

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」@新界鄉議局大埔區中學 (「好心情@學校」微型計劃)	計劃編號 2016/0808 (修訂版)
--	----------------------------

基本資料

申請機構: 香港國際社會服務社 (協作學校: 新界鄉議局大埔區中學)

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 430 人 (中一至中六級)  
(2) **初級預防活動** 約 219 人 (中一至中三級)  
(3) **二級預防活動** 約 15-20 人 (中一至中三級)
- (c) 老師: 約 40 人
- (d) 家長: 約 173 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: 新界鄉議局大埔區中學在擬定發展方向時, 其中目標是致力為師生營造和諧關愛的健康校園文化, 而於 2017 至 2018 年度其中一項關注事項(School Major Concern)是加強培養學生承擔家庭、學校、社會等不同崗位的責任及服務精神, 從而提升學生的自我形象和成就感, 並建立正面的價值觀。故此, 學校不同的組別一直推行不同的活動以回應學生各種成長需要, 促使他們正向發展, 建立健康之自我形象, 加強學生面對挑戰時的抗逆力, 如: 健康校園計劃、情緒健康藝術計劃、正向校園活動、中一的朋輩輔導員計劃、班本活動或講座等。

- 調查結果: 新界鄉議局大埔區中學於2016年上學期委託明愛感創中心作健康情緒測試, 發覺近三成的中一至中三同學之焦慮情緒(distress)、壓力(stress)及抑鬱情緒(depression)值得關注。當中學生普遍家庭社經地位偏低, 家庭問題複雜、支援不足, 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。而參考學校社會工作服務於2016至2017年度服務檢討報告, 發現學校社工處理的個案中, 最多之個案性質(Case Nature)頭三位為(1)26%與學業有關課題(School related issues其中多為適應學校生活或缺課問題); (2)24%成長適應問題(Developmental Adjustment issues其中多為缺乏個人方

向); (3) 16%情緒及精神健康問題(Emotion and Mental Health problem), 反映學生面對日常困難時解難能力偏低, 情況亦與在2016-17年度APASO情意問卷, 顯示學生於學校生活質素項目中負面情感較高的結果吻合。而就上述個案班級之分類, 初中(即中一至中三)學生個案佔大約43%, 有後來居上之勢。因此, 學校社工建議校方可針對初中(中一至中三)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, 以推動學生欣賞自我; 幫助中二學生加強認識如可善用理性的思維方式分析事件, 建立積極正面的思想模式; 而中三學生方面透過生命故事, 希望同學可感同身受, 體會正面思維、逆境自強的精神的重要性, 提升學生的抗逆力從而面對生活上各種挑戰。

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, 計劃的對象為中一至中三的學生, 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%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。

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)。

☑ 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(Shining Teen 逆境同行挑戰計劃),

過程中收集的個人私隱資料只作學校內部使用。同時, 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、危機因素較高之學生(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(Shining Teen 逆境同行挑戰計劃)。再者, 參與(Shining Teen 逆境同行挑戰計劃)的同學亦會於活動前及活動後填寫抗逆力量表<RS-13韌性量表>, 從而進行「前測」及「後測」以收集評估學生需要的數據, 該量表共有13條題目, 題目為描述思想行為的句子, 同學可就句子是否能陳述與他們現況相符而填寫「同意」與「不同意」的程度。

- ☑ 相關經驗：新界鄉議局大埔區中學以往曾參加「成長的天空」計劃，研究顯示此計劃能提升學生的抗逆力、自尊、學習熱誠等保護因素。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(「香港學生資料表格」)和活動程序。

