

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 「尊重生命。逆境同行」@培英中學(「好心情@學校」微型計劃) Share Respect for life, Walk Together in Adversity @ Pui Ying Secondary School – (Joyful @ School Campaign Mini-project)	計劃編號 2016 / 0795 (修訂版)
--	------------------------------

(由「網上計劃管理系統」編配)

基本資料

學校 / 機構 / 個人名稱: 香港國際社會服務社 協作機構: 培英中學

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 320 人 (中一至中六級)  
(2) 初級預防活動 125 人 中一至中三級  
(3) 二級預防活動 15-20 人 中一至中二級
- c. 老師: 50 (人數)\*
- d. 家長: 50 (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

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以培育學生有健康的身心。
  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)計劃。
  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. 持續支援學生成長人士(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: 本校一直以培育學生擁有健康的身心, 正確的人生態度, 建立基督化的價值觀為宗旨。學校三年發展計劃(2015-2018)最關注事項之一是培養學生的自尊感; 輔導組 2016-17 年度計劃亦致力培養學生學習自我欣賞; 建立正面的自我形象及關愛精神。因此, 過去數年學校為配合學生的情緒健康發展, 持續推行「青年步樂正向心理計劃」、「跳出框框多元發展計劃」、校內及社區義工服務、身心靈心理健康小組、全校身心健康日(包括: 講座、展覽及專題攤位), 以鞏固學生確立樂觀感和自我效能感, 增加朋輩間的聯系和對學校的歸屬感。

調查結果: 根據 2015-2016 情意及社交表現評估(APASO)結果顯示, 本校學生對比全港學生的自我形象、正面情緒和人際關係評分較低, 這反映學生的自尊感相對較弱。基於個人學習能力弱, 缺乏家庭支援, 不善處理人際關係情況下, 若遇有困惑難以應付時, 思想往往傾向負面, 容易導致情緒行為爆發。當學生於社群中不為接納和尊重, 亦未能在環境中得到及時援手, 情緒直接感到受壓力, 亦會帶動其他週邊學生產生負面情緒反應。因此, 家校雙方皆對學生的「抗逆力」和「精神健康」的發展甚為關注。

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 (Case Nature) 為與學校有關 (School Related Issues), 佔全部個案中的 50.3%, 其次為朋輩關係 (Peer Relationship), 佔全部個案中的 15%; 於年度檢討會中, 學校社工跟校長、學生發展組主任和輔導組主任就數據共同探討學生需要; 個案當中認為學校的大多數學生有特殊教育需要、新來港及入住宿舍學生的適應和朋輩相處的問題; 尤以中一、中二學生亦涉及適應新環境誘發的焦慮或情緒波動的個案為多。這顯示初中首兩年為初中重要的適應期, 學生容易因朋輩和師生關係未穩固而影响個人情緒及自信心, 需要學校社工適時支援。反觀中三學生對學校的人事和群組已建立歸屬感, 若遇致逆境時亦懂得找身邊的朋輩和師長的支持, 佔情緒問題個案相對較少。因此, 校方亦同意針對初中一、中二學生早作二級預防工作, 學習自我欣賞, 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。

- ☒ 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% 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。

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) 由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設計並已獲中文大學批准使用，以及計劃社工自行設計的〈一頁人物素描〉識別工具，探視學生個別的背景、興趣、逆境處理和解難對策，透過量化和非量化篩選，識別抗逆力較低之學生(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〈舒得起。愛自己〉成長計劃。再者，亦利用抗逆力量表〈RS-13 韌性量表〉為參與〈舒得起。愛自己〉成長計劃的同學進行「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培英中學亦為 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。

培英中學以往曾參加「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。

-成長的

天空計劃(中學)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。當人能更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。)

(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.由培英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(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、<舒得起·愛自己>抗逆力計劃、班本感恩練習；為老師提供正向心理學技巧應用工作坊；為家長安排講座及親子日營，為全校師生舉辦關愛健康日等，以營造一股「尊重生命·逆境同行」的抗逆力文化。

2.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。

3.計劃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。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。

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:(10月份 / 2017 年份)至(9月份 / 2018 年份)

