

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：「嶺」出好心情」 - 與「好心情@學校」計劃有關	計劃編號 2016/0693 (修訂本)
--	--------------------------------

基本資料

學校名稱：嶺南中學(協作機構)

受惠對象

- (a) 界別：中學
- (b) 學生：初級預防活動約600人(中一至中六級) 次級支援活動約20人(中三至中五級)
- (c) 老師：約60人
- (d) 家長：約100人

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的學生；
 - 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」(Secondary Support)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)對學生抗逆力的認識及掌握跟進支援的技巧。
 - (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
 - 促進學生的社交和情感發展
 - 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。
- 學校發展計劃：本校著意推動關愛校園文化，舉辦關愛活動，營造互相關懷及感恩的氛圍，提升學生的整體滿足感，減少負面情緒。更進一步，讓學生學懂關懷他人，並推己及人，把關愛精神延展至社區。
 - 調查結果：本校教師/學生/家長意見調查顯示，學生抗逆能力/精神健康較低。學生面對朋輩關係、學習適應、家人關係等問題常感到壓力。從「學生情意及社交表現評估」、校本問卷(「學生自我效能量表」、「知多同學一點點」)調查結果及教師的觀察，發現中一、中三至中五級部份學生有焦慮傾向，個別學生曾有情緒波動、身心症、缺課等現象，情況令校方和家長極為關注。
 - 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，難於邀請合適的社福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。另一方面，學校現時主要由學校駐校社工為學生提供個人輔導，暫時未有完整的機制及具科學實證的工具，識別學生在抗逆能力和精神健康方面的需要。期望此計劃可以幫助有需要的學生得到更適切及時的支援；教師和班主任能加強與社工的專業協作；學校能優化及早識別及支援機制；家長亦得到專業的支援，在家庭裏擔當支援子女的角色。

(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)與次級支援(Secondary Support)

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. 及早預防與支援

「及早預防與支援」亦即是本計劃所提出的「次級支援」(Secondary Support)的元素。所謂「及早預防」的意思是「在問題產生之前，能夠及早識別其可能導致問題出現的危機因素(Risk factors)，或可能預防問題出現或加強個人健康成長的保護因素(Protective factors)；至於「及早支援」的意思，除了包括「及早預防」的意思外，更重視是如何在問題未有進一步嚴重化及複雜化之前，有效製訂策略及運用資源以解決有關問題；如有需要更配合解決問題後之相關「復元」(Recovery)的工作。是次計劃的目的是提供一套方法，通過問卷識別抗逆力較低的學生，以便在發生行為問題前，能夠及早干預並迅速加以支援。

3. 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。

- 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

1. 由校長帶領學校推行校本計劃，對應學生需要，提升學生的抗逆能力/精神健康，令他們更容易適應不同的學習階段。
2. 計劃將由學校與協作機構共同協作推展，協作機構會提供充足人力資源。
3. 學校採用實證為本的原則，除了「學生需要調查(HKSIF 1.1)」外，還透過檢視學校近期的「學生情意及社交表現評估」、校本問卷(「學生自我效能量表」、「知多同學一點點」)調查結果，識別學校的需要；另外本校亦會以「前測」及「後測」的方式收集可量化的評估數據；與學校的主要人士，如校長、輔導組、教師、教育心理學家、社工和家長進行訪談，從質性角度評估學校的需要。務求以多種數據/意見蒐集方法，以辨認低抗逆力學生。
4. 在辨認低抗逆力學生的過程中，若發現潛危學生(如需要個別輔導的學生)，學校會轉介輔導組、學校社工或教育心理學家，作即時跟進。
5. 為提升計劃成效的延續性，學校會有不同形式的教師培訓，如安排全體教師參加相關主題的教師發展活動、學生成長支援組別的培訓，或於教職員會中就相關課題的分享、級會的交流等，讓教師掌握相關技巧以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。
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。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；
7. 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。
8. 本校與計劃協作機構共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的人員將出席所有計劃活動。本計劃聘用的人員與學校保持緊密溝通，與學校輔導組、其他學校社工、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，切合學校的需要。
9. 學校以參與學生的安全為首要考慮，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： 11/2017 至 10/2018

