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	計劃編號
「尊重生命，逆境同行」(「好心情@ 嘉諾撒聖瑪利書院」微型計劃) **Respect for Life, Walk Together in Adversity@ St. Mary's Canossian College (Joyful@ School Campaign Mini-project)**	**2016/0820** (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： 嘉諾撒聖瑪利書院)

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1200人 (中一至中六級)(2)初級預防活動約 630人 (中一至中三級)
(3)二級預防活動約 20 - 25人 (中二至中三級)

(c) 老師: 約 80 人 (人數)*

(d) 家長: 約 300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): 義工服務: 長者30人

**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。
(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。)

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:***嘉諾撒聖瑪利書院在培育學生素質的發展方向上，重點是透過為學生建立和諧校園，讓學生能藉著參與不同活動，接觸其他同學及師長，提升學生的自我洞察力、自尊感和歸屬感。***

於2017至2018年的學校關注項目中(School Major Concern)，亦重視發展學生對個人及社會成就之探索和實踐(To develop curiosity & commitment to personal & social accomplishments)。此外，加強學生面對挑戰時的抗逆力，協助學生/家長建立適切的態度及技巧處理個人及/或人際相處的挑戰亦是學校關注。因此，學校一直推行不同的活動以配合學生的個人成長發展，例如：中一的朋輩輔導計劃、初中的"我的升星人生計劃"、義工服務計劃、不同的班本活動或講座等。

☒ 調查結果:*跟據學校於15-16向全校學生進行之"情意及社交表現評估套件" (APASO)中，結果顯示在人際關係(Interpersonal Relationship)的量表內，於支持(Support)一項中初中(3.26)及高中(3.28)學生的平均數比全港學生較低(初中：3.35及高中3.34); 另外在壓力管理量表內，於消遣(Recreation)一項中初中學生(3.21)的平均數比全港學生(3.28)亦較低。這反映出尤其在初中學生身上學校可加強初中的抗逆力及社交發展，讓他們有足夠能力面對生活上的挑戰。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，最多之個案性質(Case Nature)為情緒及精神健康問題(Emoiton and Mental Health porblem), 佔全部個案中的23.1%，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。此外，就此類別個案班級之分類，高中學生佔個案的28.5%及初中學生佔個案的71.5%。學校社工分析高中學生大多因學習的挑戰引申情緒及壓力而需接受輔導；而初中學生往往因社交困難而影响自信及個人情緒。因此，學校社工亦建議校方可針對初中學生作預防工作，以及為中二及中三經識別後為有需要的學生透過次級預防的工作，以加强學生欣賞自我、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，有助加强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，計劃的對象為修讀中二及中三的學生，透過問卷所得的結果，可以讓學校於學期初初步知道更多學生的需要，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:*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) 、班主任/ 輔導老師及學校社工觀察，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)參加二級預防活動「抗逆力培訓」計劃(Smart Teens)。有關識別工具(建議修訂HKSIF) [illegible] 識別過程中收集的個人私隱資料只作學校內部使用。 再者，亦利用抗逆力量表<RS-13韌性量表>為參與「SMART TEENS」-自我成長挑戰計劃作「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:*(1)嘉諾撒聖瑪利書院以往曾參加「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。香*

-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。(2) 香港國際社會服務社及嘉諾撒聖瑪利書院亦為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 Train1ing)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.計劃將由嘉諾撒聖瑪利書院與社會服務機構(香港國際社會服務社)共同訂定、策劃並推行的校

本計劃(初級預防及二級預防)，以對應學生需要，為學生、家長及老師提供心理健康講座、輔導技巧工作坊、「欣賞自我」、「正面思維」的挑戰計劃等，以營造校內一股「關愛尊重」、「同心同行」的抗逆力文化。

2..嘉諾撒聖瑪利書院及香港國際社會服務社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<户外活動指引>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。

