

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」@ 慈幼英文學校(「好心情@學校」微型計劃) Share Respect for Life, Walk Together in Adversity@ Salesian English School (Joyful@ School Campaign Mini-project)	計劃編號 2016 / 0805 (修訂版)
---	------------------------------

基本資料

機構/學校名稱: 香港國際社會服務社 (協作學校: 慈幼英文學校)

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 800人 (中一至中六級)
(2) 初級預防活動約 385人 (中一至中三級)
(3) 二級預防活動約 15-20人 (中二級)
- (c) 老師: 約 100人 (人數)*
- (d) 家長: 約 50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): _____

*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: 慈幼英文學校的2017-18年度關注事項, 其中一項目標為學生建立良好的生活習慣、正確的人生態度及正面價值觀。此外, 輔導組的發展目標亦包括: 鍛鍊學生的意志力, 抗拒誘惑、面對逆境、實踐使命、承擔責任; 建立學生自信, 自我肯定, 發揮個人優點及成就。因此, 學校一直推行不同的活動以提昇學生面對挑戰時的抗逆力及正向價值觀, 以及整全的身心健康發展, 例如: 中一的認識自我及朋輩輔導計劃、中二的情緒健康及關愛同行計劃、中三的領導才能及自我挑戰計劃、壓力處理小組、不同的班本活動及講座等。
- 調查結果: 學校根據2016-17年度APASO的分析發現中二級同學在社群關係, 機會及負面情感方面均比上年度大幅下降, 同時亦比全港學校數據低, 以近年的教職員觀察及數據資料, 此級同

學正經歷青春期的身心變化，處理來自學業的壓力，令情緒不穩，亦不掌握如何處理逆境，解難的技巧。同時來自朋輩的支援未能滿足他們心靈需要，導致抗逆力下降，或會進一步誘發精神健康的問題。因此，本計劃一方面透過初級預防活動，配合鮑思高神父的預防教育法作初步的防禦功能，讓同學學習身心健康的知識，迎接生命的挑戰。另一方面透過二級預防支援，有效地甄別及支援抗逆力較低、危機因素較高的中二級學生，設計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、家長對精神健康的認識。

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，個案性質(Case Nature)為情緒及精神健康問題(Emotion and Mental Health problem)，佔全部個案中約10%，為第四位最需要關注的個案性質，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，及與教職員、其他專業人仕共同處理有關個案。此外，於2016年至2017年度學校社工服務檢討會議中，關注學生精神健康，及提昇初中同學的抗逆力及正面的生活態度以面對其成長問題亦是校方與機構共同建議的關注事項之一。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。

- 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(好心情@慈幼仔計劃)，有關識別過程中收集的個人私隱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)/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：情緒處理及社交能力較弱、自信心較弱、抗逆力及處理壓力能力較低的同學)參加好心情@慈幼仔計劃。再者，亦利用抗逆力量表<RS-13韌性量表>為參與好心情@慈幼仔計劃的同學進行「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：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。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)，於2001年，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慈幼英文學校亦為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。

- 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. 計劃將由香港國際社會服務社與慈幼英文學校共同訂定、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、好心情@慈幼仔計劃;為老師提供認識青少年精神健康及輔導技巧工作坊;為家長安排講座等,以營造校內一股「關愛尊重」、「同心同行」的抗逆力文化。
2. 香港國際社會服務社與慈幼英文學校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. 為位計劃的成效得以加強和延續,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 B=Belief CBT=Cognitive Behavioral Therapy

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本計劃內容及好心情@慈幼仔計劃甄選方法。 預期成效： - 預期可讓老師初步認識全年計劃內容及協助邀請二級預防參加者。 - 挑選準則：情緒處理及社交能力較弱、自信心較弱、抗逆力及處理壓力能力較低。	輔導主任、輔導老師、中二級班主任及學校社工 (約 20 人)	輔導組及級別會議 (2 節，每節約半小時)	CBoB	協調及介紹：計劃註冊社工。
(1) 初級預防活動						
10月	2. 「青少年情緒健康」刊物派發	內容： - 派發機構編印的「對話-學生篇」有關青少年情緒健康刊物。 預期成效： - 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 800 學生、100 老師) 全校分享活動	刊物	CBoB	編印： 派發：計劃註冊學位社工
12月, 7月	3. 正面思維及心理健康刊物派發(2份)	內容： - 派發正面思維及心理健康信息的刊物。 預期成效： - 預期可讓全校師生及家長認識建立健康情緒的方法及正面價值觀，並支援老師及家長加強與學生/兒子聯繫感，學習如何與學生/兒子在逆境中同行。	全校老師、家長及學生 (約 800 學生、800 家長、100 老師) 全校分享活動	刊物	CBoB	編印及派發：計劃註冊學位社工及學校刊物負責老師
11月	4. 中二學生心理健康講座	內容： - 使學生認識提昇抗逆力的方法，學習感恩、樂觀以建立正向思維； - 認識自己的長處及美德，以建立正向思維及正面自我形像 - 鼓勵學生向信任的人尋求協助及表達他們的困難 預期成效： - 預期可讓學生認識建立正向思維的重要。 - 強化學生認識自我，欣賞自己及提昇自信及抗逆能力 - 認識校內的支援及社區內的求助熱線或相關服務資訊	中二學生 (約 151 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。
3月	5. 中一學生心理健康講座	內容： - 使學生認識提昇抗逆力的方法，學習感恩、樂觀以建立正向思維； - 認識正向的方法以面對升中適應，建立正向思維及建立抗逆	中一學生 (約 121 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。