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)
11/2017 項目 1：老師培訓	以體驗式，經歷「正念思維」(mindfulness)，讓老師學習平靜個人身心。另外亦會讓教師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，從而回應他們在心理、情緒和發展方面的	60人(全體老師)	2小時	註冊社工 資歷：註冊文憑／學位社工，並需具備 Mindfulness 及教師抗逆力培訓經驗。

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)
	需要，從而協助學生面對壓力與逆境。			
11/2017 項目 2：學生需要調查	透過「學生需要調查(HKSIF 1.1)」問卷識別中三至中五在抗逆力方面需要支援的學生。	中三至中五(三級)	2 星期	本計劃的註冊社工（資歷同上）
12/2017-4/2018 項目 3：逆境同行挑戰計劃(抗逆力活動)	<p><u>項目 3.1：2 日 1 夜宿營</u> 透過營會活動、歷奇體驗、分享和社工的解說(debriefing)，讓學生認識自我需要及正面的思維模式，從而增強抗逆力。</p> <p><u>項目 3.2：小組活動</u> 第 1 節： 透過體驗、小組分享和社工的解說(debriefing)，學習抗逆力的元素：效能感(Competence)</p> <p>第 2 節： 透過體驗、小組分享和社工的解說(debriefing)，學習抗逆力的元素：連繫感(Bonding)</p> <p>第 3 節： 透過體驗、小組分享和社工的解說(debriefing)，學習抗逆力的元素：信念(Belief)</p> <p>第 4 節： 透過體驗、小組分享和社工的解說(debriefing)，學習“Self-esteem”，“Self-efficacy”，“Family support”，and “Positive affect” 以提升學生抗逆力。</p> <p>第 5 節： 透過體驗、小組分享和社工的解說(debriefing)，學習 CBT 處理壓力模式，以提升學生抗逆力。</p> <p>第 6 節： 透過體驗、小組分享和社工的解說(debriefing)，學習觀念重整(cognitive restructuring)、解難能力(Coping skills)及鬆弛技巧(Relaxation exercise)，以提升學生抗逆力。</p> <p><u>項目 3.3：義工活動</u> 透過籌備活動及服務有需要的群體，讓學生在有意義的工作中感覺到自己的貢獻，從而增加積極的態度和與人的聯繫，</p>	<u>項目 3.1-3.4</u> 20 人(以「學生需要調查(HKSIF 1.1)」問卷，輔以教師和社工的觀察和家長的意見篩選	<p><u>項目 3.1</u> 2 日 1 夜(宿營)</p> <p><u>項目 3.2</u> 6 次小組活動</p> <p><u>項目 3.3</u> 1 次義工服務</p> <p><u>項目 3.4</u> 1 次成果分享會</p>	<p><u>項目 3.1</u> 1. 本計劃的註冊社工（資歷同上）</p> <p>2. 外聘機構(社工) 由於營會活動著重歷奇體驗和組員間的互動與分享，加上挑選的對象抗逆力較低，需要多一位社工帶領小組，從而有更佳的觀察、回應及解說(debriefing)，針對每個組員不同的需要，提升營會有關增強抗逆力的效益。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 職責：負責構思和執行計劃 ● 資歷：註冊社工及需具備策劃及帶領青少年活動經驗 <p>3. 外聘機構(活動工作人員) 由於營會活動著重歷奇體驗和組員間的互動與分享，物資預備及場地設置工作繁多，活動工作人員可以協助有關工作及留意學生的安全，從而讓社工更專注提升學生抗逆力的營會輔導工作(如觀察、回應學生、進行小組解說等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 職責：協助執行計劃 ● 資歷：需具備支援青少年活動經驗 <p><u>項目 3.2</u> 1. 本計劃的註冊社工（資歷同上）</p> <p>2. 外聘機構(社工) 由於小組活動著重身體體驗、組員間的互動分享及肢體的運動，加上挑選的對象抗逆力較低，需要多一位社工帶領小組，從而有更佳的觀察、回應及解說(debriefing)，針對每個組員不同的需要，提升小組的抗逆效益。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 職責：負責構思和執行計劃 ● 資歷：註冊社工及需具備策劃及帶領青少年活動經驗 <p>3. 外聘機構(活動工作人員) 由於小組活動著重身體體驗、組員間的互動分享及肢體的運動，物資預備及場地設置工作繁多，活動工作人員可以協助有關工作及留意學生的安全，從而讓社工更專注提升學生抗逆力的小組輔導工作(如觀察、回應學生、進行小組解說等)</p>

