

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」--「晴 Teen特工」計劃(「好心情@學校」微型計劃)-與「好心情@學校」計劃有關	2016/1054 (修訂版)

基本資料

學校／機構／個人名稱：東華三院社會服務科學生輔導服務辦事處 (協作學校：港島民生書院)

受惠對象

- (a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊教育
- (b) 學生: (1) 初級預防活動 約 410 人 中一至中三級
 (2) 次級介入活動 約 20 人 中一及中二級 (每級約十人)
- (c) 老師: 約 60 人
- (d) 家長: 約 820 人
- (e) 參與學校(不包括申請學校): 沒有
- (f) 其他(請列明): 沒有其他受惠對象

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，本建議計劃以問卷篩選有需要的學生，並提供點對點到校「次級介入」(Secondary Intervention)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(包括家長及老師)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。
	<input type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 促進學生的社交和情感發展 <input type="checkbox"/> 促進學校管理／領導，以及老師的專業發展／健康 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(請列明)： <u>提升學生抗逆力，增強正向生命能量</u>

(ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。

學校發展計劃：

調查結果：

文獻研究綜述: 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 2015)。近期三個大型獨立調查用非臨床診斷工具發現，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 & Clum 2002)。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）。

次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，次級預防具有高效益低成本的優越性。研究已經顯示，對青少年抑鬱的次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次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。

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。

學生表現評估: 透過識別工具(建議修訂:)，邀請抗逆力較低、危機因素較高之學生參加「抗逆力培訓」計劃。

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。

學院及 會自1996年受社會福利署委託研發「次級預防」項目 - 成長的天空計劃(中學)，及後於2001至2004年間把計劃推展至小學，團隊成功制訂出「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。

甘

	<p><input checked="" type="checkbox"/> 本申請單位會採用實證為本的原則，透過量化及質化的方式評估協作學校的需要。(例如：以「前測」及「後測」的方式收集可量化的評估數據；與協作學校的主要人員，如：校長、輔導團隊、教師、教育心理學家、學校社工和家長進行訪談；檢視協作學校近期的「學生情意及社交表現評估」數據、校本問卷調查結果和學校發展計劃等，以識別學校的需要)。</p>
(c)	<p>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。</p>
	<p>1. 初級預防 (Primary Prevention) 與次級介入 (Secondary Intervention) 多年以來，不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級介入」，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，未能有效針對性學生的需要。國際文獻已指出「次級介入」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。「次級介入」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。</p> <p>2. 抗逆力 (Resilience) 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)，更加入提高抗逆力的元素，如“Self-esteem”，“Self-efficacy”，“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擾。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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)	<p>請描述計劃的設計，包括：</p>
	<p>(i) <u>方式/設計/活動</u> (申請人宜提供計劃/活動的安排，或提供教學的內容。)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 本申請單位會與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的人員會出席所有計劃活動。該等人員會與協作學校的輔導團隊及學校社工保持溝通，以確保計劃能夠達到目標，並切合協作學校的需要，以及辦學信念和使命。 2. 此計劃將由本申請單位及服務學校共同協作推展，本單位會提供充足人力資源。 3. 本申請單位自2004年起，為小學提供「成長的天空計劃(小學) (UAP)，對UAP的理念及推行模式非常熟悉，亦具豐富實務經驗，成效顯著，亦得到校方的正面評價。於2016-17學年，本單位便為22間分佈港九新界不同的小學推行「成長的天空計劃(小學) (UAP)。