香港國際社會服務社及新界鄉議局大埔區中學亦為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. 新界鄉議局大埔區中學及香港國際社會服務社共同訂定、策劃並推行「尊重生命，逆境同行」校本計劃。就學生的不同需要，為學生提供正向思維心理健康講座、訓練營、小組活動、義工服務活動及「成果分享會」等；為老師提供輔導技巧工作坊；為家長舉辦小組及培訓工作坊等，以營造家校一股「尊重生命。逆境同行」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	(1) 學校聯繫及籌備	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 內容：向老師及學校社工介紹“Shining Teen”逆境同行挑戰計劃內容及甄選方法</li> <li>- 預期學習成果：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>	輔導老師、中一至中三級班主任及學校社工(約21人)	中一至中三級別會議(3節，每節約半小時)	CBoB	協調及介紹：計劃註冊學位社工。
<b>(1) 初級預防活動 - 校園抗逆文化活動</b>						
10月	(2) 刊物：「青少年情緒健康」	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 內容：派發「對話-學生篇」有關青少年情緒健康刊物</li> <li>- 預期學習成果：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470人)	刊物	BoB	編印：  派發：計劃註冊學位社工
10月	(3) 簡介好心情計劃理念及內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 內容：於早會向全校師生分享抗逆力(Competence, Belongingness, Optimism)概念及計劃內容。</li> <li>- 預期學習成果：讓全師生初步認識抗逆力概念及全年計劃內容。</li> </ul>		早會(1節，每節約半小時)	CBoB	分享：計劃註冊學位社工。
10月	(4) 學生需要調查(HKSIF) [工具的版權屬香港中文大學醫學院健	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 內容：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；</li> </ul>	中一至中三學生(約219人)	進行問卷調查(9節，每節約半小	/	協調及安排：計劃註冊學位社工。

	康行為研究中心]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 取家長同意進行調查;</li> <li>- 與輔導主任及班主任商討相關安排;</li> <li>- 於進行問卷前簡介填寫注意事項</li> <li>- 預期學習成果: 可甄別二級預防的參加者</li> </ul>		時)		
11月	<p>(5)「快樂巨升」正向思維講座</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 中一:「建立感恩快樂心」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 內容: 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</li> <li>- 鼓勵學生向能夠信任的人求助, 並派發社區內的求助熱線或相關服務資訊</li> <li>- 預期學習成果: 讓中一學生認識自我, 欣賞自己及建立抗逆文化</li> <li>- 了解到社區內的求助熱線或相關服務資訊</li> </ul>	中一學生 (約89人)	1節, 每節約1小時	BoB	<p>主持及分享: 計劃註冊學位社工</p> <p>協助分享: 註冊輔導心理學家 / 教育心理學家(具備3年以上有關經驗)</p>
	<p>(6)「快樂巨升」正向思維講座</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 中二:「凡事多面睇」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 內容: 讓學生了解理性及非理性的思維方式</li> <li>- 鼓勵學生向能夠信任的人求助, 並派發社區內的求助熱線或相關服務資訊</li> <li>- 預期學習成果: 讓中二學生初步認識如何善用理性的思維方式分析事件。</li> <li>- 了解到社區內的求助熱線或相關服務資訊</li> </ul>	中二學生 (約63人)	1節, 每節約1小時	BoB	<p>主持及分享: 計劃註冊學位社工</p> <p>協助分享: 註冊輔導心理學家 / 教育心理學家(具備3年以上有關經驗)</p>
	<p>(7)「快樂巨升」正向思維講座</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 中三:「我係鄉中人」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 內容: 邀請舊生協助分享自己的生命故事</li> <li>- 鼓勵學生向能夠信任的人求助, 並派發社區內的求助熱線或相關服務資訊</li> <li>- 預期學習成果: 讓中三學生感同身受, 體會正面思維、逆境自強的精神及幫助學生建立積極正面的思想模式。</li> <li>- 了解到社區內的求助熱線或相關服務資訊</li> </ul>	中三學生: (約67人)	1節, 每節約1小時	BoB	<p>主持及分享: 計劃註冊學位社工</p>
11月至5月	<p>(8) "Shining Teen" 貼紙設計比賽及貼紙派發+Shining Teen 資訊單張派發</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 內容: 舉辦貼紙設計比賽宣揚「正面思維」及「享受生活」訊息。</li> <li>- 於早會簡介貼紙設計比賽規則</li> <li>- 最佳設計將印成貼紙聯同「正面思維」資訊單張派發全校老師、同學及家長</li> <li>- 預期學習成果: 可在校園內建立「正面思維」及「享受生活」氣氛。</li> </ul>	全校老師及學生 (約470人)	比賽簡介(1節, 每節約15分鐘)及印刷品	B	<p>設計規則及於早會簡介:</p> <p>計劃註冊學位社工</p>