9. 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。

(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**

月份	內容／活動／節目	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「SMART TEENS」-自我成長挑戰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及挑選合適之參加者	輔導主任、輔導老師、中二及中三級班主任及學校社工(約 30 人) 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)，並藉此了解學生情況以設計合適活動	輔導組會議(1節，每節約半小時) 與中二及中三班主任面談了解各班情況及向班主任介紹活動內容及甄選方法。(12節，每節約半小時)	C Bo B	協調及介紹：計劃註冊學位社工。
10月	2. 派發 「對話-學生篇」有關青少年情緒健康(全校)	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：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 1300 人)	刊物	BoB	派發: 計劃註

						冊學位社工
10月	3. 學生需要調查(HKSIF)	內容：獲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。 預期學習成果：可甄別二級預防的參加者。	中二及中三學生 (約400人)	進行問卷調查 (12節，每節約半小時)	/	簡介: 計劃註冊學位社工。
11月	4. 家長講座	內容：與家長分享如何透過「正向心理學」的元素為女兒建立正面思維，提昇女兒的抗逆力。 預期學習成果：家長能協助提升女兒的正面思維，讓女兒能有能力及信心面對困難。	全級中二家長約200人	講座 (1節 約1小時)	C Bo B	策劃及帶領：計劃註冊學位社工。 協助帶領：學校社工。
12月	5. 「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。	輔導老師及有興趣參加的老師 (每校約2-5人)	工作坊 (1節約3小時)	BoB	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科的工作經驗。
1-5月	6. 「正面思維」開心快樂心理健康工作坊(各級) 中一:「快樂的科學」正向心理工作坊 中二:「建立感恩快樂心」正向心理工作坊 中三:「凡事多面睇」正向思維講座工作坊	中一內容：透過了解正向心理學的基本概念。 預期學習成果：讓同學明白建立快樂生活的重要和方法。 中二內容: 分享正向心理概念，例如：美德、感恩等 預期學習成果：讓學生初步認識正向自我的建立重要。 中三內容: 分享理性及非理性的思維方式。 預期學習成果：可讓學生初步認識如可善用理性的思維方式分析事件。	全級中一至中三學生約630人	班本活動 (18節，每節 約1小時)	C Bo B	策劃及帶領：計劃註冊學位社工。 協助帶領：學校社工。

10-12月	7. 「Healthy Mind Healthy Life」午息攤位活動	內容：透過攤位活動與其他同學宣揚身心靈健康的重要 預期學習成果： 藉著攤位活動提升全校同學對身心靈健康的了解及其重要性	攤位活動籌備及帶領:中四及中五同學約20人 挑選準則:思想正面積極的學生，讓他們能把正能量向全校宣揚 午息攤位活動全校同學約1000人	攤位活動籌備會議(6節，每節約1小時) 午息攤位活動2節，每節約1小時)	C Bo B	策劃及帶領:計劃註冊學位社工。 協助帶領:學校社工及輔導組老師。
2月	8. 家長日家長講座	內容:邀請輔導心理學家舉行講座，提升家長對女兒心理健康之了解及讓家長明白建立女兒抗逆力的重要。 預期學習成果：家長能了解女兒的需要，協助提升女兒的正面思維，讓女兒能有能力及信心面對困難。	中一至中六家長約100人 挑選準則:1.有興趣參加的家長; 2.邀請人際/家庭關係較疏離、自信心較弱、想法較消極的學生之家長參加	講座 (1節約2小時)	C Bo B	策劃及協助帶領: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)
11-5月	9. SMART TEENS-自我成長挑戰計劃 (i)計劃簡介會	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。	中二及中三合共約20-25 挑選準則：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20-25名學生	簡介會 (1節約1小時)	C Bo B	策劃及帶領:計劃註冊學位社工。 協助帶領:學校社工及輔導組老師
	(ii)自我認識工作坊	內容:利用表達藝術(expressive art)的元素，藉著活動和分享，讓學生更深入認識自己。 預期學習成果：參加者可認識及了解自己在生活上的困難與壓力，探索正面處理的方法。	SMART TEENS-自我成長挑戰計劃成員:中二及中三合共約20-25名學生	自我認識工作坊(2節，每節約2小時)	C Bo B	協調、安排及活動後跟進學生的情緒及心理發展:計劃註冊學位社工。 策劃及帶領:認可註冊表達藝術導師(具有青少年工作經驗)