4. 本單位督導主任為資深，社工督導經驗超過13年。本單位亦聘有教育心理學家、活動幹事等，有利此計劃推行。
5. 此計劃理念以現時「成長的天空計劃(小學) (UAP)為藍本，並利用更新篩選工具 (Screening Tool)及具實證的校本程序，可於2017-2018 學年初提供予申請機構及服務學校及使用。
6. 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。
7. 本申請單位會使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生。
例如，本申請單位會協助服務學校利用由 [] 大學 [] 學院副院長 [] 所研發的識別工具 - 學生需要調查([])，此工具乃根據 [] 本人多年前為「成長的天空」計劃所設計的工具 - 學生需要調查([]) 而進行更新修訂，以識別學生抗逆力及精神健康為目的，具實証科學憑證基礎。該工具的版權屬 [] 大學 [] 研究中心所有，由 [] 贊助。
除此之外，本計劃的負責社工會與學校社工及班主任訪談，以了解個別學生是否需要透過此計劃提升其抗逆力，以及評估是否適合參與此計劃。
8. 負責社工有提供相關服務計劃的經驗，包括中、小學的成長的天空或共創成長路，前線社工均具備具體執行計劃的基本能力及技巧。本申請單位亦將為負責計劃的社工提供相關培訓，確保服務質素及成效。
9. 由於計劃包括初級預防及次級介入的工作，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。
10. 此計劃亦有資歷深厚的顧問團隊，為我們提供專業的支援。他們是 []
11. 本申請單位會提供活動的資料，包括內容、時數與節數、目標學生及其挑選準則、預期學習成果、所有計劃人員(包括社工、導師、講座或工作坊講者)的資歷要求，以及預算細項開支等。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(12/2017)至(11/2018)

月份	內容/活動/節目 (及預期學習成果)	對象 / 目標	時數 / 節數	形式
2017年 12月 (或前)	學校聯繫及籌備 ➢ 與學校持續聯繫，進行會議，了解學校的辦學理念、使命、發展計劃、校本需要及學生特性，以制定合適的計劃內容。	校長、學校的輔導團隊老師及學校社工，約10人	持續進行	會議
2018年 1月	老師培訓 ➢ 舉辦主題為「認識抗逆力或精神健康」的講座/活動，讓教師了解培訓學生抗逆力的元素，包括「個人能力與技巧」、「正面及積極的信念與力量」及「外在的支持及資源」。 ➢ 預期學習成果：教師懂得如何提升學生的抗逆力。	校長及全體教師，約60人	1節，2小時	講座
2017年 12月	甄選參與計劃的學生 ➢ 安排全校中一至中二級同學填寫「學生需要調查([])」問卷問卷，以甄選有需要的同學。	中一至中二級全級學生，約280人	1節，1小時	1. 問卷調查 (學生需要調查 [])

	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 與學校社工及老師面談，了解學生狀況，甄選有需要的同學。 ➢ 甄選出中一及中二級各 10 位抗逆力較低的同學參與深化活動（「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃） ➢ 預期學習成果：同學能提升對自我情緒狀況的認識 			2. 與學校社工或老師面談
2018 年 1 月	<p>「做個快活人」心理健康講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 舉辦主題名為「做個快活人」的學生講座，以「正向心理學」作基礎，讓學生學懂如何建立「樂觀感」及「快樂原素」。 <p>(此講座內容會涉及不同年級學生的成長需要作講解，當中包括中一學生的需要。)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 中一主題：適應中學生活 中二主題：發現、發展及運用自己的長處追尋生活目標 ➢ 預期學習成果：同學能認識正面思維，學習快樂及感恩。 	中一至中二級全級學生，約 280 人	1 節，1 小時	級講座/活動
2018 年 2 月	<p>「提升正向思維」學生講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 舉辦主題名為「提升正向思維」的學生講座，以「正向心理學」作基礎，讓學生學懂「提升抗逆力」及「發展有意義的生活」。 <p>(此講座內容會不同於「做個快活人」心理健康講座)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 中三主題：發現、發展及運用自己的長處追尋生活目標 ➢ 同學能認識正面思維，發展有意義的生活。 	中三全級學生，約 130 人	1 節，1 小時	級講座/活動
2018 年 2 月 - 2018 年 11 月	<p>「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動) (參加學生共 20 人)</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 啟動禮 (1 小時 / 1 節) 進行活動簡介及訓勉，帶出活動重要性，鼓勵學生投入活動。 ii. 成長小組 (18 小時 / 12 節)：將 20 名參加者分成 A (中一) 及 B (中二) 組，每組 10 人，<u>每組 6 節，每節 1.5 小時</u>，令小組更容易進行。小組目的讓學生認識抗逆元素，並強化學生的解難能力、社交能力，目標訂定能力，以及情緒管理。 	經問卷甄選抗逆力較低及與班主任及輔導老師商議認為有需要的中一及中二學生，約 20 人	43 節，74 小時	小組/營會/戶外活動/義工服務/個別面談