(2) 二級預防活動

11月至5月	<p>(9) "Shining Teen" 逆境同行挑戰計劃9a. 計劃簡介會議</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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。</li> <li>- 預期學習成果: 預期參加者</li> </ul>	中一至中三學生 合共15-20人	小組 (1節, 每節約1小時)	CBoB	<p>策劃及帶領: 計劃註冊學位社工。</p>
--------	--	--	---------------------	--------------------	------	-------------------------

		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。	- (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)			
11月至5月	9b "Shining Teen" 欣賞自我、正向思維訓練營	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 內容: 透過啟導遊戲及歷奇元素，訓練學生解難智商、合作精神、正向思維、學習欣賞自己和別人;</li> <li>- 提升個人能力來處理減低或克服逆境帶來的損害</li> <li>- 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，體會正向思維及感恩。</li> </ul>	<p>中一至中三 合共 15-20 人</p> <p>- (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)</p>	3節，每節約4小時	CBoB	<p>協調、策劃、安排及帶領: 計劃註冊社工</p> <p><b>協助帶領:</b> 學校社工及老師</p>
11月至5月	9c "Happy Share" 午間活動籌備會議	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 內容: 籌備午間活動及帶領學生探討正向思維、抗逆力等概念。</li> <li>- 預期學習成果: 同學商討活動細節及分工，並鞏固所學。</li> </ul>	<p>中一至中三 學生 合共 15-20 人</p> <p>- (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)</p>	小組 (4節，每節約1小時)	CBoB	策劃及帶領: 計劃註冊學位社工。
11月至5月	9d "Happy Share" 午間活動 (1) 冬日送熱朱古力奶 (2) 開心 Snap shot (3) 減壓彩砂瓶製作 (4) 感恩點唱站	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 內容: (1) 午飯時向校內同學/老師派發熱朱古力奶 (2) 午飯時邀請同學/老師參與即影即有拍攝活動) (3) 午間藝術創作時段 (4) 寫下感恩祝福語句，連同歌曲點播</li> <li>- 提供有意義的參與機會，讓學生學習感恩、樂觀思維;</li> <li>- 加強關懷支持的氣氛</li> <li>- 預期學習成果: 同學能體會彼此聯繫感，互相分享快樂，心存感恩; 透過投入藝術創作，舒緩壓力; 亦透過歌曲點唱，向師友表達關懷、感恩之心</li> <li>- 於校內建立抗逆文化及氣氛</li> </ul>	<p>中一至中三 學生 合共 15-20 人</p> <p>- (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)</p> <p>服務對象 全校老師及學生 (約 470 人)</p>	午間活動 (4節，每節約1小時)	CBoB	<p>策劃及帶領: 計劃註冊學位社工</p> <p><b>協助帶領:</b> 學校社工。</p>
11月至5月	9e 「感恩秘笈」探訪社區義工服務籌備會議及服務	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 內容: 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</li> </ul>	<p>中一至中三 合共 15-20 人</p> <p>- (透過識</p>	<p><b>小組:</b> (3節，每節約1小時)</p> <p><b>服務:</b></p>	CBoB	<p>策劃及帶領: 計劃註冊學位社工</p> <p><b>協助帶領:</b> 輔導老師或學校社工。</p>