		<p>力；</p> <ul style="list-style-type: none"> - 鼓勵學生向信任的人尋求協助及表達他們的困難 <p>預期成效：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 預期可讓學生認識建立正向思維的重要。 - 強化學生以正向的方法解決升中所面對的問題，提昇抗逆能力 - 認識校內的支援及社區內的求助熱線或相關服務資訊 				
4月	6. 中三學生心理健康講座	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 使學生認識提昇抗逆力的方法，學習感恩、樂觀以建立正向思維； - 讓學生掌握解難的要素，正面處理負面情緒的方法 - 鼓勵學生向信任的人尋求協助及表達他們的困難 <p>預期成效：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 預期可讓學生認識建立正向思維的重要。 - 學生可掌握解難的概念及處理負面情緒的方法 - 認識校內的支援及社區內的求助熱線或相關服務資訊 	中三學生 (約 113 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。
	7. 「正面思維」及「愛人愛己」正能量推廣週	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 舉辦班本活動，宣揚「正面思維」、「感恩」及「關愛自己及他人」的訊息(13節) - 舉辦多元活動正能量推廣週(包括：午間攤位、午間校園廣播、展覽) <p>預期成效：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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；推展關愛自己及他人文化 - 了解到社區內的求助熱線或相關服務資訊 	<p>全校老師及學生 (約 800 學生、100 老師)</p> <p>全校分享活動</p>	<p>班本活動(13節 每節約 45 分鐘)</p> <p>正能量推廣週 (4 節每節約 1 小時)</p>	CBoB	<p>策劃及帶領:計劃註冊學位社工。</p> <p>(班本活動由計劃註冊學位社工策劃,與班主任共同推行)</p> <p>協助推行:輔導組老師及多媒體組老師</p>
(2)二級預防活動好好心情@慈幼仔計劃						
10月	8. 簡介好心情計劃理念及內容	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 向中二級同學介紹好心情@慈幼仔計劃內容及報名方法。 <p>預期成效：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 預期可讓同學初步認識全年計劃內容。 	中二學生 (約 151 人)	週會 (1 節，每節約半小時)	CBoB	分享:計劃註冊學位社工。
10月	9. 學生需要調查 (HKSI F1.1)	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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。 <p>預期成效：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 預期可甄別二級預防的參加者。 	中二學生 (約151人)	進行問卷調查 (5 節，每節約 40 分鐘)	/	<p>簡介:計劃註冊學位社工。</p> <p>協助推行:電腦組老師</p>
11月	10. 啟動活動	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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。 	中二學生， (約 15-20 人)。	小組 (1節，每節約1.5 小時)	Bo	<p>策劃及帶領:計劃註冊學位社工。</p> <p>協助推行:輔導組老師</p>