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)
	<p>促進個人的抗逆力。</p> <p><u>項目 3.4：成果分享</u> 透過成果分享，讓學生整理在不同活動歷程中的經驗 (Experience consolidation)，增進個人之反省及檢視，以建立個人/未來的信念，從而持續所學習的抗逆力。</p>			<ul style="list-style-type: none"> ● 職責：協助執行計劃 ● 資歷：需具備支援青少年活動經驗 <p><u>項目 3.3：義工活動</u> 本計劃的註冊社工（資歷同上）</p> <p><u>項目 3.4：成果分享</u> 本計劃的註冊社工（資歷同上）</p>
<p>11/2017-6/2018</p> <p>項目 4：中一級支援計劃：「嶺」出新天地</p>	<p><u>項目 4.1 中一迎新計劃(8天)</u> 透過學校的學科活動、社際活動及輔導活動，讓學生建立對學校的歸屬感，培養師生和生生的關係，促進抗逆力的元素：連繫感(Bonding)</p> <p><u>項目 4.2 中一級班本校內宿營(兩日一夜)</u> 透過校內宿營活動，建立學生的團隊精神，進一步加強學生的連繫感；另外，在宿營中有不同的自理訓練和體驗，增強學生的能力感(Competence)，促進抗逆力。</p> <p><u>項目 4.3 大哥哥大姐姐培訓營(2日1夜宿營)</u> 透過培訓營，訓練大哥哥不同的技巧(如策劃活動、基本解說能力)，從而在支援中一的活動中(桌遊、午餐會、課後班本活動)能增進師弟妹的聯繫感和能力感，從而增進他們的抗逆力。</p>	<p><u>項目 4.1-4.2</u> 全級中一(105人)</p> <p><u>項目 4.3</u> 中四級學生 20人(透過老師推薦、和社工面試，作出挑選)</p>	<p><u>項目 4.1</u> 8天，32小時</p> <p><u>項目 4.2</u> 2日1夜(宿營)</p> <p><u>項目 4.3</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 兩日一夜大哥哥培訓營 ● 全年共 6 次「大哥哥大姐姐」計劃活動與中一生聚會互動 	<p><u>項目 4.1</u> 本計劃的註冊社工（資歷同上）</p> <p><u>項目 4.2</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.本計劃的註冊社工（資歷同上） 2.外聘機構(社工) <p>由於學生數量多，需要多一位社工帶領活動，從而有更佳的觀察、回應及解說 (debriefing)，針對學生不同的需要，提升宿營活動的抗逆效益。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 職責：負責構思和執行計劃 ● 資歷：註冊社工及需具備策劃及帶領青少年活動經驗 <ol style="list-style-type: none"> 3. 外聘機構(活動工作人員) <p>由於學生數量多，物資預備及場地設置工作繁多，活動工作人員可以協助有關工作及留意學生的安全，從而讓社工更專注提升學生抗逆力的營會輔導工作(如觀察、回應學生、進行小組解說等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 職責：協助執行計劃 ● 資歷：需具備支援青少年活動經驗 <p><u>項目 4.3</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.本計劃的註冊社工（資歷同上） 2.外聘機構(社工) <p>由於大哥哥培訓的目標及活動內容繁多，大哥哥肩負的領袖角色更要求有優質的培訓，故需要多一位社工帶領活動，從而大哥哥有更好的學習效益，日後能更有效支援中一生建立能力感和連繫感，進而促進他們的抗逆力。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 職責：負責構思和執行計劃 ● 資歷：註冊社工及需具備策劃及帶領青少年活動經驗
<p>11/2017-4/2017</p> <p>項目 5：中四級支援計劃：「嶺」步同行</p>	<p>舉行「歷奇挑戰營」讓學生在體驗活動中增強對自我認識和自信；透過社工的解說，增強自我效能感，迎接中四的挑戰。</p>	<p>歷奇挑戰營：全級中四(共 105人)</p>	<p>日營(6小時)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本計劃的註冊社工（資歷同上） 2. 日營歷奇導師 (外聘服務機構提供) <ul style="list-style-type: none"> ● 職責：負責在歷奇挑戰營內帶