\*抗逆力 Resilience 元素 C=Competence BO-Bonding BE-Belief

月份	元素	計劃活動	具體內容、 預期學習成果及挑選準則	節數/時數/ 日數	對象、 人數	負責人員
10月	/	老師工作坊 (1) 輔導組及級別會議	內容: 計劃社工向學校社工及老師介紹活動計劃內容及活動籌備，並邀請他們協助觀察學生校內表現及如何利用〈一頁人物素描〉了解學生需要及推行班本活動技巧。 預期學習成果: 讓老師了解運用〈一頁人物素描〉方法，就學生開課後的校內表現邀請二級預防參加者。 挑選準則: 人際/家庭關係較薄弱、自信心較弱、想法較消極的學生。	2節  每節約半小時	輔導老師、級會老師、班主任及學校社工 (約 15 人)	協調及介紹: 計劃註冊學位社工。
	/	學生需要調查 (HKSIF)	內容: 派發家長信取家長同意進行需要調查，分析結果篩選「二級預防」小組成員(調查工具的版權屬香港中文大學醫學院健康行為研究中心)。 預期學習成果: 甄別二級預防的參加者。	5節  每節約半小時	中一及中二學生 (約 85 人)	簡介: 計劃註冊學位社工。
	BO BE	「青少年情緒健康」刊物派發	內容: 派發「對話-學生篇」有關青少年情緒健康刊物 預期學習成果: 讓全校師生認識建立健康情緒的方法。	/	全校師生 (約 370 份)	策劃及帶領: 計劃註冊學位社工。 協助帶領: 學校社工及各班老師

		動(1) 一頁人物素描	<p>描〉由老師及學校社工協助帶領學生進行分組會談，探視學生個別的背景、興趣、逆境處理和解難對策，透過非量化篩選，識別中一、中二學生參與二級預防活動〈舒得起。愛自己〉成長計劃。</p> <p><b>預期學習成果:</b> -了解學生對自己的看法及掌握其個人、家庭及社區的支援系統，有助老師及社工可持續跟進。 -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〈舒得起。愛自己〉成長計劃。</p>	每節約半小時	三學生 (約 125 人)	劃註冊學位社工。 協助帶領：學校社工及各班老師
11 月	C BO BE	家長講座 〈讓孩子飛得起〉	<p><b>內容:</b> -讓家長學習促進子女的抗逆力和精神健康 -學習如何與子女有效溝通及渡過每個逆境時刻 包括: 小組討論 -中一學生適應環境的精神壓力 -中二學生建立人際關係的精神壓力 -中三學生升學就業選擇的精神壓力 -高中學生適應新學制的精神壓力 -派發抗逆力單張</p> <p><b>預期學習成果:</b> 鼓勵家長明白子女的需要，能協助子女的正面思維，讓子女有能力及信心面對困難，讓家庭成為子女有效的情感支援的系統。</p>	1 節  每節約 2 小時	家長 (約 50 人)	策劃及帶領：計劃註冊學位社工 <b>協助分享:</b> 心理教育機構創辦人，18 年資深聯校領袖首席講師，逾 10 年家長情緒管理訓練經驗。
	C BE	(各級) 學生工作坊 〈I'm Prefect Vs Imperfect〉  中一： 「快樂的城堡」正向心理工作坊  中二： 「建立快樂感恩快樂心」正向心理工作坊  中三： 「凡事多睇」正向心理工作坊	<p><b>中一內容:</b> 透過了解正向心理學的基本概念，讓學生學習如何愛自己及看到自己的獨特性 <b>預期學習成果:</b> 學生可從中明白建立快樂生活的重要和正向思維的方法，</p> <p><b>中二內容:</b> 分享正向心理學的基本概念，例如優點美德、感恩心等，讓學生學習如何愛自己及看到自己的獨特性 <b>預期學習成果:</b> 學生初步認識正向自我的重要性，並懂得欣賞自己個人特質優點</p> <p><b>中三內容:</b> 分享理性及非理性的思維方式，讓學生學習如何愛自己及看到自己的獨特性 <b>預期學習成果:</b> 學生可初步認識如何善用理性的思維方式分析事件，明白建立快樂生活的重要性</p>	1 節  每節約 1 小時	中一至中三學生 (約 125 人)	策劃及帶領：計劃註冊學位社工。 <b>協助帶領:</b> 學校社工
12 月	BO BE	老師工作坊(2) 〈提升青	<b>內容:</b> 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。	1 節  每節約	輔導老師及有興趣參加的老	<b>主辦:</b>  <b>安排:</b> 計劃註冊學

