

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」——衡怡 -與「好心情@學校」計劃有關 | 2017/0166 (修訂版) |

基本資料

- 申請機構： 聖雅各福群會
協作學校： 嶺南衡怡紀念中學
受惠對象： (a) 界別：中學
(b) 學生：(1) 初級預防活動：約360人 (中一至中三級)
(2) 次級支援活動：約10-12人 (中一至中三級)
(c) 老師：約56人
(d) 家長：約20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」(Secondary Support) 活動；
 3. 計劃能配合協作學校2016-2018的德育主題——「熱愛生命」，透過計劃活動提升學生抵抗及處理逆境的能力，與及認識各種促進精神健康的保護因素，使學生更能積極面對生命的各種挑戰；
 4. 提高支援學生成長人士(包括家長和老師)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。
- 促進學生的社交和情感發展
 - 其他：提升學生抗逆力，增強正向的生命能量。
- (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：近年，生涯規劃已成為每一所中學的關注事項，而協作學校除了透過多元化的活動，讓學生由中一開始了解自己，訂立個人學習及成長目標外，亦期望學生能掌握不同的技能，而抗逆力對學生的成長是十分重要，因此，協作學校期望透過本計劃，令有需要的學生學習面對逆境，提升正能量，以期更有效實踐自己所訂立的目標。
 - 調查結果：根據協作學校近年情意及社交表現評估套件問卷結果顯示，協作學校初中學生的身心健康及壓力管理這兩個範疇的初中數據，普遍較全港的數據為高(反向記分)，顯示學生的學習壓力不少，出現負面情緒的問題。而另一方面，協作學校學生的缺課問題亦漸見明顯，個別原因是與學習壓力有關，反映學生未能適當處理壓力，甚至部份學生因此有抑鬱傾向，致使經常缺課，而嚴重的甚至有自毀的念頭。故此，協作學校實有需要，從初中開始提升學生的抗逆力，增強學生的正向生命能量。

- ☑ 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：上述計劃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；而協作學校亦曾參與「共創成長路」計劃，因此部份教師已曾接受有關培訓，對「抗逆力」的概念並不陌生，而自2012年起，協作學校將有關課程併入成為校本課程，因此，協作學校相信計劃的經驗將會植根於學校並延續，令將來的學生也能受惠。再者，計劃能夠得到專業的顧問團隊支持，他們自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）：近年，由於抗逆力不足而衍生精神健康出現問題的個案增加，學生輕生及自殺問題甚至有蔓延跡象；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；而教師工作沉重，疲於照顧不同背景學生的各種需要；及學校缺乏足夠資源，難於邀請合適社福的機構提供足夠的專業服務支援等，均使學校面對挑戰，令學校需要尋求更多資源以解決上述問題。

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（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，而「次級支援」則提升學生抗逆力、促進正向認知、「正面思維」及「享受生活」，並建立正面文化。本計劃

正好彌補校方「次級支援」方面支援工作的不足。

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。

- 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. 本機構將與協作學校共同訂定、策劃並推展計劃活動。由本計劃聘用的人員將出席所有計劃活動。該等人員將與學校保持溝通，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，並切合協作學校的需要，以及辦學信念和使命。
2. 本機構除了運用「學生需要調查(HKSIF 1.1)」外，還會透過教師及社工觀察、並蒐集家長意見，以辨認低抗逆力的學生。
3. 為使計劃的成效得以加強和延續，本機構將在計劃完成後，將向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進及作為教師發展的參考。
4. 所有潛危學生（如需要個別輔導的學生）將轉介校內輔導人員（如：學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）即時跟進。
5. 本機構以參與學生的安全為首要考慮，將採取安全措施，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關的安全指引。
6. 本計劃以「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，於2017-2018學年初供學校及NGO使用。
7. 活動項目將參考UAP設計，以積極向上、富趣味性形式呈現和開展。過去及現時不少NGO社工有提供相關服務計劃經驗，包括中、小學「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；
8. 由於計劃包括初級預防及次級支援工作，根據過去經驗所得，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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：4/2018至3/2019