	(iii) 歷奇訓練挑戰營	內容:利用啓導遊戲及歷奇訓練，訓練學生合作精神、正向思維、學習欣賞自己和別人。 預期學習成果：同學彼此建立聯繫感；體會正向思維及感恩。	SMART TEENS-自我成長挑戰計劃成員:中二及中三合共約20-25名學生	歷奇訓練挑戰營(3節，每節約4小時)	C Bo B	協調、安排及協助帶領：計劃註冊學位社工。 策劃及帶領:認可註冊歷奇訓練導師 協助帶領：學校社工及輔導組老師
	(iv)大笑瑜珈工作坊、義工服務籌備會議及長者義工服務	內容: - 學習大笑瑜珈並應用在義工服務活動中，提昇學生及長者對身心靈健康重要性的認識與關注。 - 透過籌備會議讓學生了解服務使用者的需要、籌備服務細節。 - 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： - 學生除可學習大笑瑜珈作減壓活動外; - 讓同學透過籌備及推行義工服務，學習與他人合作和關愛別人，藉此從中體會別人正面思維、逆境自强的精神。	SMART TEENS-自我成長挑戰計劃成員:中二及中三合共約20-25名學生	大笑瑜珈工作坊 (1節約2小時) 服務籌備會議 (3節，每節約1.5小時) 長者義工服務及與長者一起體驗大笑瑜珈 (1節約2小時)	C Bo B	策劃、協調、安排及帶領義工服務籌備會議及長者義工服務：計劃註冊學位社工。 帶領學生及長者之大笑瑜珈活動: 認可註冊大笑瑜珈導師(具有青少年及長者工作經驗) 協助帶領：學校社工及輔導組老師
	(v)午息攤位活動	內容:透過攤位活動與其他同學宣揚身心健康及分享快樂的重要，並總結好心情計劃的成果及學生的感受。 預期學習成果： 內化她們在計劃中所學到身心健康及分享快樂的重要，藉著推行攤位活動提升同學的效能感。	SMART TEENS-自我成長挑戰計劃成員:中二及中三合共約20-25名學生	攤位活動籌備會議(4節每節約1小時) 攤位活動(2節每節約1小時)	C Bo B	策劃及帶領：計劃註冊學位社工。 協助帶領：學校社工及輔導組老師
	(vi)個別晤談	內容: 跟進學生的情緒及心理發展 預期學習成果： 深化各活動的得著，强化學生的自我欣賞。	SMART TEENS-自我成長挑戰計劃成員:中二及中三合共約20-25名學生	個別晤談(1節 x 25人 = 25節，每節約半小時)	C Bo B	策劃及帶領：計劃註冊學位社工。

	(vii) 計劃總結及分享會	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： 學生可反思計劃中的得著。	SMART TEENS-自我成長挑戰計劃成員:中二及中三合共約20-25名學生	計劃總結及分享會(1節，約2小時)	C Bo B	策劃及帶領：計劃註冊學位社工。 協助帶領：學校社工及輔導組老師
8月	10. 老師培訓	邀請輔導心理學家分享，提昇老師的實務輔導技巧，讓老師能有效與學生建立互信關係及回應有情緒困擾學生。 預期能加強老師與學生聯繫感及能有效處理學生情緒。	全校老師約80人	工作坊 (1節約3小時)	C Bo B	策劃：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)
9月	11. 好心情計劃理念及內容分享	於向全校師生分享抗逆(Competence, Belongingness, Optimism)概念及整個計劃內容。 預期可讓全師生認識抗逆力概念及參加者之得著。	全校老師及學生 (約 1280 人)	全校禮堂活動(1節約半小時)	C Bo B	分享: 計劃註冊學位社工。
7 - 9月	12.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80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; 並透過參與計劃同學的分享，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_____

