

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」— 生命同行大使 (「好心情@學校」微型計劃) Respect Life, Overcome Adversities - Life Running Men (Joyful @ School Campaign Mini-project)	計劃編號 2016/0475(修訂本)
--	-----------------------------------

基本資料

學校名稱：靈糧堂怡文中學 (協作機構 _____)

受惠對象

- (a) 界別：幼稚園 小學 中學 特殊教育(請別選，可別選一項或多項)
- (b) 學生：(1) 初級預防活動 約 400人 中一至中三級
(2) 次級支援活動 約 20人 中一級
- (c) 老師：約 80人
- (d) 家長：約 20人

(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提供支援的技巧。
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。(請別選適當空格，可別選一項或多項)
- 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。(請別選適當空格，可別選一項或多項)
- 學校發展計劃：本校一直十分注重學生的全人發展，其中一項近年的學校發展計劃是提升生命教育成效，培育學生領袖。本校參加了教育局的WE正向動力計劃，目標是在校園內致力推動正向教育。另外亦設立了校本的朋輩輔導計劃及小伙子計劃，目標是培育學生領袖，建立校園的關愛文化。
- 調查結果：根據往年的APASO問卷顯示，本校學生的負面情感較一般水平為高(中一男生：2.12、中一女生：1.99；中二男生：2.14、中二女生：2.18；中三男生：2.14、中三女生：1.96)，效應值分別界於中等及微之間。而綜合其他老師及家長的觀察及分析，本校學生的抗逆能力及精神健康均未如理想，學生面對學業及人際關係等問題上常感到壓力，教師留意不論高年級或低年級的部份學生都有出現抑鬱傾向，過去一年更有約10位學生曾有自殺意念或企圖行動，情況令人擔心。另外，本校位於東涌區，過去數年間本區逸東村曾多次出現多宗自殺個案，甚至有學生透露曾目擊或路過案發現場，故此有部份學生雖未有明顯的自殺意念或企圖行動，但本校的學生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。本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(已獲中文大學批准使用)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，因而作出次級支援。本計劃以建立生命同行大使為名，並融入正面思維較強的學生一起活動，以減低對被甄別學生的標籤效應。另外，計劃的對象為剛升上中一的學生，透過問卷所得的結果，可以讓學校於學期初初步知道更多新生的需要，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：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。
- ☑ 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。突破機構、香港中文大學醫學院公共衛生及基層醫療學院及香港小童群益會自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「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。
- ☑ 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，疲於照顧不同背景學生的各種需要；學校缺乏足夠資源，難於邀請合適社福的機構提供專業服務支援。此外，現有的學生支援計劃以「初級預防」為主，甚少透過「次級支援」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. 初級預防與次級支援

多年以來，不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級支援」，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「次級支援」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。「次級支援」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

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。

- 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. 由校長帶領學校推行校本計劃，對應學生需要安排相關的小組及活動。
2. 計劃將由學校與社會服務機構(NGO)共同協作推展，NGO會提供充足人力資源。
3. 以成長的天空(UAP)為藍本，更新篩選工具(Screening Tool)及具實證的校本程序，可於2017-2018學年初提供予參加學校及NGO使用。
4. 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。過去及現時不少NGO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。NGO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次級支援的工作，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. 本計劃聘用的人員將出席所有計劃活動。該等人員將與學校輔導團隊及/或學校社工及/或教育心理學家推展計劃下的各項工作，以確保計劃能達到目標，並切合學校的需要，以及辦學信念及使命。
7. 為使計劃的成效得以加強和延續，聘用人員將在計劃完成後，向學校提交前測及後測的實證和數據，以便學校跟進。
8. 本校將使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生，例如：透過問卷(HKSIF 1.1)、老師們的觀察及家長的意見。
9. 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。
10. 申請機構須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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：2017年11月至2018年10月

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	負責人員(請列明資歷及參與程度)
9/2017-10/2017	1. 籌備工作				
(預備工作)	與學校各部門及相關老師、有關協作機構的聯繫及籌備	<u>內容：</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 跟協作機構聯繫及商討有關講座、工作坊及活動的細節； ● 向老師們介紹本計劃內容及甄選方法。 <u>預期學習成果：</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 協作機構方面：初定有關講座、工作坊及活動的日期、地點及相關主題和內容； ● 老師方面：介紹計劃會使用(HKSIF 1.1)及老師們的觀察作甄選方法。 	助理校長、輔導主任、中一班主任、合作機構及相關社工	相關人士籌備會議/聯絡、教職員會議	<u>協調及介紹：</u> 計劃註冊學位社工。 <u>資歷：</u> -大學資歷 -註冊社工 -有豐富(3年或以上)培訓青少年經驗)
9/2017-10/2017	2. 學生需要調查				
班主任節	全級	<u>內容：</u>	中一	其中	<u>籌備及行政：</u>