	<p>iii. 個別面談(20小時/ 20節)：負責社工會與每一名參加者進行一次面談，面談的目的是協助參加者整理小組所學，並協助他們如何在日常生活中運用，並以正面鼓勵及支持，與及正向心理學的理论作面談基礎。</p> <p>iv. 挑戰日營 (8小時 / 2節)：透過日營中的歷奇活動，體驗團隊合作精神，解難能力，並建立能力感。(形式可以參觀及其他體驗活動代替)</p> <p>v. 宿營訓練(16小時/ 4節)：藉兩日一夜的宿營訓練，讓參加者從歷奇活動如繩網活動、夜行探索、游繩攀石等活動，強化能力感、解難能力，積極信念及社交能力。</p> <p>vi. 親子活動(8小時/ 2節)：藉全日活動，如親子日營，加強親子之間的聯繫，及鼓勵家長與子女一同建立抗逆能力。</p> <p>vii. 社區服務(3小時/ 2節)：義工活動會有清晰具體的預期學習成果，除了透過義工服務讓參加學生了解不同服務對象的需要之餘，亦從中讓學生提升其抗逆力，解難能力及精神健康。</p> <p>➤ 預期學習成果：同學能提升抗逆力、解難能力、社交能力及情緒管理能力。</p>			申請單位會安排合適的專業人士處理學生的臨床需要及/或提供深入的專業支援予有精神健康或情緒需要的學生。潛危學生（如需要個別輔導的學生）應轉介校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）即時跟進。
2018年3月或4月	建立正面文化 - 逆境同行家長培訓工作坊(抗逆力活動)：透過此工作坊，讓家長了解如何於管教中提升子女抗逆力及正面思維的方法，配合學校推行正面思維的文化。	全級中一至中三學生的家長(預算人數約30至50人)	1節, 2小時	講座/活動

	<p>➤ 預期學習成果：家長能以正面思維管教學生。</p>	本單位會邀請更多家長參與計劃中的家長工作坊		
2017年12月至2018年11月	「正面思維」及「享受生活」活動通訊：利用學校的網頁，校刊，或獨立形式的通訊，讓全校師生及家長了解計劃內容之餘，亦培育全校性的抗逆文化。	全校師生及家長	2次	單張/電子媒介
2018年10月或11月	<p>學員的嘉許禮：舉辦嘉許禮，肯定及嘉許學生的積極投入參與，鼓勵學生持之以恆，並藉此推廣抗逆意識。</p> <p>預期學習成果：鞏固同學對正面思維及抗逆力的認識。</p>	校長、輔導老師、班主任、經問卷甄選抗逆力較低及與班主任及輔導老師商議認為有需要的中一及中二學生及其家長，約30人-40人	1節，2小時	活動
2017年12月至2018年11月	活動檢討及評估	校長、學校的輔導團隊老師、學校社工(約10人)及參與抗逆力活動計劃的學生(約20人)，約共30人	持續進行	會議

註：

1. 本申請單位會負責計劃參與者的安全，採取安全措施，以及遵守教育局（戶外活動指引）和其他相關的安全指引。
2. 本申請單位會安排合適的專業人士處理學生的臨床需要或提供深入的專業支援予有精神健康或情緒需要的學生。潛危學生(如需要個別輔導的學生)會轉介校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進，或於有需要時可協助轉介至校外的輔導機構。

(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 60 位教師參與培訓工作坊，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。