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 $24,800 X 1/2 X 12 月 X 1.05(公積金)	$156,240	聘用具學位及青少年服務經驗註冊社工 (有關員工必須了解學生需要；有能力向具一定教育水平的家長及富輔導經驗的教師提供家庭教育及學生輔導支援；並對情緒及精神

			健康範疇有一定的理論知識及輔導技巧，以有效及貫徹執行計劃理念內容) 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.學校聯繫及籌備	1. $0	
	2.派發 的「對話-學生篇」有關青少年情緒健康 (全校)	2. $0	
	3.學生需要調查(HKSIF) (中二及中三)	3. $1,000	學生需要調查 (HKSIF1.1)
	4.「提升青少年抗逆力」教師工作坊(聯校活動)	4. $0	
	5.家長講座(中二家長)	5.$200	活動物資(活動道具、文具、禮物); 印刷費用(工作紙、教材、海報)
	6.「正面思維」開心快樂心理健康工作坊 (中一至中三共 18 班)	6. $100 x 6 班 x 3 級 = $1,800	活動物資(活動道具、文具、禮物); 印刷費用(工作紙、教材、海報)
	7.「Healthy Mind Healthy Life」午息攤位活動	7. $1,000	活動物資(活動道具、文具、禮物); 印刷費用(工作紙、教材、海報)
	8.家長日家長講座 (中一至中六家長)	8. 輔導心理學家 $1,040 x 2 =$2,080 家長講座活動物資: $200	活動物資(活動道具、文具、禮物); 印刷費用(工作紙、教材、海報)
	9.「SMART TEENS」- 自我成長挑戰計劃 (中二及中三合共 20-25 人)		
	(i) 計劃簡介會	9(i) $500	活動物資(活動道具、文具、禮物); 印刷費用(工作紙、教材、海報)
	(ii) 自我認識工作坊	9(ii) 表達藝術導師費:$680x4 小時= $2,720 手工材料: $80 x 25= $2,000	
	(iii) 歷奇訓練挑戰營	9(iii)營費(學生，隨行老師及社工): $300 x 28 = $8400 教練費: $160 x 25(學生) $160x 25 = $4,000 旅遊車: $2300	
	(iv) 大笑瑜珈工作坊、義工服務籌備會議及長者義工服務	9 (iv) 大笑瑜珈導師費: $400 x 4 小時 = $1,600 大笑瑜珈工作坊活動材料費: $60 x 25 = $1,500 大笑瑜珈長者活動材料費 : $60 x 30 = $1,800	包括長者義工服務活動物資(活動道具、文具、禮物); 印刷費用(工作紙、教材、海報)、長者禮物包及印刷費用

		長者義工服務 $1,000	
	(v) 午息攤位活動	9(v) $1,000	活動物資(活動道具、文具、禮物); 印刷費用(工作紙、教材、海報)
	(vi) 個別晤談	9(vi) 0	
	(vii)計劃總結及分享會	9(vii) $1,500	活動物資(活動道具、文具、禮物); 印刷費用(工作紙、教材、海報)
	10.老師培訓 (全校老師)	10.輔導心理學家 $1,040 x 3=$3,120 老師培訓活動物資: $200	
	11. 好心情計劃理念及內容分享	11.$100	活動物資(活動道具、文具、禮物); 印刷費用(工作紙、教材、海報)
	12. 活動檢討及評估	12. $0	
		Sub-total: $38,020	
iii) 一般開支	1, 審計費 2. 雜項	1. $5,000 2. $ 740	
申請撥款總額 ($):		**$ 200,000**	

*於選擇服務供應商時，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，確實採購程序是以公開、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:由「SMART TEENS」-自我成長挑戰計劃參與同學填寫，了解他們在活動上於抗逆力之改變***

☐ 學生表現在評估中的轉變: /

☒ ***其他(請列明)_1.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***

2. 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)

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 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

參考文獻

1. American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk.Retreve 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: Alongitudinal study with Swiss vocational students. PersIndiv Differ 2013;57(7):808-14

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

6. 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.

7. 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.

8. 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.

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

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

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

12.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