時段 (預備工 作)	中一 填寫 (HKS IF 1.1)	<ul style="list-style-type: none"> 向中一級家長派發「填寫問卷同意書」; 使用此問卷及老師們的觀察/家長的意見甄選抗逆力較低、較需要支援之學生參加「逆境同行挑戰計劃」成為生命同行大使。 <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 約有 15-20 名中一學生被甄選參與計劃(其中約有 5 名學生為中二或以上的學生參與其中，作同行的榜樣及增加小組/活動的氣氛) 		四天 放學 前的 班主 任節 時段 (每天 一 班,每 次 15 分鐘)	計劃註冊學位社 工。
11/2017	3. 「好心情·正面思維」講座 暨 計劃簡介 [學生]				
		<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 以互動的形式帶出如何建立及培養正面思維(主要面對升中適應方面); 簡介本計劃及宣傳本計劃的 Instagram 專頁。 <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 提升學生抵抗及處理逆境能力(主要面對升中適應方面)、讓學生明白每人都有自己的長處及限制; 讓學生知道有此計劃及計劃的 Instagram 專頁。 	中一	1 小時	
		<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 以互動的形式帶出如何建立及培養正面思維(主要面對人際關係方面); 簡介本計劃及宣傳本計劃的 Instagram 專頁。 <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 提升學生抵抗及處理逆境能力(主要面對人際關係方面)、讓學生明白每人都有自己的長處及限制; 讓學生知道有此計劃及計劃的 Instagram 專頁。 	中二	1 小時	
		<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 以互動的形式帶出如何建立及培養正面思維(主要面對高中選科方面); 簡介本計劃及宣傳本計劃的 Instagram 專頁。 <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 提升學生抵抗及處理逆境能力(主要面對高中選科方面)、讓學生明白每人都有自己的長處及限制; 讓學生知道有此計劃及計劃的 Instagram 專頁。 	中三	1 小時	
		<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 以互動的形式帶出如何建立及培養正面思維(主要面對高中適應方面); 簡介本計劃及宣傳本計劃的 	中四	1 小時	

		<p>Instagram 專頁。</p> <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 提升學生抵抗及處理逆境能力(主要面對高中適應方面)，讓學生看得見每人都可以按著自己的長處及興趣找到出路。 ● 讓學生知道有此計劃及計劃的 Instagram 專頁。 			<p><u>分享：</u></p> <p>註冊社工</p> <p><u>資歷：</u></p> <p>-註冊社工</p> <p>-有豐富(3年或以上培訓青少年經驗)</p> <p>-曾服務精神健康範圍/帶領促進精神健康講座的經驗。</p> <p>或</p> <p>臨床心理學家</p>
		<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 以互動的形式帶出如何建立及培養正面思維(主要面對未來升學及就業方面)； ● 簡介本計劃及宣傳本計劃的 Instagram 專頁。 <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 提升學生抵抗及處理逆境能力(主要面對未來升學及就業方面)，讓學生看得見每人都可以按著自己的長處及興趣找到出路。 ● 讓學生知道有此計劃及計劃的 Instagram 專頁。 	中五	1小時	
		<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 以互動的形式帶出如何建立及培養正面思維(主要面對公開考試方面)； ● 簡介本計劃及宣傳本計劃的 Instagram 專頁。 <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 提升學生抵抗及處理逆境能力(主要面對公開考試方面)，讓學生看得見每人都可以按著自己的長處及興趣找到出路。 ● 讓學生知道有此計劃及計劃的 Instagram 專頁。 	中六	1小時	
11/2017	4. 「好心情·正面思維」家長講座 暨 計劃簡介 [家長]				
[24/11] 家長晚會	家長講座	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 分享「正面思維」與「抗逆力」的關係； ● 如何建立及培養子女的精神健康。 <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 提升家長對學生抗逆力的認識及促進子女精神健康的策略。 	全校家長	於家長晚會舉行(家長晚會時間為7:30-9:00)	<p><u>籌備及行政：</u></p> <p>計劃註冊學位社工</p> <p><u>分享：</u></p> <p>駐校教育心理學家</p>
12/2017	5. 老師培訓 (1718 年度)				
[1/12] 教師發展日	老師工作坊	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 分享不同年級的學生在不同成長階段，於心理、情緒和發展方面面對逆境時的需要； ● 分享如何回應他們在這些方面的需 	全體教職員	1小時	<p><u>籌備及行政：</u></p> <p>計劃註冊學位社工</p> <p><u>分享：</u></p>