		少年抗逆力>聯校教師工作坊	預期學習成果: 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。	3小時	師 (每校約 2-5 人)	位社工安排老師出席。 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	C BE	班本活動(2) <舒得起。愛自己快樂日記>	內容: 班主任老師及社工鼓勵學生撰寫快樂日記, 讓學生學習細味自己生活當中的點滴, 並就作業給予正面回應  預期學習成果: 培養學生感恩的正向生活態度和習慣	8節  每節約半小時	中一至中三學生 (約 130 人)	策劃及簡介: 計劃註冊學位社工 協助: 班主任
3月	C BO BE	全校活動 <舒得起。愛自己>身心靈 FUN DAY	內容: 透過午間活動包括 趴地音樂 busking、愛 buddies 攝影站、感恩樹、Fruit share、健康生活展覽、QQ Arts paint、派發抗逆力單張等活動, 宣揚「欣賞自我」、「正面思維」及「享受生活」的信息  預期學習成果: 增強學生對「欣賞自我」、「正面思維」及「享受生活」的信息及建立校園抗逆力氣氛	1節  每節約 1 小時	全校學生 (約 320 人)	策劃及帶領: 計劃註冊學位社工。 協助帶領: 學校社工及各級老師
11月至7月	C BO BE	<p align="center"><b>&lt;舒得起。愛自己&gt;成長計劃 (15-20 人)</b></p> <p>目的: 宣揚「欣賞自我」、「正面思維」及「享受生活」逆境同行的理念 目標: 提升抗逆力, 樂觀思維及正面思維的生活態度 (詳見如下)</p> <p>挑選準則: 透過識別工具(建議修訂 HKSIF1.1)以及計劃社工自行設計的〈一頁人物素描〉識別工具, 探視學生個別的背景、興趣、逆境處理和解決對策, 透過量化和非量化篩選等, 識別抗逆力較低之學生(例如: 人際/家庭關係較疏離、自信心較弱、想法較消極的同學)約 15-20 名參加&lt;舒得起。愛自己&gt;成長計劃。</p> <p>*計劃進行期間, 計劃社工將會與學校老師和駐校社工保持聯繫, 分享學生在參加活動當中的進展及參與情況, 有助學校未來發展方向。</p>				
11月	C BO BE	小組面談	內容: 邀請 15-20 位中一至中二學生參與計劃, 並在計劃前作小組面談  預期學習成果: 了解各參與計劃學生的需要而略調小組的內容	4節 (每節約半小時)	中一至二學生 (每節約 4-5 人)	策劃及帶領: 計劃註冊學位社工。
11月	C BO BE	啟動禮	內容: 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  預期學習成果: 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	1節 (每節約 1 小時)		策劃及帶領: 計劃註冊學位社工。
11月至12月	C BO BE	成長小組	內容: 以合作解難及正向思維的遊戲, 增強學生與同儕間的聯繫, 同時於每節小組完結後, 鼓勵學生回顧活動中的快樂點滴並記錄於計劃事件簿  預期學習成果: 強化學生對「欣賞自我」、「正面思維」及「享受生活」逆境同行的概念	4節 (每節約 1 小時)	中一至中二學生約 15	策劃及帶領: 計劃註冊學位社工。