		<p>獨居長者。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>預期學習成果</u>: 可讓同學學習關懷別人, 體會別人正面思維、逆境自強的精神, 從而提升自己的抗逆力及促進正面的情緒健康</li> </ul>	別工具 HKSIF 及學校老師社工的觀察, 篩選抗逆力較弱的學生)	(1 節, 每節約 2-3 小時)		
5 月	9f “城市定向及攻防箭” 活動	<p>內容: 透過分組, 體驗以閃避球的遊戲方式, 配合安全設計的弓箭進行競技, 學習透過溝通合作制定策略(攻和守), 提升解決問題的能力及處理減低或克服逆境帶來的損害</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>預期學習成果</u>: 建立學生的成功感及對計劃的歸屬感;</li> <li>- 提升學生解決問題的能力</li> </ul>	中一至中三合共 15-20 人 - (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)	2 節, 每節約 3 小時	CBoB	策劃及帶領: 計劃註冊學位社工 <u>協助帶領</u> : 輔導老師或學校社工。
5 月至 7 月	9g 個別晤談, 深化得著於個人成長經歷	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 內容: 與學生個別晤談</li> <li>- <u>預期學習成果</u>: 可強化學生的自我欣賞及計劃中的得著。</li> </ul>	中一至中三合共 15-20 人 - (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)	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
7 月	9h 總結計劃中的得著	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- <u>預期學習成果</u>: 學生可反思計劃中的得著。</li> </ul>	中一至中三合共 15-20 人 - (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)	小組 (1 節, 每節約 1 小時)	CBoB	策劃及帶領: 計劃註冊學位社工。
7 月-9 月	9i “Shining Teen” 「正向人生」成果分享會	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 內容: 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。透過師長勉勵, 強化他們所學, 實踐在日常生活中</li> <li>- <u>預期學習成果</u>: 可鼓勵師生加深對「欣賞自我」、「正向思維」的領會。</li> </ul>	全校老師及學生 (約 470 人)	早會 (1 節, 每節約半小時)	CBoB	主持及分享: 計劃註冊學位社工及挑戰計劃參加者。

(3) 家長支援

10 月	(10) 「與你同行」家長及老師培訓工作坊	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 內容: 家長及老師為學生重要他人 (Significant others) 讓他們了解建立學生抗逆力的重要及如何協助學生提升抗逆力</li> <li>- 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。</li> <li>- <u>預期學習成果</u>: 讓家長初步認識抗逆力概念, 明白學生的需要, 成為他們的情感支援</li> </ul>	出席家教會週年大會家長 (約 80 人)	工作坊 (1 節, 每節約 45 分鐘)	CBoB	主持及分享: 計劃註冊學位社工
------	-----------------------	--	----------------------	----------------------	------	-----------------