		<p>要；</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生。 <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 提升老師們對學生抗逆力的認識及促進學生精神健康的策略； ● 提升老師們識別及支援潛危學生的技巧。 			<p>資深註冊社工 資歷：</p> <ul style="list-style-type: none"> -註冊社工 -有豐富(5年或以上培訓青少年或教育人士經驗) -曾服務精神健康範圍/帶領促進精神健康講座的經驗。 <p>或 臨床心理學家</p>
12/2017-7/2018	6. 「正面思維」及「享受生活」 - 逆境同行挑戰計劃(抗逆力活動)				
12/2017	小組 前面 見	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 小組前面見：了解各組員的特性及組員間的關係； ● 小組/活動期間面見(如有需要)：處理組員間的衝突及不和、跟不投入的組員/滋擾的組員進行面見。 <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 減少被上述提及的事情影響小組/活動的氣氛，讓小組及活動更有效地進行； ● 藉著此時此刻小組/活動發生的突發事情，經驗式學習人際關係的事宜。 		小組 前面 見： 2-3位 學生 為一 個面 見單 位，每 次面 見約 15-45 分鐘 (視乎 人數 及學 生情 況而 定)	<p><u>培訓：</u></p> <p>計劃註冊學位社工。</p>
18/1, 25/1, 1/2, 8/2, 1/3, 8/3, 15/3, 12/4, 26/4, 3/5 (逢星期四午膳)	成長 小組	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自我認識(4節)：讓學生明白每人都是獨特的個體，認識自己的長處及接受自己的限制； ● 情緒管理(3節)：讓學生認識情緒、了解自己較多出現什麼情緒及當情緒出現時的原因及如何面對； ● 訂立目標(3節)：協助學生尋找自己的興趣及未來的方向，從而初步訂立生涯規劃。 <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過自我認識，提升學生的自我效能感，同時學習用正面思維去欣賞身邊的獨特的每一個； ● 透過認識情緒，明白人是有情緒的！及學習如何管理自己的情緒； 		午膳 (合共 10 節，每 節45 分鐘)	<p><u>籌備及帶領：</u></p> <p>計劃註冊學位社工。</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ● 透過訂立目標，協助學生找到人生的方向，增加學生面對人生方向的出路，提升學生的希望感； ● 透過以上培訓來裝備個人能力來處理減低或克服逆境帶來的損害。 	生參加		
<p>預備日： 4/5, 11/5 [星期五/ 週會時段/ 放學 午膳]</p> <p>服務日： 18/5[半天 課堂後] 及 Fun·享· 嘉年華當 天</p>	義工 服務	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 預備及訓練(2節)：預備於服務日的內容及所需物資；由導師們協助訓練學生擔任兩次服務的義工/工作人員； ● 服務日(2節)： <ol style="list-style-type: none"> 1. 與復康人士一起活動。 2. 擔任 Fun·享·嘉年華攤位/遊戲/展板工作人員。 <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過義工服務，各人發揮自己的長處； ● 透過認識及幫助社會上不同需要的人士，增加學生的視野； ● 透過以上訓練來裝備個人能力來處理減低或克服逆境帶來的損害。 		<p>午膳/ 週會 時段/ 課後</p> <p>(合共 2節預 備,每 節45 分 鐘;2 節服 務 日,每 節2 及3 小時)</p>	<p><u>籌備及帶領：</u> 計劃註冊學位社 工 及 機構社工/導師： 資歷： -註冊社工 -負責有關的服務</p>
13/7- 14/7	宿營 訓練	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 兩日一夜的營會包括團體合作活動、歷奇活動及小組分享。 <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過經驗學習法，提升學生面對逆境的解難能力、在逆境中尋找希望； ● 透過以上訓練來裝備個人能力來處理減低或克服逆境帶來的損害。 		<p>兩日 一夜 (合共 8小 時)</p>	<p><u>籌備及帶領：</u> 計劃註冊學位社 工 及 歷奇導師/教練 資歷： -有相關經驗3年 或以上 及/或 -相關歷奇訓練資 格(若帶領歷奇活 動) 及 活動導師/營地導 師 資歷： -青少年工作者 -曾籌備及帶領學 生參與營會活動</p>
3/2018- 6/2018	7. 建立正面文化 - 逆境同行家長培訓工作坊 [家長]				
3/2, 3/3, 14/4, 5/5, 2/6 (每月第一/ 二週星期 六早上)	家長 工作 坊	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 分享照顧子女及協助子女的成長的心得/難處； ● 邀請嘉賓分享與子女一起面對逆境/個人面對逆境的見證 <p><u>預期學習成果：</u></p>	主要是 參加小 組學生 的家長 (約10 位家	每月 一次 (合共 5節, 每節 1.5小	<p><u>籌備及帶領：</u> 計劃註冊學位社 工 <u>分享：</u> 有相關經歷的家</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ● 提升家長對抗逆力的認識及促進學生精神健康的策略； ● 建立一個平台讓家長互相分享，抒發自身的壓力及情緒； ● 透過凝聚家長，讓家長們互相認識，協助家長本身建立同行者； 	長)	時)	長/過來人 <u>培訓：</u> 資深註冊社工 <u>資歷：</u> -註冊社工 -有豐富(5年或以上培訓青少年或教育人士經驗) -曾服務精神健康範圍/帶領促進精神健康講座的經驗。 及/或 駐校教育心理學家
11/2017-6/2018	8. 「正面思維」及「享受生活」電子鼓勵卡製作				
宣傳計劃及宣揚抗逆同行的活動	<u>內容：</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 於計劃初期開始在早會時段進行每週鼓勵說話的錄音廣播；於計劃中期，會邀請計劃的生命同行大使參與錄音； ● 開設 Instagram 專頁，恆常更新一些正面相片及鼓勵說話/子句； ● 於計劃後期舉行電子鼓勵卡製作比賽：學生可使用自己拍攝的一張照片，並加上鼓勵說話/子句參賽，有關參賽作品會被刊登於 Instagram 專頁，得到最多「LIKE」的作品將會於下學年(1819)被製作成海報，張貼於校園； ● 於 1718 年上學期及 1819 年初向全校學生派發印有鼓勵字句及 Instagram 專頁資料的宣傳品(例如扇、筆等)。 <u>預期學習成果：</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 向全校學生宣傳此計劃； ● 透過 Instagram 專頁作渠道，讓學生於上網時恆常看見一些正面字句或鼓勵說話，當中亦會提及求助方法，從而建立求助文化。 ● 透過電子鼓勵卡製作，增加校園抗逆同行的氣氛。 	全校學生	鼓勵說話的錄音廣播(每週一次於早會時段，每次約 30 秒) Instagram 專頁：每週更新 3 次或以上 電子鼓勵卡製作比賽期：1 個月	<u>籌備及執行：</u> 計劃註冊學位社工	
7/2018	9. 「好心情·生命同行大使」Fun·享·嘉年華				
試後活動	<u>攤位/遊戲</u> <u>內容：</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 邀請機構負責 6 個有關精神健康/抗逆力的攤位/遊戲及/或展板； 	全校師生	半天上課天	<u>籌備及行政：</u> 計劃註冊學位社工	

