冊學位 社工： 策劃及帶領
12月	7. 「提升青少年抗逆力」教師工作坊 (聯校活動)	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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。</li> </ul> <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 預期可提高老師對課題的警覺和</li> </ul>	訓育組老師及有興趣參加的老師 (每校約 2-5 人)	工作坊 (1 節, 每節約 3 小時)	CBoB	主辦 計劃註冊學位 社工： 安排老師出席

		認知及關顧學生情緒需要的重要性。				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的醫生： 協助分享
11月-5月	8a. 「逆境自強, 正面思維」心理健康講座(一)	<p><u>內容:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 借生命鬥士的親身分享及心理學者的教導, 讓學生理解抗逆元素CBB的實踐方法;</li> <li>- 鼓勵學生向信任的人尋求協助及表達他們的困難</li> </ul> <p><u>預期學習成果:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 讓全校師生認識及建立抗逆文化和正向思維</li> </ul>	中一至中三級學生(30位)	講座(1節, 每節約1.5小時)	CBoB	計劃註冊學位社工: 主持
11月-3月	8b. 「逆境自強, 正面思維」心理健康講座(二)	<p><u>內容:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 借生命鬥士的親身分享及心理學者的教導, 讓學生學習以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)調整正面心態面對自己的生活挑戰。</li> </ul> <p><u>預期學習成果:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 讓學生認識如何善用理性的思維方式分析事件</li> <li>- 體會正面思維, 逆境自強的精神</li> </ul>	中四至中六級學生(40位)	講座(1節, 每節約1.5小時)	CB	計劃註冊學位社工: 主持
11月	9. 開心快樂家長心理健康講座	<p><u>內容:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 講解與子女溝通技巧, 理解他們的身心社交發展的需要。</li> </ul> <p><u>預期學習成果:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 預期家長願意多關心子女, 敏感他們的情緒及心靈需要, 加強彼此之間的聯繫感。</li> </ul>	全校家長(約40人)	講座(1節, 每節約1小時)	CBoB	計劃註冊學位社工: 協調、安排、主持  駐校教育心理學家: 講者
11月-7月	10. 逆境同行挑戰計劃(抗逆力活動)  10a. 訓練日營	<p><u>內容:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 透過各項挑戰活動的親身經歷, 提升個人能力來減低或克服逆境帶來的損害。</li> </ul> <p><u>預期學習成果:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 學生對自我生活的反省, 重而建立個人/未來的信念</li> </ul>	中一至中二級學生(20位)  *挑選方法(詳見第2頁): 1.以識別工具甄選優先參與。	日營(2節, 每節約3小時)	CBoB	計劃註冊學位社工: 協調、策劃、安排及帶領  駐校社工: 協助帶領
2-5月	10b. 成長小組(2組)	<p><u>內容:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 透過雜耍表演學習組及氣球藝術學習組, 提升學生自信心, 了解抗逆能力的重要;</li> <li>- 訓練學生合作精神、正向思維、學習欣賞自己和別人。</li> </ul> <p><u>預期學習成果:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 讓學生從中體會正面思維、逆境自強, 再接再厲的精神。</li> </ul>	2.班主任/訓育組老師及學校社工從觀察, 邀請抗逆力較低之學生參加逆境	成長小組(6節×2組, 每節約1.5小時)	CBoB	計劃註冊學位社工: 協調、安排及跟進  氣球師: 策劃及帶領  雜耍導師: 策劃及帶領
11-8月	10c. 個別面談	<p><u>內容:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 以正面鼓勵、肯定為主線, 與學生進行個別晤談。</li> </ul>	參加逆境	深入訪談(1節 x	CBoB	計劃註冊學位社工: 與學生個別面