3月-5月	(11) 「快樂方程式」家長小組	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>內容</u>: 透過藝術創作, 讓家長了解何謂抗逆力</li> <li>- 學習建立子女抗逆力的重要及如何讓子女摒除「自己不及人」的不理性思想及學習「不放棄的精神」。</li> <li>- <u>預期學習成果</u>: 讓家長明白子女的成長需要, 成為子女的情感支援。</li> </ul>	<p>中一至中三學生家長 (約 15 人)</p> <p>- 首選邀請參與二級預防活動之同學的家長</p> <p>- 如仍有名額, 將公開招募</p>	<p>小組 (4節, 每節約1小時15分)</p>	CBoB	<p>策劃及帶領: 計劃註冊學位社工</p>
7月	(12) 「與你同行」家長培訓工作坊	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>內容</u>: 遊戲體驗、社工分享、筆記派發。</li> <li>- <u>預期學習成果</u>: 讓家長了解學生情緒需要, 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。</li> </ul>	<p>中一新生家長 (約 8 5 人)</p>	<p>工作坊 (1 節, 每節約半小時)</p> <p>派發印刷品學生抗逆錦囊(家長篇)</p>	BoB	<p>策劃及帶領: 計劃註冊學位社工。</p> <p>協助帶領: 輔導老師及學校社工。</p>
(4) 老師支援						
10月	(13) 「與你同行」家長及老師培訓工作坊	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>內容</u>: 老師及家長為學生重要他人 (Significant others) 讓他們了解建立學生抗逆力的重要及如何協助學生提升抗逆力</li> <li>- 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。</li> <li>- <u>預期學習成果</u>: 讓老師初步認識抗逆力概念, 明白學生的需要, 成為他們的情感支援</li> </ul>	<p>全校老師 (約 40 人)</p>	<p>工作坊 (節數請參考(10)「與你同行」家長及老師培訓工作坊)</p>	CBoB	<p>主持及分享: 計劃註冊學位社工</p>
12月	(14) 「提升青少年抗逆力教師工作坊」(聯校活動)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <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</li> <li>- <u>預期學習成果</u>: 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</li> </ul>	<p>輔導老師及有興趣參加的老師 (每校約 2-5 人)</p>	<p>1 節, 每節約 3 小時</p>	BoB	<p>主辦: ISSHK/SSW 安排: 計劃註冊學位社工安排老師出席。</p> <p>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。</p>
6月至8月	(15) 老師成果分享會	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>內容</u>: 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, 並回應他們在心理、情緒和發展方面的需要</li> <li>- <u>預期學習成果</u>: 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</li> </ul>	<p>全校老師 (約 40 人)</p>	<p>1 節, 每節約半小時)</p>	CBoB	<p>協調、策劃、安排及分享: 計劃註冊學位社工。</p>
7月至9月	(16) 活動檢討及評估	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>內容</u>: 檢討計劃成效、提交前測和後測的數據、計劃報告</li> <li>- <u>預期學習成果</u>: 可商討計劃內可延續的項目及方向</li> </ul>	<p>校長、副校長、輔導主任、學校社工 (約 7 人)</p>	<p>1 節, 每節約 1 小時</p>	/	<p>檢討及撰寫、提交報告: 計劃註冊社工</p>

- (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 40 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製定計劃的目標、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)	員工開支	半職社工 薪金	\$23,000 x1/2 x12月 x1.05(公積金)  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	\$144,900	\$144,900	
ii)	活動、服務	初級預防活動	(1) 學校聯繫及籌備	向老師及學校社工介紹” Shining Teen” 逆境同行挑戰計劃內容及甄選方法，費用全免	\$0	\$0
			(2) 刊物：「青少年情緒健康」	派發機構編印的「對話- 學生篇」有關青少年情緒健康刊物，費用全免	\$0	\$0
			(3) 簡介好心情計劃理念及內容	於早會向全校師生分享抗逆力 (Competence, Belongingness, Optimism) 概念及計劃內容，費用全免	\$0	\$0
			(4) 學生需要調查 (HKSTF)	學生需要調查 (HKSTF)	\$1,000	\$1,000
		● 中一：「建立感恩快樂心」	(5) 「快樂巨升」正向思維講座	講者費用 註冊輔導心理學家/ 教育心理學家(具備3年以上有關經驗)	\$1,040	\$2,000
			● 中一：「建立感恩快樂心」	活動物資(活動道具)	\$500	
			● 中一：「建立感恩快樂心」	印刷費用(工作紙、教材、海報)	\$460	
			(6) 「快樂巨升」正向思維講座	講者費用 註冊輔導心理學家/ 教育心理學家(具備3年以上有關經驗)	\$1,040	\$2,000
● 中二：「凡事多面睇」	活動物資(活動道具)	\$500				
● 中二：「凡事多面睇」	印刷費用(工作紙、教材、海報)	\$460				