12月	C BO BE	創藝 Outing	<p>內容: 透過參與校外創藝活動, 創作開心圖案橡皮圖章, 蓋章在關愛主題心意咭上, 印製正向關愛心意咭分發給校內師生及社區人士</p> <p>預期學習成果: 讓學生體驗以藝術創作表達情感, 並學習分享快樂, 互相欣賞, 彼此共享快樂時光, 提升正面思維的生活態度</p>	1節 每節 (約3 小時)	至20人	策劃及 帶領: 計 劃註冊 學位社 工。
3月至 4月	C BO BE	「分享愛長 幼共融」義 工服務、籌 備及檢討	<p>內容: 透過與社區人士連繫, 學生可與長者互相交流學習如: 桌上遊戲、製作小吃; 鼓勵學生與長者交談, 聆聽長者的生活故事</p> <p>預期學習成果: 透過學生與長者交談, 聆聽長者的生活故事, 明白生活中如何逆境自強, 保持樂觀心態。</p>	5節  (每節 約1 小時)		策劃及 帶領: 計 劃註冊 學位社 工。 協助帶 領: 學校 社工
5月	C BO BE	<舒得起。 愛自己>成 長營	<p>內容: 透過2日1夜的啟導活動及歷奇活動, 訓練學生合作精神、正面思維及學習欣賞自己和他人, 從中提升學生個人處理逆境的能力</p> <p>預期學習成果: 深化學生對「欣賞自我」、「正面思維」及「享受生活」逆境同行的概念, 從中亦建立與同儕互相欣賞及彼此連繫</p>	2日1 夜  3節  (每節 約4 小時)		策劃及 帶領: 計 劃註冊 學位社 工。 協助帶 領: 學校 社工
5月至 6月	C BO BE	<舒得起。 愛自己>開 心 Sharing 週會分享	<p>內容: 與老師和其他學生回顧和總結計劃的得著</p> <p>預期學習成果: 透過學生分享活動中的相片及對談分享其得著, 加深參與學生對「欣賞自我」、「正向思維」的領會; 整理自己在計劃當中的得著。同時透過學生的分享, 亦能鼓勵及感染其他學生於校內積極參與活動, 提升關愛文化。</p>	1節 (約1 小時)	全校學 生及老 師約 370人	主持及 分享: 計 劃註冊 學位社 工。
6月至 7月	C BO BE	<舒得起。 愛家庭> 親子日營	<p>內容: 邀請計劃學生的家長參與親子的活動, 享受親子間的快樂時光; 填寫抗逆力後測問卷及活動檢討表; 同時嘉許學生的參與, 讓家長見證學生於計劃當中的成果</p> <p>預期學習成果: 讓家長見證學生於計劃當中的成果, 亦同時透過親子活動加強學生及家長對抗逆力, 樂觀思維及正面思維的概念</p>	1日  2節  (每節 約3 小時)	中一至 中二學 生及家 長約45 人	策劃及 帶領: 計 劃註冊 學位社 工。 協助帶 領: 學校 社工
1月	C BO BE	教師培訓工 作坊(3) <逆境同行 身心靈>	<p>內容: 讓老師了解如何在校內運用正向心理學建立正面的師生關係及學習如何調節個人的情緒從而帶動正能量予學生, 建立&lt;尊重生命。逆境同行&gt;的抗逆力文化</p> <p>預期學習成果: 強化老師對抗逆力及正向思維的概念, 並掌握相關技巧切回應抗逆力較低的學生在心理、情緒和發展方面的底需要。</p>	1節  每節 約1.5 小時	全校老 師約50 人	策劃及 帶領: 計 劃註冊 學位社 工 協助分 享: 註冊 輔導心 理學家, 具有青 少年及 家庭輔 導經驗
7-9 月	C BO BE	活動檢討 及評估會議	<p>內容: 檢討計劃成效、提交前測和後測的數據、計劃報告</p> <p>預期學習成果: 商討計劃中可延續的項目及方向。</p>	2節  每節 約1 小時	校長、 輔導主 任及學 校社工 (約5人)	檢討及 提交: 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50位老師參與教師培訓工作坊，讓老師了解如何在校內建立正面的師生關係及學習如何調節個人的情緒從而帶動正能量予學生，建立「尊重生命。逆境同行」的抗逆力文化。校長及輔導主任參與制定計劃的目標、內容及安排。輔導組老師亦協助就計劃的內容提供意見；班主任老師則協助推行班本活動。

(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)