| 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（資歷及參與程度） |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4/2018 項目 1： 學校聯繫及準備 | <u>具體內容</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 商討於校內推行計劃的細節 ● 討論中一至中三學生的需要及辨識有需要學生 | <u>對象、人數及挑選準則</u> 協作學校教師 | 1. 計劃社工 資歷： <ul style="list-style-type: none"> ● 註冊社工（社會工作助理 Social Work Assistant, SWA） ● 文憑或以上學歷 ● 具備兩年或以上獲取資格後的人校青少年社會工作經驗 ● 需具備心理健康教育培訓經驗，並熟悉正向思維 職責： <ul style="list-style-type: none"> ● 協助學校及機構的溝通聯繫、協作籌備及進行活動，並跟進有關計劃的行政事宜 2. 協作學校教師 |
| <u>預期學習成果</u> / | <u>時數／日數</u> / | | |
| 4/2018 項目 2： 學生需要調查 | <u>具體內容</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 邀請學生填寫評估問卷 | <u>對象、人數及挑選準則</u> 全校中一至中三學生 | 1. 計劃社工 2. 協作學校教師（包括 15 位班主任） |
| <u>預期學習成果</u> 透過學生需要調查（HKSIF 1.1）外，輔以教師、社工等輔導人員的觀察，並蒐集家長意見，識別中一至中三抗逆力需要支援的學生。 | <u>時數／日數</u> 3 級 × 5 班 = 共 15 節 （每節 30 分鐘） | | |

| 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（資歷及參與程度） |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 10/2018 項目 3： 「正向」心理健康講座 | <u>具體內容</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 「正向」心理學的初探 ● 學習八個步向快樂人生的方法 ● 生命故事分享 <u>預期學習成果</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 學習不同的正面減壓方法 ● 學懂察覺自己的情緒 | <u>對象、人數及挑選準則</u> 對象：全校中二學生 人數：118人 <u>時數／日數</u> 1節 （每節 1.5 小時） | 1. 計劃社工負責統籌 2. 正向心理或相關領域的專家 |
| 4/2018 項目 4.1： 生命歷情體驗 「老師體驗」 及 項目 4.2： 老師培訓 | <u>具體內容</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過互動歷程，讓老師感受生命的可貴，將愛惜生命元素帶給學生、啟發及支援老師於校內帶領生命教育課。 <u>預期學習成果</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 發揮「以人為本」服務精神，提昇個人心靈的層次，重新認識生命的價值及反思人生的意義、讓老師掌握相關技巧以識別抗逆力低的學生，並回應他們在心理、情緒和發展的需要。 | <u>對象、人數及挑選準則</u> 全校 59 位老師 <u>時數／日數</u> 2 節 體驗活動：2 小時 培訓：1.5 小時 | 1. 計劃社工負責統籌 2. 正向心理或相關領域的專家 |
| 8/2018 項目 5： 「正面思維」 開心快樂家長 心理健康講座 （中一家長） | <u>具體內容</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 「正向」心理的初探 ● 辨識子女的負面行為與情緒 ● 關顧身心靈需要 <u>預期學習成果</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 掌握「正向心理」的要素 ● 了解如何支援有情緒困擾子女 | <u>對象、人數及挑選準則</u> 全校中一學生家長 <u>時數／日數</u> 1 節 （1 小時） | 1. 計劃社工負責統籌 2. 正向心理或相關領域的專家 |