		<p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 預期可強化學生的自我欣賞及計劃中的得著。</li> </ul>	同行挑戰計劃。	20人=20節，每節約半小時)		談
11-12月	10d. 戶外行山訓練活動	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 透過體驗活動，提升個人能力來減低或克服逆境帶來的損害。</li> </ul> <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 建立學生對計劃的成功感及歸屬感。</li> </ul>		行山訓練 (2節，每節約3小時)	CBoB	計劃註冊學位社工： 協調、策劃、安排及帶領
6-7月	10e. 宿營訓練	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 透過啟導遊戲及歷奇元素，訓練學生合作精神、正向思維、學習欣賞自己和別人；</li> <li>- 提升個人能力來減低或克服逆境帶來的損害。</li> </ul> <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 同學彼此建立聯繫感，並能提升學生的解難能力。</li> </ul>		宿營訓練 (3節，每節約4小時)	CBoB	計劃註冊學位社工： 協調、策劃、安排及帶領  駐校社工： 協助帶領
5月-7月	10f. 親子義工服務(籌備及服務)	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 讓學生了解服務使用者的需要；</li> <li>- 籌備義工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。</li> </ul> <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>		義工服務 (2節，每節約1小時)	CBoB	計劃註冊學位社工： 協調、策劃、安排及帶領  駐校社工及老師： 協助帶領
7月	10g. 嘉許分享禮(籌備會議及分享會)	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 鞏固學生在整個計劃所學習及經驗；</li> <li>- 在活動歷程中對個人之反省及檢視，以建立個人對未來的信念；</li> <li>- 計劃回顧、討論分享、填寫抗逆力後測問卷及計劃檢討表。</li> </ul> <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 預期學生可反思計劃中的得著。</li> </ul>	中一至中二學生、班主任及學生家長 (約30人)	會議及分享禮 (2節，每節約1小時)	CBoB	計劃註冊學位社工： 協調、策劃、安排及主持
11-1月	11. 老師培訓	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 分享抗逆力的概念、介紹「建立互信關係及回應有情緒困擾學生」的實務輔導技巧，以支持老師與學生聯繫感，增強師生分享。</li> </ul> <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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。</li> </ul>	全校老師 (23人)	工作坊 (1節，每節約3小時)	CBoB	計劃註冊學位社工： 主持及分享  註冊教育或臨床心理學家分： 協助分享
6月	12. 正面文化綜合週	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 計劃花絮分享、感恩咭、感恩點唱、小手工；</li> <li>- 計劃成果分享，學生利用以上活動答謝身邊扶持的人，懂得珍惜及敬愛他們。</li> </ul> <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 預期師生擁有更強的校園氣氛學</li> </ul>	全校老師及學生 (約100人)	活動 (5節，每節約1小時)	CBoB	計劃註冊學位社工： 策劃及帶領  駐校社工及輔導老師： 協助帶領

		習互相感恩、表達滿足和快樂。				
7月-8月	13. 老師分享會	內容： - 於教職員會議向全校老師分享計劃成果及經驗。  預期學習成果： - 預期可鞏固及強化校園內正面氣氛。	全校老師 (23人)	會議 (1節，每節約半小時)	CBoB	計劃註冊學位社工：分享
8月-9月	14. 活動檢討及評估	內容： - 檢討計劃成效、提交前測和後測的數據、計劃報告。  預期學習成果： - 預期可商討計劃中可延續的項目及方向。	校長、訓育組主任、訓育組老師及學校社工 (約10人)	會議 (2節，每節約1小時)	/	計劃註冊學位社工：檢討及提交

(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23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。

(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

預算項目*	開支詳情(包括各項目的細項開支)			理據
	項目	細項開支預算	款額(\$)	
i) 員工開支	聘用具學位資歷*或有兩年工作經驗的高級文憑學歷半職社工薪金 \$ 23,000× 1/2半職× 12月× 1.05(公積金) *(在大學社工學位本科的課程及實習中,對精神健康範疇的專業知識及技巧訓練較為全面,相信有關資歷的社工可較了解學生的需要及有效及貫徹執行活動計劃的理念及內容)		\$144,900	工作內容: - 直接服務: 所有活動的推行 - 行政及其他工作: 負責統籌、設計活動內容、與外間團體協調及聯絡工作、與校長及負責計劃的老師協商、財務安排、製作活動物資、以及全年計劃的成效及數據整理分析及檢討工作
ii) 服務	1. 學校聯繫及籌備	/	\$0	
	2. 簡介好心情計劃理念及內容	/	\$0	
	3. 家長教育專欄	/	\$0	
	4. 識別學生需要調查(HKSIF 1.1)	\$1,000	\$1,000	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
	5. 「青少年情緒健康」刊物派發	/	\$0	
	6. 「好心情」加油站	\$1,100	\$1,100	活動物資(活動道具、文具及印刷費用)
	7. 「提升青少年抗逆力」教師工作坊(聯校活動)		\$0	