- 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	半職社工薪金 \$23,000 X 1/2 X 12 月 X 1.05(公積金)	\$144,900	聘用具學位資歷 (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) 或 高級文憑學歷並有兩年經驗的註冊社工 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、與校長及輔導主任協商、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.「尊重生命。逆境同行」@培英中學(「好心情@學校」微型計劃)-老師工作坊(1)籌備會議	\$0	
	2.學生需要調查(HKSIF)	\$1,000	學生需要調查 (HKSIF)
	3.「青少年情緒健康」刊物派發	\$0	
	4.班本活動 - 一頁人物素描	\$0	

	5..<讓孩子飛得起>家長講座 -講者費用 (\$1040 x 2 小時) \$2080 -活動物資費用 \$ 920	\$3,000	
	6.<舒得起。愛自己>身心靈 FUN DAY -攤位物資 (\$ 200 x 6 個攤位) \$ 1200 -場地佈置 \$ 400	\$1,600	
	7.<I'm Prefect Vs Imperfect > 中一、中二及中三學生工作坊 -活動物資 (如印刷費用、文具、遊戲物資)	\$500	
	8.<提升青少年抗逆力>老師工作坊(2)	\$0	
	9.班本活動 -<舒得起。愛自己快樂日記 > -活動物資 (如印刷費用、文具、遊戲物資)	\$1000	
	10.<舒得起。愛自己>抗逆力單張 (印刷費用)	\$500	
	11<舒得起。愛自己>成長計劃 11a 小組面談、計劃啟動禮及成長小組 -小組面談(包括印刷費用、文具及活動物資) \$100 -計劃啟動禮(包括文具及遊戲物資) \$400 -成長小組物資(包括印刷費用、文具、遊戲物資) \$500	\$1,000	
	11b 創藝 Outing 活動 -交通費 \$2500 -藝術創作課程(包括材料,導師費) \$6000 ((\$300@ x 20 學生) -印刷費及製作心意卡物資 \$1500	\$10,000	
	11c. <分享愛長幼共融>義工服務、籌備及檢討 -訓練工作坊物資 \$500 -義工服務物資 \$1000	\$1,500	
	11d.<舒得起。愛自己>成長營 2日1夜宿營 -宿營費用 (\$300x20 學生+3 老師/社工) \$6,900 -歷奇導師費 (不少於兩個) \$100x20 學生 \$2000 -租借活動場地及冷氣費 \$2000 -來回車費 \$2000 -來回船費 \$ 750 -活動物資 \$1350	\$15,000	宿營選址位於離島，學生需乘長洲渡輪往返營地與中環市區
	11e.<舒得起。愛家庭>親子日營 -營費 (\$50x50) \$2,500 (45 學生及家長+5 老師/社工) -來回車費 \$2,500 -借用場地及冷氣費 \$750 -借用咪及投影機 \$250 -合資格歷奇活動場地導師費 \$250x2 導師 x2 節 x2 組學生及家長 \$2000 -活動物資及印刷費用 \$2,000	\$10,000	
	11 f.<舒得起。愛自己>開心 Sharing 週會分享 -活動物資 (如印刷費用、文具、遊戲物資)	\$ 800	
	12.<逆境同行身心靈>老師培訓工作坊 (3) -活動物資及印刷費用	\$ 1000	
	13. 檢討會議	\$ 0	
iii) 一般 開支	1. 審計費 \$5,000 2. 雜項 \$3,200 -宣傳海報及其他宣傳品 \$800 -活動橫額 \$800 -印刷費用、文具 \$800		



	-其他雜費 \$800		
申請撥款總額 (\$):		\$ 200,000	

\*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。
- 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 < 舒得起。愛自己 > 成長計劃(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) 抗逆力單張、「對話-學生篇」有關青少年情緒健康刊物

#### 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 1/10/2017-31/3/2018	30/4/2018	中期財政報告 1/10/2017-31/3/2018	30/4/2018
計劃總結報告 1/10/2017-30/9/2018	31/12/2018	財政總結報告 1/4/2018-30/9/2018	31/12/2018

#### 資產運用計劃

註：資產不足 \$1,000 以上，現階段不適用。

#### 參考文獻

- American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve 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 to 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 stress: A longitudinal study with Swiss vocational students. Pers Individ 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 Kong: 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
- 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
- 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 Leer Foundation.