| 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（資歷及參與程度） |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------|
| 5/2018 項目 6： 減壓工作坊 | <u>具體內容</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 認識不同的情緒 ● 減壓活動 | <u>對象、人數及挑選準則</u> 全校中一學生 | 計劃社工負責統籌並主持 |
| | <u>預期學習成果</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 學習正面的減壓方法 ● 學生學懂察覺自己的情緒 | <u>時數／日數</u> 1級 × 5 班，即共 5 節 (每節大約 40 分鐘) | |
| 4/2018-3/2019 | 項目 7： 「正面思維」及「享受生活」——逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動) (10-12 人) | | |
| 項目 7.1： 啟動禮 | <u>具體內容</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 啟動儀式 ● 簡介計劃 | <u>對象、人數及挑選準則</u> 有支援需要的學生 10-12 位，並另邀其家長參與 | 計劃社工負責統籌 |
| | <u>預期學習成果</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵學生投入參與 ● 建立學生對歸屬感 | <u>時數／日數</u> 1 節 (約 40 分鐘) | |
| 項目 7.2： 成長小組 | <u>具體內容</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 探索自我活動 ● 表達藝術創作 ● 「正向」、「感恩」活動 | <u>對象、人數及挑選準則</u> 有支援需要的學生 10-12 位 | 計劃社工負責統籌並主持 |
| | <u>預期學習成果</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 提昇學生解難能力 ● 學習以正面的方式管理情緒 ● 提昇學生的抗逆力 | <u>時數／日數</u> 6 節 (每節約 40 分鐘) | |
| 項目 7.3： 正向互助校園週 | <u>具體內容</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 攤位活動 | <u>對象、人數及挑選準則</u> 有支援需要的學生 10-12 位 | 1. 計劃社工 2. 協作學校教師 |
| | <u>預期學習成果</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 增強學生的自信心和能 | <u>時數／日數</u> 3 節 | |

| 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（資歷及參與程度） |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>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。以感恩關愛為主題，提升學生正能量及感恩文化，用行動鼓勵身邊人及感染其他人。更在當中將困難主動向專業人士求助的信息帶給他們。</p> | <p>（每節約 40 分鐘）</p> | |
| <p>項目 7.4： 義工服務：預備及服務</p> | <p><u>具體內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 義工服務籌備及策劃 ● 義工服務 ● 服務後檢討 ● 服務對象：長者或社區內弱勢社群 <p><u>預期學習成果</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 促進學生籌辦義工服務的能力、建立正面的經驗 ● 透過籌備義工、製造達到任務的經歷，提昇學生的自我效能感，鞏固自我價值 ● 計劃社工於服務後帶領解說、引導學生反思人生價值觀 | <p><u>對象、人數及挑選準則</u></p> <p>有支援需要的學生 10-12 位</p> <p><u>時數／日數</u></p> <p>2 節 （每節約 2 小時）</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 計劃社工 2. 協作學校教師 |
| <p>項目 7.5： 宿營訓練</p> | <p><u>具體內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 團隊合作遊戲等 <p><u>預期學習成果</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 提昇學生解難能力 ● 提昇學生的團隊合作能力 ● 提昇學生的抗逆力 ● 提供正面經驗 | <p><u>對象、人數及挑選準則</u></p> <p>有支援需要的學生 10-12 位</p> <p><u>時數／日數</u></p> <p>2 日 1 夜宿營，其中 4 小時需聘用歷奇訓練導師</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 計劃社工 2. 外聘歷奇導師 <p>職責：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 負責在歷奇挑戰營內帶領歷奇活動和解說 <p>資歷：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 需具備策劃及帶領青少年活動經驗及歷奇導師 |

| 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（資歷及參與程度） |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 證書 3. 協作學校教師 |
| 項目 7.6： 戶外活動 | <u>具體內容</u> ● 歷奇活動 | <u>對象、人數及挑選準則</u> 有支援需要的學生 10-12 位 | 1. 計劃社工統籌並向學生解說 2. 外聘歷奇訓練導師 職責： ● 負責帶領歷奇活動 資歷： ● 需具備策劃及帶領青少年活動經驗及歷奇導師證書 |
| | <u>預期學習成果</u> ● 促進學生反思自己的人生價值觀 ● 提昇學生的抗逆力 ● 提供正面經驗 | <u>時數／日數</u> 約 4 小時，其中 2 小時需聘用歷奇訓練導師 | |
| 5/2018 項目 8： 「正面思維」家長工作坊（抗逆力活動） | <u>具體內容</u> ● 親子烹飪班（外聘烹飪學校服務） | <u>對象、人數及挑選準則</u> 有支援需要的學生 10-12 位及其家長，共約 20 人 | 1. 計劃社工負責統籌 2. 烹飪班導師 |
| | <u>預期學習成果</u> ● 促進學生與家長的正面的交流及經驗 | <u>時數／日數</u> 1 節 (約 3 小時) | |
| 3/2019 項目 9： 成果展示短片 | <u>具體內容</u> ● 由計劃社工帶領本計劃次級支援學生拍攝短片，短片將向全校學生放映，以展示成果 ● 分享學生在參與計劃的心得 | <u>對象、人數及挑選準則</u> 全校學生 | 計劃社工負責統籌，包括帶領學生拍攝短片 |
| | <u>預期學習成果</u> ● 肯定學生投入參與活動 | <u>時數／日數</u> / | |
| 3/2019 | <u>具體內容</u> | <u>對象、人數及挑選準則</u> | 計劃社工負責統 |