	(7)「快樂巨升」正向思維講座 ● 中三：「我係鄉中人」	活動物資(活動道具)	\$500	\$1,000
		印刷費用(工作紙、教材、海報)	\$500	
	(8)“Shining Teen” 貼紙設計比賽及貼紙派發+Shining Teen 資訊單張派發	活動物資(活動道具、文具)	\$500	\$5,500
		印刷費用(貼紙 x 2000張) 派發全校老師、同學及家長；另於7月派發來年中一新生及其家長	\$4,000	
	(9)“Shining Teen” 逆境同行挑戰計劃 9a. 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，費用全免	\$0	\$0
		9b “Shining Teen”欣賞自我、正向思維訓練營	旅遊巴費用(學生來回車費) 營房費用(20 學生+2 名導師) 1 間 12 人標準客房 \$960 1 間 8 人客房 \$640 1 間 2 人客房 \$310 活動費用(20 學生 x 3 節活動) 竹筏制作 \$2,000 羅馬炮架 \$1,400 高空游繩下降 \$1,400 場地費 \$180 活動物資(活動道具、文具) \$2,110	\$2,500 \$1,910 \$4,800
	9c Happy Share” 午間活動籌備會議	活動物資(活動道具、文具)	\$1,500	\$1,500
		9d “Happy Share”午間活動	活動物資(活動道具、文具) 即影即有相機 \$700 即影即有相紙(\$50 X 20盒) \$1,000 朱古力沖劑 \$800 紙杯 \$100 玻璃瓶(\$4 x 400個) \$1,600 Snap shot裝飾 \$500 彩砂 \$500 印刷費用(工作紙) \$500	\$5,200
	9e 「感恩秘笈」 探訪社區義工服務籌備會議及服務	旅遊巴費用(學生來回車費)	\$1,600	\$5,600
		活動物資(活動道具、文具、教材) 印刷費用(工作紙、教材)	\$3,500 \$500	
	9f ““城市定向及攻防箭”活動”	旅遊巴費用(學生來回車費)	\$2,500	\$6,876
		活動物資(任務道具、禮物) 攻防箭活動費用(20 學生)	\$376 \$4,000	
	9g 個別晤談，深化得著於個人成長經歷	與學生個別晤談，費用全免	\$0	\$0
	9h 總結計劃中的得著	計劃回顧、討論分享、填寫抗逆力後測問卷及計劃檢討表，費用全免	\$0	\$0
	9i “Shining Teen” 「正向人生」成果分享會	活動物資(活動裝飾)	\$400	\$2,300
		活動物資(禮物 x 20份) 印有正向標語之相架及鎖匙扣 印刷費用(工作紙、心意卡)	\$1,400 \$500	
家長	10「與你同行」家長工作坊(I)及老師培訓 (I)	印刷費用(筆記)	\$500	\$1,424
		活動物資(活動道具、文具)	\$924	

	支援	11 學生抗逆錦囊(家長篇)	印刷費用(筆記)	\$500	\$1,000	
			活動物資(活動道具、文具)	\$500		
		12「與你同行」家長工作坊(II)	印刷費用(筆記)	\$500	\$1,000	
			活動物資(活動道具、文具)	\$500		
	老師支援	13「與你同行」家長工作坊(I)及老師培訓 (I)	讓老師及家長了解建立學生抗逆力的重要及如何協助學生提升抗逆力；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，費用全免		\$0	\$0
		14 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，費用全免		\$0	\$0
		15 計劃分享	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，並回應他們在心理、情緒和發展方面的需要，費用全免		\$0	\$0
		16 活動檢討及評估	/		\$0	\$0
iii) 一般開支	雜項	審計費	審計費	\$5,000	\$5,000	
		其他雜項	宣傳海報	\$500	\$1,700	
			活動橫額	\$600		
			其他雜項 活動文具 \$400 郵費 \$200	\$600		
<b>申請撥款總額 (\$):</b>			<b>\$200,000</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) 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)：Shining Teen”貼紙及“Shining Teen”資訊單張、機構「對話-學生篇」(有關青少年情緒健康)

### 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. Retreved 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 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