

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」@ 仁濟醫院靚次伯紀念中學 (「好心情@學校」微型計劃) Share Respect for Life, Walk Together in Adversity@ LCP Project	計劃編號 2016/0796 (修訂版)
--	----------------------------

基本資料

申請機構：香港國際社會服務社

(協作學校：仁濟醫院靚次伯紀念中學)

受惠對象

(a) 界別：幼稚園 小學 中學 特殊教育

(b) 學生：
(1) 全校抗逆活動 約 500 人 (中一至中六級)
(2) 初級預防活動 約 200 人 (中一至中三級)
(3) 二級預防活動 約 20 人 (中一及中二級)

(c) 老師： 約 50 人

(d) 家長： 約 200 人

計劃內容

(I) 計劃需要

(a) 計劃目標

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，本計劃會以問卷篩選有需要的學生，並提供點對點到校的「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(老師及家長)對學生抗逆力的認識及掌握跟進輔導技巧。

(b) (i) 學校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：提升學生抗逆力，增強正向生命能量

(ii) 理念架構及論證

- 學校發展計劃：仁濟醫院靚次伯紀念中學週年學校發展計劃的關注事項之一：根植關愛文化，重視以誠待人。發展方向如下：

1. 非常重視班級經營，以關愛為工作核心；
2. 推動各方協作支援多樣學習需要的學生；
3. 培養學生正面的價值觀，尤其是正向思維、健康生活及熱愛生命。

☑ 調查結果：仁濟醫院靚次伯紀念中學於 2015-2017 年度進行了問卷調查，以了解學生的情緒及心理健康。當中有 1-2%的學生感到非常緊張、憂鬱及有自殺的想法；而中等程度的學生佔有 5%。學校為有關學生提供個別輔導及小組支援，當中學校社工及老師發現學生的解難能力及抗逆力較低，他們選擇逃避，令自身的問題惡化。學校社工因應學生的需要，為初中學生提供預防性活動，以助他們了解正向思維，建立抗逆文化。

此外，參考學校社會工作服務 2016-2017 年度服務檢討報告，學校社工處理的個案中，以情緒及精神健康問題為主要個案性質的個案，佔全部個案的 18%，比起 2015-2016 年度，上升了 55%。而當中學校社工需處理學生有關抑鬱、焦慮或情緒不穩的問題，為學生提供跟進輔導。另一方面，就此個案性質之班級分佈，高中學生佔 58%，而初中學生佔 42%，當中中一及中二的學生佔了 35%。學校社工分析大多數高中學生不懂得處理學習壓力，引申至各種情緒困擾；而初中學生因家庭及朋輩因素，而缺乏自信心及有情緒困擾。根據學校社工過往面談學生經驗及觀察所得，中一、二的學生會較易遇到適應上的包括學業、朋輩相處等問題。因此，學校社工建議學校可針對中一、二學生作預防工作，主要協助中一學生認識自己，發掘長處及美德，以加強學生欣賞自我。而中二學生可加強樂觀思維，建立欣賞及感恩的文化，建立彼此關愛，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，因而作出二級預防支援。另外，計劃的對象為中一及中二的學生，透過問卷所得的結果，可以讓學校於學期初初步了解更多學生的需要，並設計相關因應學生需要的小組及活動，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：青少年成長並邁向成年階段的過程中，往往要面對著內在及外在的影響。內在的包括生理及心理的轉變，而外在的包括社會、家庭、朋輩等，這些內外的轉變和影響很多時會成為青少年的成長挑戰和機遇，但事實上那些轉變和影響不一定是順境，它們亦會變成青少年的困難、危機和壓力。

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，他們的情緒低落及感到不安，部份人會封閉自己、不想與人接觸，嚴重的甚至會傷害自己。

青少年是社會未來的棟樑和主人翁，需要加以培育。因此本計劃希望能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，如樂觀、效能感、歸屬感、解難能力等，使他們能夠以一個正向的生活態度及價值觀去面對困難及逆境，他們便能有一個更健康的發展。