| 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（資歷及參與程度） |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------|
| 項目 10： 成果展示活動 | <ul style="list-style-type: none"> 以攤位活動形式展示成果並分享學生參與計劃後的心得 | 全校學生 | 籌 |
| | <u>預期學習成果</u> <ul style="list-style-type: none"> 肯定學生對計劃的投入 | <u>時數／日數</u> 3節 (每節 30 分鐘) | |
| 10/2018 及 3/2018 項目 11： 活動中期及結 束後檢討及評 估 | <u>具體內容</u> <ul style="list-style-type: none"> 檢討計劃的進展 討論學生的參與及狀況 討論跟進有需要學生的方向 | <u>對象、人數及挑選準則</u> / | 1. 計劃社工 2. 協作學校教師 |
| | <u>預期學習成果</u> | <u>時數／日數</u> 2節 (每節 30 分鐘) | |

(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）：

協作學校將指派部分教師與本計劃社工協調，合作舉行本計劃的活動。另外，全校約56位教師將參與生命歷情體驗（項目4.1）及教師培訓（項目4.2），當中包括相關組別老師及班主任。教師之間亦會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：

協作者、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200,000.00 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 | |
| 員工開支 員工開支小計： \$151,200 | <u>半職註冊社工</u> <ul style="list-style-type: none"> 薪金 \$24,000 × 0.5 × 12個月 × 1.05(MPF) | \$151,200 | 資歷： <ul style="list-style-type: none"> 註冊社工（社會工作助理 Social Work Assistant, SWA） 文憑或以上學歷 |

| | | | |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> ● 具備兩年或以上獲取資格後的入校青少年社會工作經驗 ● 需具備心理健康教育培訓經驗，並熟悉正向思維 <p>職責：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 協助學校及機構的溝通聯繫、協作籌備及進行活動，並跟進有關計劃的行政事宜 |
| 服務 服務小計： \$38,620 | <p><u>項目 2：</u> <u>學生需要調查</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 分析數據及印刷費用 \$800 | \$800 | 分析數據及印刷費用 |
| | <p><u>項目 3：</u> <u>「正向」心理健康講座（1節，每節1.5小時）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講者費用 \$1,040/小時 × 1.5小時 = \$1,560 | \$1,560 | 透過活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並學習抗逆力的元素（CBO/CBB）的掌握。 學習 CBT 處理壓力模式-觀念重整（cognitive restructuring）、解難能力（Coping skills）及鬆弛技巧（Relaxation exercise）。 預告舉辦之「逆境同行挑戰計劃」。 |
| | <p><u>項目 4.1：</u> <u>生命歷情體驗「老師體驗」</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 體驗式活動（1節，2小時） \$200 × 59位老師 = \$11,800 | \$13,360 | 預計全校 56 位教師均能受惠，發揮「以人為本」服務精神，提昇個人心靈的層次，重新認識生命的價值及反思人生的意義、讓老師掌握相關技巧以識別抗逆力低的學生，並回應 |
| | <p><u>項目 4.2：</u> <u>老師培訓</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 培訓（1節，1.5小時）講者費用 | | |