	(ii) 老師在計劃中的角色: <input type="checkbox"/> 領袖 <input checked="" type="checkbox"/> 協作者 <input type="checkbox"/> 開發者 <input checked="" type="checkbox"/> 服務受眾 <input type="checkbox"/> 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 <u>200,000.00</u> 元 <table border="1" data-bbox="268 472 1449 2154"> <thead> <tr> <th data-bbox="276 472 427 555">預算項目*</th> <th colspan="2" data-bbox="435 472 986 555">開支詳情 (包括各項目的細項開支)</th> <th data-bbox="994 472 1441 555">理據</th> </tr> <tr> <td></td> <th data-bbox="435 517 715 555">項目</th> <th data-bbox="722 517 978 555">款額 (\$)</th> <td></td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="276 566 427 801">i) 員工開支</td> <td data-bbox="435 566 715 801">負責社工薪金 \$ 28,515 X 0.4 X 12 月 X 1.05(強積金)</td> <td data-bbox="722 566 978 801">\$143,716</td> <td data-bbox="994 566 1441 801"> 1. 負責此計劃的社工平均會於服務學校每星期提供四節服務，故此佔0.4份時間 2. 負責社工為具認可社工學位的註冊社工，必須為大學畢業或以上程度 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="276 813 427 1664">ii) 服務</td> <td data-bbox="435 813 715 1664">老師培訓 \$1000/小時 X 2小時</td> <td data-bbox="722 813 978 1664">\$2,000</td> <td data-bbox="994 813 1441 1664"> 1.費用為由本單位安排資深社工(香港政府認可的註冊社工，副學位或以上程度)、臨床心理學家(香港政府認可的註冊臨床心理學家，碩士或以上程度)、精神科醫生(香港政府認可的註冊精神科醫生或學者等專業人士(於處理精神健康方面具經驗的學者，如大專講師)主講的費用，有關講者需曾有主講相關講座的經驗 2.活動約2小時，以講座或工作坊形式進行。 3. 目的是讓老師了解培訓學生抗逆力的元素，包括 i. 個人能力與技巧 (Competence) ii. 正面及積極的信念與力量 (Belief) iii. 外在的支持及資源 (Bonding) </td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="435 1675 715 2143">「做個快活人」心理健康講座 \$1000/小時 X 1小時</td> <td data-bbox="722 1675 978 2143">\$1,000</td> <td data-bbox="994 1675 1441 2143"> 1. 費用為由本單位安排資深社工(香港政府認可的註冊社工，副學位或以上程度)、臨床心理學家(香港政府認可的註冊臨床心理學家，碩士或以上程度)、精神科醫生(香港政府認可的註冊精神科醫生或學者等專業人士(於處理精神健康方面具經驗的學者，如大專講師)主講的費用，有關講者需曾有主講相關講座的經驗 </td> </tr> </tbody> </table>			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	負責社工薪金 \$ 28,515 X 0.4 X 12 月 X 1.05(強積金)	\$143,716	1. 負責此計劃的社工平均會於服務學校每星期提供四節服務，故此佔0.4份時間 2. 負責社工為具認可社工學位的註冊社工，必須為大學畢業或以上程度	ii) 服務	老師培訓 \$1000/小時 X 2小時	\$2,000	1.費用為由本單位安排資深社工(香港政府認可的註冊社工，副學位或以上程度)、臨床心理學家(香港政府認可的註冊臨床心理學家，碩士或以上程度)、精神科醫生(香港政府認可的註冊精神科醫生或學者等專業人士(於處理精神健康方面具經驗的學者，如大專講師)主講的費用，有關講者需曾有主講相關講座的經驗 2.活動約2小時，以講座或工作坊形式進行。 3. 目的是讓老師了解培訓學生抗逆力的元素，包括 i. 個人能力與技巧 (Competence) ii. 正面及積極的信念與力量 (Belief) iii. 外在的支持及資源 (Bonding)		「做個快活人」心理健康講座 \$1000/小時 X 1小時	\$1,000	1. 費用為由本單位安排資深社工(香港政府認可的註冊社工，副學位或以上程度)、臨床心理學家(香港政府認可的註冊臨床心理學家，碩士或以上程度)、精神科醫生(香港政府認可的註冊精神科醫生或學者等專業人士(於處理精神健康方面具經驗的學者，如大專講師)主講的費用，有關講者需曾有主講相關講座的經驗
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	負責社工薪金 \$ 28,515 X 0.4 X 12 月 X 1.05(強積金)	\$143,716	1. 負責此計劃的社工平均會於服務學校每星期提供四節服務，故此佔0.4份時間 2. 負責社工為具認可社工學位的註冊社工，必須為大學畢業或以上程度																				
ii) 服務	老師培訓 \$1000/小時 X 2小時	\$2,000	1.費用為由本單位安排資深社工(香港政府認可的註冊社工，副學位或以上程度)、臨床心理學家(香港政府認可的註冊臨床心理學家，碩士或以上程度)、精神科醫生(香港政府認可的註冊精神科醫生或學者等專業人士(於處理精神健康方面具經驗的學者，如大專講師)主講的費用，有關講者需曾有主講相關講座的經驗 2.活動約2小時，以講座或工作坊形式進行。 3. 目的是讓老師了解培訓學生抗逆力的元素，包括 i. 個人能力與技巧 (Competence) ii. 正面及積極的信念與力量 (Belief) iii. 外在的支持及資源 (Bonding)																				
	「做個快活人」心理健康講座 \$1000/小時 X 1小時	\$1,000	1. 費用為由本單位安排資深社工(香港政府認可的註冊社工，副學位或以上程度)、臨床心理學家(香港政府認可的註冊臨床心理學家，碩士或以上程度)、精神科醫生(香港政府認可的註冊精神科醫生或學者等專業人士(於處理精神健康方面具經驗的學者，如大專講師)主講的費用，有關講者需曾有主講相關講座的經驗																				