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。

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，較國外多一半(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。

此外，班主任、輔導老師及學校社工分別透過在課堂的觀察及從處理的個案中，邀請抗逆力較低(包括人際/家庭關係較疏離、自信心較弱、想法較消極)之學生參加「抗逆力培訓」計劃。再者，參與計劃的同學會填寫抗逆力量表「RS-13韌性量表」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選擇「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：仁濟醫院靚次伯紀念中學以往曾參加「成長的天空」計劃。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、

「二級預防」項目-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。

香港國際社會服務社及仁濟醫院靚次伯紀念中學亦為20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：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有需要的學生。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) 創意及實踐方法

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) 計劃設計

(i) 方式 / 設計 / 活動

1. 計劃將由香港國際社會服務社與仁濟醫院靚次伯紀念中學共同訂定、策劃並推行「尊重生命，逆境同行」校本計劃 (初級預防及二級預防)，為學生提供心理健康講座及各種初級預防及二級預防活動；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. 本計劃以成長的天空(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。
4. 本機構過去及現在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。本機構將為負責計劃的社工提供相關培訓，確保服務質素及成效。
5. 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。
6. 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。
7. 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。
8. 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。
9. 本計劃會透過識別工具(建議修訂HKSIF)識別參加者參與二級預防活動。此外，班主任、輔導老師及學校社工分別透過在課堂、面談及接觸學生或家長，蒐集家長的意見，邀請抗逆力較低(包括人際/家庭關係較疏離、自信心較弱、想法較消極)之學生參加。
10. 計劃須注意參加者的安全，採取安全措施，以及遵守教育局「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 B=Belief

推行時段	活動內容	具體內容及預期學習成果	對象、人數及挑選準則	時數	元素	負責人員
10月	學校聯繫及籌備	<ul style="list-style-type: none"> - 內容：向老師及學校社工介紹計劃內容及甄選方法 - 預期學習成果：可協助邀請二級預防參加者 - 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、中一及中二班主任及駐校社工 (約20人)	2節，每節約0.5小時	CBoB	計劃註冊社工(具學位資歷或高級文憑學歷並有兩年經驗)：向學校老師協調及介紹計劃
(1) 初級預防活動 - 校園抗逆文化活動						
10月	刊物：「青少年情緒健康」	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	全校老師及學生 (約560人)	/	BoB	

		緒的方法				計劃註冊社工：於學校派發
10 月至 12 月	抗逆主題互動講座 —	<ul style="list-style-type: none"> - <u>內容</u>:使學生及老師認識建立抗逆力的方法, 建立正向思維; - 鼓勵學生向信任的人尋求協助及表達他們的困難 - 建立健康校園抗逆文化 - <u>預期學習成果</u>:讓全校師生認識及建立抗逆文化和正向思維 		1 節, 每節約 1 小時	BoB	計劃註冊社工: 協調及安排 講者(註冊社工及過來人分享): 抗逆故事分享
10 月至 3 月	班本活動:「長處&美德」、「樂觀思維」、「感恩」	<ul style="list-style-type: none"> - <u>內容</u>:讓學生學習感恩、樂觀思維, 並認識自己的長處及美德, 以建立正向思維 - <u>預期學習成果</u>:讓中一學生認識自我, 欣賞自己及建立抗逆文化 	中一學生 (約 70 人)	6 節(3 班 x 2 節), 每節約 1 小時	BoB	計劃註冊社工: 協調、策劃、安排及帶領 駐校社工: 協助帶領
	班本活動:「樂觀」、「感恩」	<ul style="list-style-type: none"> - <u>內容</u>:讓學生學習感恩、樂觀思維, 以建立正向思維, 強化外在資源 - <u>預期學習成果</u>:讓中二學生認識感恩並實踐, 學習互相欣賞 	中二學生 (約 70 人)	6 節(3 班 x 2 節), 每節約 1 小時	BoB	
10 月至 5 月	開心 Snap shot 午間活動	<ul style="list-style-type: none"> - <u>內容</u>:提供有意義的參與機會, 讓學生學習感恩、樂觀思維; - 強化外在資源; - 加強關懷支持的氣氛 - <u>預期學習成果</u>:於校內建立抗逆文化及氣氛, 鼓勵學生向信任的人尋求協助及表達他們的困難; - 了解到社區內的求助熱線或相關服務資訊 	全校學生 (約 500 人)	5 節, 每節約 1 小時	CBoB	計劃註冊社工: 協調、策劃、安排及帶領
	快樂挑戰 1 分鐘午間活動				CBoB	
	正向歌曲播放午間活動				CBoB	
	分享快樂午間活動				CBoB	
	小小運動會午間活動				CBoB	
11 月至 3 月	「有問題, 洗乜驚呀」解難分享主題講座	<ul style="list-style-type: none"> - <u>內容</u>:透過體驗活動及遊戲, 讓中三學生掌握解難的要素 - <u>預期學習成果</u>:中三學生掌握解難的概念, 並鼓勵學生向信任的人 	中三學生 (約 70 人)	1 節, 每節約 1 小時	B	計劃註冊社工: 協調、策劃、安排及帶領