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)
				領歷奇活動和解說 ● 資歷：需具備策劃及帶領青少年活動經驗及歷奇導師證書
11/2017-6/2018 項目 6：學校周會 (心理健康講座)	「正面思維」心理健康講座(中一至中六)，讓學生學習正向和積極心理的重要和掌握令自己放鬆的技巧。 中一級：如何適應中一生活 中二級：如何培養抗逆力 中三級：增進正面思維 中四級：適應高中生活 中五級：增強堅毅精神 中六級：成為更好的自己	全校	每級 1 次， 每級 2 小時	註冊社工（資歷同上） 資歷：註冊文憑／學位社工，並需具備心理健康教育及正向思維培訓經驗
11/2017-3/2018 項目 7：家長心理健康工作坊	「如何提升抗逆力」及「正面管教」，增強家長以正向和健康的方式管教兒女，亦提升家庭關係和抗逆力。	全校家長； 發通告邀請有興趣家長參與。	2 小時	註冊社工（資歷同上） 資歷：註冊文憑／學位社工，並需具備心理健康教育、正向思維及家長教育培訓經驗
11/2017-6/2018 項目 8：「正面思維」及「享受生活」活動通訊	每一學期印製精神健康/提升抗逆力通訊，以單張和電子版形式發放，向學生和家長傳遞關愛生命的信息。	全校學生和家長。	不適用	本計劃的註冊社工（資歷同上）
5/2018 項目 9：正向教育周	體驗活動 透過模擬活動，在校內布置不同場景，讓學生學習和體驗「正向心理」及增強學習抗逆力知識的效能。 攤位活動 透過遊戲和解難活動，增強學生的自信心和能力感，亦提供機會讓他們放鬆，經歷愉快的感覺(Flow)，從而提升抗逆力。	全校學生和老師。	5 天(10 小時)	1. 本計劃的註冊社工（資歷同上） 2. 外聘服務機構 ● 職責：負責設計和執行體驗活動及攤位活動 ● 資歷：具設計抗逆力體驗和攤位活動的經驗
10/2018 項目 10：活動檢討及評估	透過問卷及質性訪談了解計劃的成效。	全校學生、家長及教職員	不適用	本計劃的註冊社工（資歷同上）

(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提供支援等，並為有需要的學生作出轉介。

(ii) 老師在計劃中的角色:

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 領袖 | <input checked="" type="checkbox"/> 協作者 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 開發者 | <input checked="" type="checkbox"/> 服務受眾 |

(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**199,995.00**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	1/3 社工薪金(學校聘請) \$23,237 x 12 個月 x 1.05(MPF) x 1/3	97,596	註冊文憑／學位社工 需具備兩年或以上青少年服務經驗
ii) 服務	項目 1：老師培訓 (1 節) (\$1,000/小時 x 2 小時)	2,000	註冊社工 需具備 Mindfulness 及抗逆力培訓經驗
	項目 2：學生需要調查	1,000	分析數據及印刷費用
	項目 3：逆境同行挑戰計劃 1 位學校聘請社工 部分細項活動另需 1 位外聘服務社工+1 位外聘服務活動工作人員	28,200	註冊文憑／學位學校社工 (需具備兩年或以上青少年服務經驗) 註冊文憑／學位社工(需具備策劃及帶領青少年活動經驗) 資深服務活動工作人員(需具備青少年服務經驗)
	項目 3.1：2 日 1 夜宿營 <ul style="list-style-type: none"> • 2 日 1 夜宿營營費 (20 x \$250)= \$5,000 • 2 日 1 夜宿營導師費 (1 位外聘服務社工：\$1000/節(每節 3 小時)x 6 節)=\$6,000 • 1 位外聘服務活動工作人員：\$500/節(每節 3 小時)x 6 節=\$3,000 • 宿營活動物資 \$1,000 • 來回交通費(\$1,000x2) \$2,000 <p style="text-align: right;">項目 3.1 小計：\$17,000</p>		
	項目 3.2：小組活動 <ul style="list-style-type: none"> • 小組活動導師費用(6 節)(1 位外聘服務社工：\$600/節(每節 1.5 小時)x 6 節)=\$3,600 • 1 位外聘服務活動工作人員：\$300/節(每節 1.5 小時)x 6 節=\$1,800 • 小組活動物資費用(6 節)(\$300/節 x 6) \$1,800 <p style="text-align: right;">項目 3.2 小計：\$7,200</p>		