			<ol style="list-style-type: none"> 講座約1小時，以互動形式進行。 透過講座，讓學生認識此計劃，以及認識抗逆力的元素。
	<p>「提升正向思維」學生講座</p> <p>\$1000/小時 X 1小時</p>	\$1,000	<ol style="list-style-type: none"> 費用為由本單位安排資深社工(香港政府認可的註冊社工，副學位或以上程度)、臨床心理學家(香港政府認可的註冊臨床心理學家，碩士或以上程度)、精神科醫生(香港政府認可的註冊精神科醫生或學者等專業人士(於處理精神健康方面具經驗的學者，如大專講師)主講的費用，有關講者需曾有主講相關講座的經驗 講座約1小時，以互動形式進行。 透過講座，讓學生認識正向思維。
iii) 一般開支	學生需要調查 ()	\$1,000	此為印刷全級中一至中二學生問卷的費用
	老師培訓的活動物資費	\$500	此為印刷講義及活動物資等費用。
	「做個快活人」心理健康講座的印刷講義及物資費	\$500	為印刷講義及活動物資等費用
	「提升正向思維」學生講座 (中三學生) 的印刷講義及物資費	\$500	為印刷講義及活動物資等費用
	「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動及輔導)(20人)		
	i. 啟動禮 (1節)	\$1,000	為活動物資費用。
	ii. 小組訓練 (分成A及B組進行，每組10個人，每個小組各6節，每節約1.5小時)(合共12節)	\$ 200 一節X 6節X 2組= \$2,400	<ol style="list-style-type: none"> 將20人分成兩組，每組10人，有助小組進行 小組主要以體驗式活動及合作性活動進行，以提升參加者團體精神，及建立能力感。 透過活動，讓參加者對「認知行為活療」(CBT)中認為「想法影響行為及情緒」有一定的認識，並學習「五常法」處理負面情緒，以及認識 費用為每節的物資費用。