		尋求協助				
2 月至 5 月	抗逆主題互動講座二	<ul style="list-style-type: none"> - <u>內容</u>:以互動方式去回應學生的困惑,並向學生提供資訊,助他們解決困難 - <u>預期學習成果</u>:中一學生掌握解難的概念及有用資源 	中一學生 (約 70 人)	1 節, 每節約 1 小時	BoB	計劃註冊社工: 協調及安排 講者(話劇導師及註冊社工): 以互動方式去回應學生的困惑
(2) 二級預防活動						
10 月	識別參與學生	<ul style="list-style-type: none"> - <u>內容</u>:透過識別工具 HKSIF 及學校老師社工的觀察,篩選抗逆力較弱的學生; - 取家長同意進行調查; - 與輔導主任及班主任商討相關安排; - 於進行問卷前簡介填寫注意事項 - <u>預期學習成果</u>:可甄別二級預防的參加者 	中一及中二學生 (約 140 人)	6 節, 每節約 0.5 小時	/	計劃註冊社工: 協調及安排
10 月至 11 月	攻防箭	<ul style="list-style-type: none"> - <u>內容</u>:透過模擬的攻防活動及特制的「箭」「盾」,讓學生制定攻守策略,提升解決問題的能力及處理減低或克服逆境帶來的損害 - <u>預期學習成果</u>:建立學生的成功感及對計劃的歸屬感; - 提升學生解決問題的能力 - <u>挑選準則</u>:透過識別工具 HKSIF 及學校老師社工的觀察,篩選抗逆力較弱的約 20 名學生 	中一及中二學生 (約 20 人)	1 節, 每節約 3 小時	CBoB	計劃註冊社工: 協調、安排及帶領
11 月至 12 月	參觀	<ul style="list-style-type: none"> - <u>內容</u>:透過模擬體驗生、老、病、死及各階段的選擇及歷情,對生命意義及有所反思,學習珍惜所有 - <u>預期學習成果</u>:讓學生對生命意義有所反思,學習珍惜及感恩 - 減低逆境帶來的損害 		1 節, 每節約 4 小時	CBoB	