預算項目	開支詳情(包括各項目的細項開支)	理據
	<p>項目 3.3：義工活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 義工活動物資 \$1,000 • 義工活動來回交通費 \$2,000 <p style="text-align: right;">項目 3.3 小計：\$3,000</p> <hr/> <p>項目 3.4：成果分享</p> <ul style="list-style-type: none"> • 小組成果分享活動物資 \$1,000 <p style="text-align: right;">項目 3.4 小計：\$1,000</p>	
	<p>項目 4：中一級支援計劃：「嶺」出新天地</p> <p>項目 4.1 中一迎新計劃(8 天)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 活動物資 \$4,000 • 學習材料(如教具、講義等) \$6,000 <p style="text-align: right;">項目 4.1 小計：\$10,000</p> <p>項目 4.2 中一級班本校內宿營(兩日一夜)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 導師費 (1 位外聘服務社工：\$1000/節(每節 3 小時)x6 節=\$6,000) • 1 位外聘服務活動工作員：\$500/節(每節 3 小時)x6 節=\$3,000 • 宿營活動物資 \$1,000 <p style="text-align: right;">項目 4.2 小計：\$10,000</p> <p>項目 4.3 大哥哥大姐姐培訓營(2 日 1 夜宿營)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 日 1 夜宿營營費 (20 x \$250)=\$5,000 • 2 日 1 夜宿營導師費 (1 位外聘服務社工：\$1000/節(每節 3 小時)x6 節=\$6,000) • 宿營活動物資 \$1,000 • 來回交通費(\$1,000x2) \$2,000 <p style="text-align: right;">項目 4.3 小計：\$14,000</p>	<p style="text-align: center;">34,000</p> <p>註冊文憑／學位學校社工 (需具備兩年或以上青少年服務經驗) 部份計劃外購服務(NGO 需具備策劃及帶領青少年 活動經驗)</p>
	<p>項目 5：中四級支援計劃：「嶺」步同行</p> <ul style="list-style-type: none"> • 歷奇挑戰營(100 人 x \$100/人) \$10,000 • 來回交通費(\$1,000x2) \$2,000 • 活動物資 \$1,000 	<p style="text-align: center;">13,000</p> <p>註冊文憑／學位學校社工 (需具備兩年或以上青少年服務經驗) 部份計劃外購服務(NGO 需具備策劃及帶領歷奇活 動經驗)</p>
	<p>項目 6：學校周會(心理健康講座) (\$1000/小時 x1 小時 x6 級)</p>	<p style="text-align: center;">\$6,000</p> <p>註冊文憑／學位社工 需具備心理健康教育及正 向思維培訓經驗</p>
	<p>項目 7：家長心理健康工作坊 (1 節) (\$1000/小時 x2 小時)</p>	<p style="text-align: center;">\$2,000</p> <p>註冊文憑／學位社工 需具備心理健康教育、正 向思維及家長教育培訓經</p>

預算項目	開支詳情(包括各項目的細項開支)	理據
		驗
	項目 8：「正面思維」及「享受生活」活動通訊 (\$1000/學期 x2)	\$2,000 印刷費
	項目 9：正向教育周 • 體驗活動費用(4 個)(\$700/項 x4 項) \$2,800 • 攤位物資費用(\$700/個 x8 個) \$5,600	\$8,400 活動包括外購服務及校本預備活動 外購服務主要是 NGO 設立不同正向體驗的攤位 (NGO 需具備策劃及安排正向教育攤位活動經驗)
iii) 一般開支	1. 會計核數	\$5,000
	2. 雜項	\$799 文具、影印
申請撥款總額(\$):		\$199,995 (上調至百位: \$200,000)

- 學校選擇服務供應商時，將嚴格遵照優質教育基金《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、公平及具競爭力方式進行。

(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、學生和家長，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。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

- 學與教資源
- 教材套

預期成果：

- 及早識別及支援抗逆力低的學生；
- 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；
- 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支援技巧。
- 強化及早識別及支援的校本機制，使計劃完結後，有關支援服務得以延續內化。

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.

遞交報告時間表

本校承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

計劃管理		財務管理	
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 01/11/2017 - 31/10/2018	31/01/2019	財務總結報告 01/11/2017 - 31/10/2018	31/01/2019

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					