	iii. 個別面談 (每名參加者一節，即合共20節)	\$30 一節X 20節 = \$600	<ol style="list-style-type: none"> 1. 面談的目的是協助參加者整理小組所學，並協助他們如何在日常生活中運用，並以正面鼓勵及支持，與及正向心理學的理論作面談基礎。 2. 面談由負責此計劃的社工進行 3. 每次面談約30分鐘至1小時。 4. 費用為每節的物資費用。
	iv. 挑戰日營 (2節)	\$8,200	<ol style="list-style-type: none"> 1. 20名參加者，3名工作人員及1名隨行老師/駐校社工。 2. 費用包括： <ol style="list-style-type: none"> a. 營費費用：\$100 X 24人 = \$2,400 b. 旅遊車：\$2,500(約2次來回) c. 租用營地歷奇活動設施，及營地場地租用有關的費用：\$3,000 d. 活動物資：\$300
	v. 宿營訓練(2日1夜，即4節)	\$13,500	<ol style="list-style-type: none"> 1. 20名參加者，3名工作人員及1名隨行老師/駐校社工。 2. 費用包括： <ol style="list-style-type: none"> a. 營費費用：\$250 X 24人 = \$6,000 b. 旅遊車：\$2,500(約2次來回) c. 租用營地歷奇活動設施，及營地場地租用有關的費用：\$4,000 d. 活動物資：\$1,000
	vi. 親子日營	\$11,500	<ol style="list-style-type: none"> 1. 20名參加者及各1名家長，4名工作人員及1名隨行老師/駐校社工。 2. 費用包括： <ol style="list-style-type: none"> a. 營費費用：\$100 X 45人 = \$4,500 b. 旅遊車：\$2,500(約2次來回) c. 租用營地歷奇活動設施，及營地場地租用有關的費用：\$4,000 d. 活動物資：\$500
	vii. 社區服務 (透過參與社區服務，讓參加者建立能力感、積極信念，以及培養與社區的聯繫(1節預備小組及1節服務，合共2節)	\$4,000	<ol style="list-style-type: none"> 1. 此活動除了負責社工，本單位亦會安排多1-2名支援人手 2. 費用包括車費及活動物資費等(如製作探訪物資、製作探訪物品等) 3. 學生服務對象以學校附近社區人士為主，如獨居長者、露宿者或智障人士。

	建立正面文化 - 逆境同行家長培訓工作坊(抗逆力活動)	\$500	1. 由負責此計劃的社工主持，讓中一至中三的家長了解抗逆元素。 2. 費用為印刷講義及活動物資的費用。
	「正面思維」及「享受生活」活動通訊	\$2,000	1. 透過向全校學生及家長發放活動資訊，分享積極正面人生觀，以及關愛校園訊息，並藉此教育學生面對逆境及困難的方法。 2. 全年發放兩次。 3. 費用為印刷費用：\$1 X 1000份X 2次 = \$2,000
	嘉許禮	\$1,000	1. 費用為活動物資。 2. 活動以嘉許參與計劃學生的投入及努力，以及藉此推動全校的抗逆文化，以及加強家校合作。 3. 參加者包括全校師生及家長
	會計核數	\$5,000	審計費用
	雜項 (如:交通費，影印文具)	\$84	費用包括負責社工到學校提供服務的 ¹ 交通費，及一般影印費用。
	申請撥款總額 (\$):	\$200,000	

註：本申請單位選擇服務供應商時，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: 對被篩選出來參加次級介入的學生，量度他們抗逆力的改變。
- 學生表現在評估中的轉變: 80%或以上的參與學生提升了抗逆力。
- 其他(請列明) _____

(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) _____

(IV) 資產運用計劃

(由於本計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產，此部份現階段不適用)

(V) 遞交報告時間表

本申請單位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 1/12/2017 – 31/5/2018	30/6/2018	中期財政報告 1/12/2017 – 31/5/2018	30/6/2018
計劃總結報告 1/12/2017 – 30/11/2018	28/2/2019	財政總結報告 1/6/2018 – 30/11/2018	28/2/2019

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. 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;54(7):808-14
5. Gillham J., Reivich K., Jaycox L., et al. *The Penn Resiliency 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 Kong: 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.