	禪繞畫 (Zentangle)	<ul style="list-style-type: none"> - 內容:認識自己,靜心放鬆,抒發情緒,專注當下的身體狀況和感受 - 預期學習成果:讓學生能靜心放鬆,抒發情緒,照顧自己感受 		3節,每節約1小時	CBoB	<p>計劃註冊社工:協調及安排</p> <p>禪繞認證教師 CZT:教授禪繞畫</p>
11月至2月	義工活動(籌備及服務)	<ul style="list-style-type: none"> - 內容:讓學生了解服務使用者的需要; - 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 - 預期學習成果: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 		4節,每節約1小時	CBoB	<p>計劃註冊社工:協調、策劃、安排及帶領</p> <p>駐校社工及老師:協助帶領</p>
12月至4月	快樂小組午間聚會	<ul style="list-style-type: none"> - 內容:帶領學生探討正向思維、抗逆力等概念 - 預期學習成果:同學能透過活動鞏固所學,並加強學生對計劃的投入感 		3節,每節約0.5小時	CBoB	計劃註冊社工:協調、策劃、安排及帶領
2月至4月	勇闖高峰挑戰營	<ul style="list-style-type: none"> - 內容: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; - 提升個人能力來處理減低或克服逆境帶來的損害 - 預期學習成果:同學彼此建立聯繫感,並能提升學生的解難能力 		3節,每節約4小時	CBoB	<p>計劃註冊社工:協調、策劃、安排及帶領</p> <p>駐校社工及老師:協助帶領</p>
	表達藝術小組活動	<ul style="list-style-type: none"> - 內容:用表達藝術認識自己,靜心放鬆,抒發情緒 - 預期學習成果:讓學生能靜心放鬆,抒發情緒,學習表達感受; - 欣賞及學習接納自己的優點和限制 		4節,每節約1.5小時	CBoB	<p>計劃註冊社工:協調、安排及活動後跟進學生的情緒及心理發展</p> <p>表達藝術導師:策劃及帶領</p>
3月至4月	城市定向活動	<ul style="list-style-type: none"> - 內容:透過遊戲及創意去不同地方完成任務,讓同學體會正面思維、逆境自強的精神; 		2節,每節約4小時	CBoB	計劃註冊社工:協調、策劃、安排及帶領

		<ul style="list-style-type: none"> - 在活動歷程中對個人之反省及檢視 - <u>預期學習成果</u>:能提升學生的解難能力 				駐校社工及老師:協助帶領
5月至6月	嘉許分享會(籌備會議及分享會)	<ul style="list-style-type: none"> - <u>內容</u>:鞏固學生在整個計劃所學習及經驗,包括正面思維、樂觀、感恩、逆境自強的精神等; - 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; - 計劃回顧、討論分享、填寫抗逆力後測問卷及計劃檢討表 - <u>預期學習成果</u>:學生可反思計劃中的得著 	中一、中二學生、班主任及學生家長(約40人)	2節,每節約4小時	CBoB	計劃註冊社工:協調、策劃、安排及主持
6月至8月	正向快樂體驗日	<ul style="list-style-type: none"> - <u>內容</u>:透過小組興趣活動(如桌上遊戲、手工製作),讓學生從中透過朋輩的互動及正面影響,學習分享、合作及感恩; - 把手工製品向其他同學分享,宣揚感恩及抗逆文化 - <u>預期學習成果</u>:讓學生能善用暑假,並延續正向思維 	中一及中二學生(約20人)	3節,每節約2小時	CBoB	計劃註冊社工:協調、策劃、安排及帶領

(3) 家長支援

10月至12月	提升學生抗逆力家長講座	<ul style="list-style-type: none"> - <u>內容</u>:讓家長了解建立學生抗逆力的重要及如何協助子女提升抗逆力 - <u>預期學習成果</u>:鼓勵家長明白子女的需要,成為子女的情感支援,並了解到社區內的求助熱線或相關服務資訊 	全校學生家長(約200人)	1節,每節約1小時	B	計劃註冊社工:協調、策劃、安排及主持
	學生抗逆錦囊(家長篇)			/	B	計劃註冊社工:編印及派發

(4) 老師支援系列

10月至12月	「提升青少年抗逆力」教師工作坊(聯校活動)	<ul style="list-style-type: none"> - <u>內容</u>: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 - <u>預期學習成果</u>:可提高 	輔導老師及有興趣參加的老師(約2-5人)	1節,每節約3小時	BoB	香港國際社會服務社 :主辦及協調
---------	-----------------------	--	----------------------	-----------	-----	---------------------