		<ul style="list-style-type: none"> ● 生命同行大使擔任攤位/遊戲/展板的工作人員。 ● 邀請嘉賓作生命見證分享、學生作表演。 <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過攤位遊戲及展板，作活動教學，提升全校師生對抗逆力、精神健康的認識，從而促進學生精神健康的策略、認識求助途徑，增加求助文化。 		(合共3小時)	及 社工 資歷： -註冊社工 有豐富(3年或以上培訓青少年經驗) -相關精神健康社區推廣的經驗。 或 導師 資歷： -註冊社工 -負責有關的服務
8/2018	10.	老師培訓(1819 年度)			
教師退修日 / 教職員會議	老師工作坊	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 以老師的身份，如何提升校園的抗逆文化； ● 如何跟學生建立良好的關係，以增加學生的歸屬感及校園關愛文化； ● 當學生分享自身問題/困擾時，如何作出適切的回饋。 <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 提升老師與學生建立良好關係的技巧； ● 藉提升校園關愛文化，增加校園抗逆力的氣氛。 	全體教職員	1小時	<p><u>籌備及行政：</u> 計劃註冊學位社工</p> <p><u>分享：</u> 資深註冊社工 資歷： -註冊社工 -有豐富(5年或以上培訓青少年或教育人士經驗) 或 資深教育工作者 資歷： -有豐富教學及行政經驗(10年或以上)</p>
9/2018	11.	「好心情·正面思維」講座 暨 計劃總結分享 [學生]			
[14/9] 初中周會	學生講座	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 以互動的形式帶出如何建立及培養正面思維(主要面對新學年方面，包括升中適應) ● 有關此計劃的總結分享及對生命同行大使/電子鼓勵卡得獎學生的嘉許。 <p><u>預期學習成果：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 提升學生抵抗及處理逆境能力、讓學生明白每人都有自己的長處及限制。 ● 讓全校師生知道此計劃的成果及對生命同行大使/電子鼓勵卡得獎學生的嘉許。 	中一至中三	1小時	
[14/9] 高中周會	學生講座	<p><u>內容：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 以互動的形式帶出如何建立及培養正面思維(主要面對公開考試或前路 	中四至中五	1小時	