		<p>預期成效：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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。 				
12月-1月	11. 成長小組 (藝術體驗活動)	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 用表達藝術作為媒介，幫助學生認識自己，靜心放鬆，抒發情緒 <p>預期成效：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 讓學生能靜心放鬆 - 認識自己的情緒狀況，照顧自己感受 	中二學生 (約15-20人)	小組 (2節，每節約2小時)	CBoB	<p>策劃及帶領：表達藝術導師</p> <p>協助帶領：計劃註冊學位負責協調、安排及活動後跟進學生的情緒及心理發展</p>
1月-4月	12. 成長小組 (CBT)	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 學習 CBT 的基本概念及應用以提昇解難能力 <p>預期成效：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 讓學生能提昇解難能力及處理負面情緒及逆境能力 	中二學生 (約15-20人)	小組 (2節，每節約1.5小時)	CB CBT	<p>策劃及帶領：計劃註冊學位社工。</p>
1月-3月	13. 勇闖高峰挑戰營(營前會及營會)	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 同學彼此建立聯繫感，並能提升學生的解難能力 	中二學生 (約15-20人)	營前會 (1節，每節約45分鐘) 營會(4節，每節約3小時)	CBoB	<p>策劃及帶領：營地/歷奇導師及計劃註冊學位社工</p> <p>協助推行：輔導組老師</p>
3月-5月	14. 正能量推廣週(籌備會議及推行)	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 學生構思及籌備活動內容，及推行多元活動正能量推廣週(包括：午間攤位、午間校園廣播、展覽) <p>預期成效：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 學生籌備活動中深化抗逆的知識，例如正面的解難技巧及態度，減壓方法，正向思想 - 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；推展關愛自己及他人文化 - 了解到社區內的求助熱線或相關服務資訊 	中二學生 (約15-20人)	籌備會議 (3節，每節約1小時) 推行 (4節每節約1小時)	BoB CBT	<p>策劃及帶領：計劃註冊學位社工。</p> <p>協助推行：輔導組老師</p>
7月	15. 關愛義工服務(籌備及服務)	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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。 <p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 預期可讓同學從活動中體會別人正面思維、逆境自強的精神。 - 從義工服務學習關愛別人，並應用在學校生活中關懷同學，建立關愛的支援網絡 	中二學生 (約15-20人)	籌備活動 (2節，每節約1.5小時) 服務 (1節，每節約3.5小時)	CBoB	<p>策劃及帶領：計劃註冊學位社工。</p> <p>協助推行：輔導組老師</p>
6月-7月	16. 解難活動體驗日	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過解難體驗活動，讓同學體會正面思維、逆境自強的精神； - 在活動歷程中對個人之反省及 	中二學生 (約15-20人)	活動 (1節，每節約3.5小時)	CBoB CBT	<p>策劃及帶領：營地/歷奇導師及計劃註冊學位社工</p>

		檢視，實踐解難技巧 預期學習成果： - 能提升學生的解難能力及抗逆力 - 加強組員連系感，於有困難時互相幫助，建立關愛的支援網絡		小時)		協助推行： 輔導組老師
7月	17. 計劃總結活動	內容： - 計劃回顧、討論分享、填寫抗逆力後測問卷及計劃檢討表 預期學習成果： - 預期學生可反思計劃中的得著。	中二學生 (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。 協助推行： 輔導組老師

(3)家長支援系列

4月	18. 家長講座	內容： - 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 - 公開招募全校有興趣的家長參與，以先到先得為取錄原則 預期學習成果： - 預期可鼓勵家長明白子女的需要，成為子女的情感支援。	中一至中六學生家長 (約50人)	講座 (1節，每節約2.5小時)	BoB	主持及分享: 計劃註冊學位社工分享抗逆力概念。 協助分享: 註冊教育或輔導心理學家(需有輔導青少年及家庭經驗)分享基本的輔導技巧。
4月	19. 家長錦囊刊物派發	內容： - 如何觀察及了解子女的情緒，支援子女面對逆境，學習「輸得起的精神」。 預期學習成果： - 預期可鼓勵家長明白子女的需要，成為子女的情感支援。 預期可鼓勵家長明白女兒的需要，成為女兒的情感支援。	全校家長 (約800家長)	刊物	CBoB	編印及派發: 計劃註冊學位社工及學校刊物負責老師

(4)老師支援系列

11月	20. 「提升青少年抗逆力」教師工作坊(聯校活動)	內容： - 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。 預期成效： - 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 (每校約2-5人)	工作坊 (1節，每節約3小時)	BoB	主辦： 安排: 計劃註冊學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料的工作經驗。
11月	21. 老師培訓工作坊	內容： - 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。 預期成效： - 預期老師可了解青少年的精神健康需要，支援老師關顧學生的情緒需要以增強師生的聯繫感。	全校老師 (約100人)	工作坊 (1節，每節約2.5小時)	BoB	主持及分享: 計劃註冊學位社工分享抗逆力概念。 協助分享: 註冊教育或輔導心理學家(需有輔導青少年及家庭經驗)分享基本的輔導技巧。
6月/7月	22. 老師培訓分享	內容： - 總結計劃成果，讓老師了解計劃	輔導主任、輔導老師、	分享會 (1節，每	CBoB	協調及介紹: 計劃註冊社工。