		老師對課題的警覺和認知及關顧學生情緒需要的重要性				計劃註冊社工：協調及安排
10月至1月	輔導心理學家專題教師講座/工作坊	<ul style="list-style-type: none"> - 內容：增加老師對有情緒問題學生的辨識，提供「回應有情緒困擾學生」的實務輔導技巧 - 預期學習成果：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 50 人)	1 節，每節約 1 小時	BoB	計劃註冊社工：協調、安排及主持 註冊教育或臨床心理學家：分享基本的輔導技巧
6月至8月	計劃分享	<ul style="list-style-type: none"> - 內容：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，並回應學生在心理發展方面的需要 - 預期學習成果：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 		1 節，每節約 0.5 小時	CBoB	計劃註冊社工：協調、策劃、安排及主持
	活動檢討及評估	<ul style="list-style-type: none"> - 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：可商討計劃內可延續的項目及方向 	校長、副校長、輔導老師、學校社工 (約 5 人)	1 節，每節約 1 小時	/	計劃註冊社工：檢討及撰寫報告

(b) 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

全校約 50 位老師參與培訓工作坊，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。學校人員包括校長、副校長及輔導主任等參與制定計劃的目標、內容及安排。輔導組老師及班主任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：

- 領袖 協作者 開發者
 服務受眾 其他(請列明) _____

(c) 計劃的預算和主要開支項目

預算項目	開支詳情 (包括各項目的細項開支)			
	項目	開支細項	細項開支預算	款額 (\$)
i)	半職社工 薪金	\$23,000 x 1/2 x 12月 x 1.05(公積金)	\$144,900	\$144,900

員工開支			<p>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)</p> <p>或</p> <p>高級文憑學歷並有兩年經驗的註冊社工</p> <p>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</p>		
ii) 活動、服務	初級預防活動	抗逆主題互動講座 一&二 (2 節)	講座講者費用(\$820x 2位x 1.5小時)	\$2,460	\$3,000
			活動物資(活動道具、文具、禮物)	\$440	
			印刷費用(工作紙、教材)	\$100	
		中一班本活動(6 節)	活動物資(活動道具、文具、教材)	\$200	\$650
			印刷費用(工作紙、教材)	\$450	
		中二班本活動(6 節)	活動物資(活動道具、文具、教材)	\$200	\$650
			印刷費用(工作紙、教材)	\$450	
		開心 Snap shot 午間活動 (1 節)	活動物資(活動道具、文具、禮物)	\$600	\$800
			印刷費用(工作紙、教材、海報)	\$200	
		快樂挑戰 1 分鐘 午間活動 (1 節)	活動物資(活動道具、文具、禮物)	\$300	\$400
			印刷費用(工作紙、教材、海報)	\$100	
		正向歌曲播放 午間活動 (1 節)	活動物資(活動道具、文具、禮物)	\$300	\$400
			印刷費用(工作紙、教材、海報)	\$100	
		分享快樂午間活動 (1 節)	活動物資(活動道具、文具、禮物)	\$300	\$400
			印刷費用(工作紙、教材、海報)	\$100	
		小小運動會 午間活動 (1 節)	活動物資(活動道具、文具、禮物)	\$300	\$400
印刷費用(工作紙、教材、海報)	\$100				
中三解難分享主題 講座 (1 節)	活動物資(活動道具、文具、教材)	\$300	\$400		
	印刷費用(工作紙、教材)	\$100			
二級預防	學生需要調查 (HKSIF1.1) 攻防箭 (1 節)	學生需要調查 (HKSIF1.1)	\$1,000	\$1,000	
		旅遊巴費用(學生來回車費)	\$1,200	\$4,000	