	8. 「逆境自強，正面思維」心理健康講座(一)	\$1,000x1.5小時	\$3,000	邀請講座講者費用
	「逆境自強，正面思維」心理健康講座(二)	\$1,000x1.5小時		
	9. 開心快樂家長心理健康講座	/	\$0	
	10. 逆境同行挑戰計劃			
	A. 訓練日營	\$150x20人 =3,000	\$6,000	營費
		\$60x20人 = \$1,200		教練費
		\$1,800		旅遊巴費用
	B. 成長小組： 雜耍表演學習組	\$330x1.5小時x6節 = \$2,970	\$6,490	導師費
		\$176x20人 = \$3,520		活動物資(活動道具、文具及印刷費用)
	成長小組： 氣球藝術學習組	\$330x1.5小時x6節 = \$2,970	\$6,010	導師費
		\$152x20人 = \$3,040		活動物資(活動道具、文具及印刷費用)
	C. 個別面談	\$500	\$500	活動物資(活動道具、文具及印刷費用)
	D. 戶外行山訓練活動	\$1,800	\$3,000	旅遊巴費用
		\$60x20人 = \$1,200		學生來回車費及船費
	E. 宿營訓練	\$300x4小時x3節x1位導師 = \$3,600	\$12,000	導師費(1位)
		\$300x20人 = \$6,000		營費
		\$600		活動物資
		\$1,800		旅遊巴費用
	F. 親子義工服務	\$1,000	\$1,000	活動物資(活動道具、文具及印刷費用)
	G. 嘉許分享禮	\$1,000	\$1,000	活動物資(活動道具、文具及印刷費用)
	11. 老師培訓	\$1,040x3小時 = \$3,120	\$4,000	工作坊導師費用
		\$880		活動物資(活動道具、文具及印刷費用)
	12. 正面文化綜合週	\$2,000	\$2,000	活動物資(活動道具、文具及印刷費用)
	13. 老師分享會		\$0	
	14. 活動檢討及評估	/	\$0	
iii) 一般開支	審計費用		\$5,000	
	其他(交通費) *來回中環及長洲的高速船為\$26.8x2=\$53.6(平日) / \$38.8x2=\$77.6(星期日及公眾假期) *交通費總數以計劃社工按各項活動往返長洲工作(55天)計算		\$3,000	因學校處於離島區域，同事到校舉行活動要包括船費，故交通開支相對較大
	申請撥款總額 (\$):		<b>\$200,000.00</b>	
*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。				

### (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「逆境同行挑戰計劃」的二級預防學生



量度他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) \_\_\_\_\_

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

### 資產運用計劃 (現階段不適用)

#### 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 01/10/2017 - 31/3/2018	30/4/2018	中期財政報告 01/10/2017 - 31/3/2018	30/4/2018
計劃總結報告 01/10/2017 - 30/9/2018	31/12/2018	財政總結報告 01/04/2018 - 30/9/2018	31/12/2018

#### 參考文獻

American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrived from

<https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.pdf>

Brown GW., et al. Social support, self-esteem and depression. Psychological medicine, 1986, 16.04: 813-831.

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

Gerber M, Brand S, Feldmeth AK, et al. Adolescents with high mental toughness adapt better to perceived stree: Alongitudinal study with Swiss vocational students. Pers Indiv Differ 2013;57(7):808-14

Gillham J., Reivich K., Jaycox L., et al. The Penn Resiliency Program. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.

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.

Lam LCW., et al. Prevalence, psychosocial correlates and service utilization of depressive and anxiety disorders in Hong Hong : the Hong Kong Mental Morbidity Survey (HKMMS). Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 2015, 50.9: 1379-1388.

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.

Thomsen, K (2002) Building Resilient Students: Integrating Resiliency into What You Already Know and Do. Corwin Press

Lifton, R. (1994). The protean self: Human resilience in an age of fragmentation. New York: Basic Books.

Grotberg (1995). A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. Bernard van LeerFoundation.

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