	會	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。 預預期成效： - 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。	中二級班主任及學校社工 (約 20 人)	節約 1 小時)		
8 月-9 月	23. 活動檢討及評估	- 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 (約 12 人)	會議 (2 節，每節約 1 小時)	/	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 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、副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)

- 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 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)	144,900.0	聘用具學位資歷註冊社工 (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、副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) 活動、服務	初級預防活動	中一學生心理健康講座 ◆ 活動物資及禮物	450.0
		中二學生心理健康講座 ◆ 活動物資及禮物	450.0
		中三學生心理健康講座 ◆ 活動物資及禮物	450.0

		「正面思維」及「愛人愛己」正能量推廣週 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 班本活動物資 (13 班 x\$100) \$1300 ◆ 廣播活動物資 \$250 ◆ 展板物資 \$1,000 ◆ 攤位遊戲製作 (\$600@ x 4 攤位) \$2,400 	4,950.0	
		識別參與學生 - 學生需要調查 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 購買問卷 \$1,000 	1,000.0	學生需要調查 (HKSIF)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
		啟動活動 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 活動物資 \$400 	400.0	
		成長小組(藝術體驗活動) <ul style="list-style-type: none"> ◆ 活動導師 \$350 x 2 小時 x2 節 x2 組 350(one hour) \$2,800 ◆ 活動物資(藝術用品及手工材料) \$1500 x2 組 \$3,000 	5,800.0	1. 活動聘用表達藝術導師協助策劃及帶領 2. 活動需分 2 組推行，8-10 人一組以達致較深化的分享及反思
		成長小組(CBT) <ul style="list-style-type: none"> ◆ 活動物資 \$400 x2 節 x2 組 \$1,600 	1,600.0	活動需分 2 組推行，8-10 人一組以達致較深化的分享及反思
		勇闖高峰挑戰營(營前會及營會) <ul style="list-style-type: none"> ◆ 營費(\$300@) (20 學生+3 老師/社工) \$6,900 ◆ 交通費 \$2,000 ◆ 活動導師(教練)(不少於 2 名教練) \$150@ x20 學生 \$3,000 ◆ 場地費 \$180/小時 x10 小時 \$1,800 ◆ 活動物資 \$500 	14,200.0	活動聘用營地/歷奇導師協助策劃及帶領
		關愛義工服務(籌備及服務) <ul style="list-style-type: none"> ◆ 訓練工作坊物資 \$400 ◆ 義工服務及探訪物資 (40 名服務對像) \$1,800 ◆ 交通費 \$2,000 	4,200.0	
		正能量推廣週(籌備會議及推行) <ul style="list-style-type: none"> ◆ 活動物資(訓練及教材) \$600 	600.0	
		解難活動體驗日 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 導師(不少於 2 名導師)及器材費 (\$250/學生 x20 學生) \$5,000 ◆ 租用場地費用 \$1,000 ◆ 交通費 \$2,000 	8,000.0	
		計劃總結活動 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 活動物資 \$1200 ◆ 相片沖印 \$200 	1,400.0	
	家長支援	提升學生抗逆力家長講座 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 講員費 (\$1,040 x2 小時) \$2,080 ◆ 活動物資 \$700 	2,780.0	活動聘用註冊教育或輔導心理學家(需有輔導青少年及家庭經驗) 協助分享
	老師支援	老師培訓工作坊 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 講員費 (\$1,040 x2.5 小時) \$2600 ◆ 活動物資 \$700 	3,300.0	活動聘用註冊教育或輔導心理學家(需有輔導青少年及家庭經驗) 協助分享
iii) 一般開支	雜項	審計費	5,000.0	
		其他雜項 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 活動橫額 \$520 	520.0	
申請撥款總額 (\$) :			200,000.0	

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: 利用抗逆力量表對被篩選參加好心情@慈幼仔計劃(二級預防)參加者，量度他們參與活動前後抗逆力改變。

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) 家長通訊./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 01/10/2017 -31/03/2018	30/04/2018	中期財政報告 01/10/2017 -31/03/2018	30/04/2018
計劃總結報告 01/10/2017 - 30/09/2018	31/12/2018	財政總結報告 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

1. American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve 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. 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
4. 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.
5. 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.
6. Thomsen, K (2002) Building Resilient Students: Integrating Resiliency into What You Already Know and Do. Corwin Press
7. Lifton, R. (1994). The protean self: Human resilience in an age of fragmentation. New York: Basic Books.
8. Grotberg (1995). A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. Bernard van Leer Foundation.
9. 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