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| | \$1,040/小時 × 1.5小時 = \$1,560 | | 他們在心理、情緒和發展的需要。 |
| <u>項目 5：</u> <u>「正面思維」開心快樂家長心理健康講座（中一家長）（1節，1小時）</u> <ul style="list-style-type: none"> 講者費用： \$1,040/小時 × 1小時 = \$1,040 | \$1,040 | 協助家長認識子女的需要、生活處境、壓力處理及與子女溝通的技巧。 明白家庭關係及支持對子女培育抗逆力的重要及策略（抗逆輪） 家長學習 CBT 處理壓力模式-觀念重整（cognitive restructuring）、解難能力（coping skills）及鬆弛技巧（relaxation exercise）。 | |
| <u>項目 6：</u> <u>減壓工作坊（1級共5班，即共5節，每節大約40分鐘）</u> <ul style="list-style-type: none"> 小組活動物資 \$800 | \$800 | 學習 CBT 處理壓力模式 - 觀念重整（cognitive restructuring）、解難能力（coping skills）及鬆弛技巧（relaxation exercise）。 | |
| <u>項目 7：</u> <u>逆境同行挑戰計劃</u> | \$13,460 | 加強家長及早識別子女情緒需要，達至及早預防效果 | |
| <u>項目 7.1：</u> <u>啟動禮（1節，約 40 分鐘）</u> <ul style="list-style-type: none"> 活動物資 \$300 | | | |
| <u>項目 7.2：</u> <u>成長小組（6節，每節約40分鐘）</u> <ul style="list-style-type: none"> 活動物資 \$200 × 6 = \$1,200 | | | |
| <u>項目 7.3：</u> <u>正向互助校園週（3節，每節約 40 分鐘）</u> <ul style="list-style-type: none"> 攤位物資 | | | |

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------------|
| | \$1,460 | | |
| <p><u>項目 7.4：</u> <u>義工服務（2節，每節約2小時）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 活動物資 \$800 ● 交通費 \$1,000 | | | |
| <p><u>項目 7.5：</u> <u>宿營訓練（2日1夜宿營）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 營費 12位學生+1位計劃社工及1位老師 × \$250 = \$3,500 ● 活動物資 \$300 ● 導師費用 \$600/小時 × 4小時 = \$2,400 | | | 宿營為期2日1夜，其中4小時需聘用歷奇訓練導師 |
| <p><u>項目 7.6：</u> <u>戶外活動（約4小時）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 交通費 \$1,200 ● 活動物資 \$100 ● 導師費用 \$600/小時 × 2小時 = \$1,200 | | | 戶外活動需時約4小時，其中2小時需聘用歷奇訓練導師 |
| <p><u>項目 8：</u> <u>「正面思維」家長工作坊（抗逆力活動）（1節，約3小時）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 親子烹飪班費用 \$100 × 20位 = \$2,000 | | \$2,000 | |
| <p><u>項目 9：</u> <u>成果展示短片</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 物資（如：燒錄光碟及拍攝道具） \$500 | | \$500 | 透過向全校發放活動資訊，分享積極正面、珍惜生命訊息、關愛校園訊息。 |

| | | | |
|---------------------|-------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------|
| | 項目 10： 成果展示活動 ● 攤位物資 \$5,100 | \$5,100 | 建立學校關愛文化； 展現學校、學生間的 連繫；及提出欣賞及 感恩的價值。 |
| 一般開支 | 核數費 | \$5,000 | |
| 一般開支小計： \$10,180 | 雜項（購買計劃參考書籍、光碟、教材套及文儀用品等） | \$5,180 | |
| 申請撥款總額： | | \$200,000 | |

註：在選擇服務供應商時，本機構將遵照優質教育基金〈人事管理及採購指引〉進行報價或招標，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：70%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。

- 活動成果展示短片

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 1/4/2018 - 30/9/2018 | 31/10/2018 | 中期財政報告 1/4/2018 - 30/9/2018 | 31/10/2018 |
| 計劃總結報告 1/4/2018 - 31/3/2019 | 30/6/2019 | 財政總結報告 1/10/2018 - 31/3/2019 | 30/6/2019 |

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. Perslndiv 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.