活動		教練費(\$450x 2 位 x 2 小時)	\$1,800		
		器材及場地費用	\$1,000		
	參觀 (1 節)	參觀入場費(\$120x 20 學生)	\$2,400	\$4,000	
		旅遊巴費用(學生來回車費)	\$1,200		
		活動物資(活動道具、文具)	\$400		
	禪繞畫 (Zentangle) (3 節)	活動費用(\$80x 20 學生 x 1 小時 x 3 節)	\$4,800	\$5,500	
		活動物資(活動道具、文具)	\$700		
	義工活動 (4 節)	活動物資(活動道具、文具、教材、禮物)	\$800	\$1,000	
		印刷費用(工作紙、教材)	\$200		
	快樂小組午間聚會 (3 節)	活動物資(活動道具、文具、教材)	\$800	\$1,000	
		印刷費用(工作紙、教材)	\$200		
	勇闖高峰挑戰營 (3 節 [2 日 1 夜])	旅遊巴費用(學生來回車費)	\$1,600	\$11,000	
		營費(\$300x 20 學生)	\$6,000		
		教練費(\$300x 4 小時 x 2 節)	\$1,200		
		場地費(\$120x 4 小時 x 3 節)	\$1,440		
		活動物資(活動道具、文具)	\$760		
	表達藝術小組活動 (4 節)	導師費(\$200x 2 小時 x 4 節)	\$1,600	\$5,000	
		活動物資(活動道具、文具、手工材料)	\$3,400		
	城市定向活動(2 節)	活動物資(活動道具、文具)	\$800	\$1,500	
		交通費用(學生來回車費)	\$700		
嘉許分享會 (2 節)	活動物資(活動道具、文具)	\$1,000	\$1,500		
	印刷費用(工作紙、心意卡)	\$500			
正向快樂體驗活動 (3 節)	活動物資(活動道具、文具、手工材料)	\$1,700	\$1,700		
家長 支 援	提升學生抗逆力家 長講座 (1 節)	印刷費用(筆記)	\$100	\$200	
		活動物資(活動道具、文具)	\$100		
老 師 支 援	學生抗逆錦囊(家長 篇)	印刷費用(錦囊)	\$500	\$500	
		提升青少年抗逆力 教師工作坊 (1 節)	/	\$0	\$0
	輔導心理學家專題 教師講座/工作坊 (1 節)	講座講者費用(\$1040x 2.5小時)	\$2,600	\$3,000	
		活動物資(活動道具、文具)	\$200		
		印刷費用(筆記)	\$200		
	計劃分享 (1 節)	/	\$0	\$0	
	活動檢討及評估	/	\$0	\$0	
iii) 一般開支	雜 項	審計費	\$5,000	\$5,000	
		其他雜項	宣傳海報	\$500	\$2,100
			活動橫額	\$600	
			影印及文具	\$500	

	其他雜項(如郵費)	\$500
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) 評估計劃成效

- 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：於活動前和後進行前後測，以量度學生抗逆力的改變。
- 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。
- 其他(請列明)：按優質教育基金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。

- 學與教資源
- 教材套
- DVD
- 其他(請列明)：學生抗逆錦囊(家長篇)

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 -31/03/2018	30/04/2018	計劃進度報告 01/10/2017 -31/03/2018	30/04/2018
計劃總結報告 01/10/2017 - 30/09/2018	31/12/2018	計劃總結報告 01/04/2017 - 30/09/2018	31/12/2018

資產運用計劃

現階段不適用

參考文獻

- American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retreved from <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depression-suicide2014.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

4. 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
5. Gillham J., Reivich K., Jaycox L., et al. *The Penn Resiliency Program*. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.
1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Thomsen, K (2002) *Building Resilient Students: Integrating Resiliency into What You Already Know and Do*. Corwin Press
5. Lifton, R. (1994). *The protean self: Human resilience in an age of fragmentation*. New York: Basic Books.
6. Grotberg (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. Bernard van Leer Foundation.
7. 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