	\$200 x 6次	\$1,200	
	老師培訓 x2次 ● 講員費用 \$1040/小時 x 1小時 x 2次= \$2,080 ● 物資費用 \$200x 2次 \$400		\$2,480
	● 提升老師們對學生抗逆力的認識及促進學生精神健康的策略； ● 提升老師們識別及支援潛危學生的技巧。		
	小組前面見 ● 物資費用(文具、材料費用等) \$500		\$500
	● 透過傾談，了解各組員的特性及組員間的關係。		
	成長小組 (10節) ● 物資費用(手工材料、文具等) \$1,000		\$1,000
	● 透過小組培訓來裝備個人能力來處理減低或克服逆境帶來的損害。		
	義工服務 ● 服務物資 \$500 ● 導師費 \$200 x 6小時(1小時預備及訓練+5小時服務) x 3人 \$3,600 ● 學生來回交通 \$2,000		\$6,100
	● 透過義工訓練來裝備個人能力來處理減低或克服逆境帶來的損害。		
	宿營訓練 (2日1夜) ● 宿營費用(\$240@x25) (20學生+5社工/老師) \$6,000 ● 來回交通費 \$2,000 ● 教練費 \$300 x 6小時 x 1人 \$1,800 ● 導師費 \$200 x 8小時 x 3人 \$4,800 ● 活動物資 \$2,000		\$16,600
	● 教練主要工作： ● 帶領學生進行歷奇訓練或活動。 ● 導師主要工作： ● 帶領學生於每組內跟作活動後解說。		
	逆境同行家長培訓工作坊 (5節) (10位參與計劃學生之家長) ● 物資費用 \$720 ● 講員費用 2次 \$1040/小時 x 1小時 x2 = \$2,080		\$2,800
	● 提升家長對抗逆力的認識及促進學生精神健康的策略； ● 透過小組及小組後的紀念品凝聚家長，讓家長們互相認識，協助家長本身建立同行者。		
	「正面思維」及「享受生活」電子鼓勵卡製作 ● 物資費用 \$500 ● 得獎海報印製費用 \$1,100 ● 宣傳品(印有鼓勵字句及Instagram專頁資料)[例如扇、筆等] \$4,000		\$5,600
	● 宣傳計劃，增加學生留意及使用本計劃Instagram專頁的頻率； ● 增加校園抗逆同行的氣氛。		
	「好心情·生命同行大使」Fun·享·嘉年華 ● 攤位場地佈置費用 \$5,650 ● 攤位物資費用 \$3,750		\$9,400
	● 透過攤位遊戲及展板，作活動教學，提升全校師生對抗逆力、精神健康的認識，從而促進學生精神健康的策略、認識求助途徑，增加求助文化。		
	審計費用		\$5,000
	雜項 ● 影印及文具 \$500 ● 其他雜項(如郵費等) \$452		\$952
	申請撥款總額(\$):		\$200,000

本學校選擇服務供應商時，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支援的學生，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) 電子鼓勵卡

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
計劃總結報告 1/11/2017 – 31/10/2018	31/1/2019	財政總結報告 1/11/2017 – 31/10/2018	31/1/2019

資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值(HK\$)	建議的 調配計劃	理據
本計劃不適用					

參考文獻

- American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.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
- 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
- Gillham J., Reivich K., Jaycox L., et al. *The Penn Resiliency Program*. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.
- 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.
- 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.
- 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.