

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」讚 (好心情@學校微型計劃)	計劃編號 2016/0618 (修訂版)
-----------------------------------	----------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱：基督教香港信義會學校社工組  
(協作學校：中華基督教會基元中學)

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 248位 (人數)中一至中二級學生  
(2) 次級預防活動 約 20位 中一級學生
- (c) 老師：約 55人
- (d) 家長：約 20人
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：1
- (f) 其他(請列明)：\_\_\_\_\_

\*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. 在校內建立求助文化，從而消除負面標籤；
  3. 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「次級預防」(Secondary Prevention)；
  4. 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；
  5. 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 (2015-2018)：

1. 提昇學與教質素；

2. 培育學生建立健康人生：學習正向思維、廣闊視野及建立均衡生活等。

學校老師表示初中生多面對升中適應困難，如：因本校是英中中學而中一生需要適應英語教學而感到有學業壓力；他們也有適應新師生和人際關係問題等，因此學校需要活動提昇初中生之面對困難的抗逆力及良好社交能力等。

- ☑ 調查結果：本校初中生的身心健康須要關注。2016/17 情意及社交表現問卷 (APASO) 調查結果顯示本校中一學生的壓力管理範疇輕微低於全港學校平均數 3.13，學生受到困擾/壓力時，對「我常常令自己感到身心舒暢」評分略低，需改善壓力管理技巧。另一方面，中一生在自我勉勵範疇也需要改善，可教導學生遇到困難或挑戰時的自我激勵的方法。

根據去年學校社工報告，老師認為需要關注學生的焦慮及壓力管理問題。再者，社工觀察到初中生一般壓力來源主要是來自學業要求及朋輩問題，因而產生不快樂及情緒困擾。他們十分欠缺升中適應能力及抗逆能力。近年，學生出現嚴重情緒及精神健康問題更有初中化現象。

- ☑ 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%至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有需要提高精神健康的人群，並對這些有需要的人士進行針對性的干預，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陸續展開。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。該項目有效提高青少年面對負面生活經驗的抗逆力及預防抑鬱症狀。可惜，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的抑鬱情況。

- ☑ 學生表現評估：透過多種數據蒐集方法(如活動後問卷、小組訪問、老師回應)及識別工具(建議修訂HKSIF)，工具版權屬 所有，由： 贊助。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：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。

、和 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)每年有超過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。

(例如:話劇及音樂能有效刺激學生對閱讀的興趣,並有助他們的多元智能發展。)

1. 初級預防(Primary Prevention)與次級預防(Secondary Prevention)

多年以來,不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級預防」,兩者必須並重及同時實施。及早進行「初級預防」可照顧較多學生,但支援較一般性,未能有效針對學生的需要。國際文獻已指出「次級預防」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造成可能永不磨滅的創傷。「次級預防」亦能提升學生抗逆力、促進「正向認知」、「正面思維」及「享受生活」,和建立正面文化。

2. 抗逆力(Resilience)

過去本地應用以CBO (Competence, Belongingness, Optimism)作為發展抗逆力的框架,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, Belief, Bonding),加入提高抗逆力的元素,如「自尊(Self-esteem)」、「自我效能感(Self-efficacy)」、「家庭支援(Family support)」,和「正向情感(Positive affect)」;同時亦利用「認知行為訓練」(CBT)的手法提升學生抗逆力,有效解決他們成長及精神健康方面的困擾。

- I. 個人能力與技巧(Competence) - 通過「培訓/訓練」(Experiential Learning and Training) 裝備/提升個人能力,減低或克服逆境所帶來的損害
- 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),反省及檢視在不同活動歷程中所得的經驗和啟示,以建立個人和對未來的信念
- III. 外在的支持及資源(Bonding) - 透過「策略」(Strategically network building),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。)

(例如:計劃採用戲劇教育的策略,並利用受歡迎的歌曲,以有趣和互動的方式喚起學生對閱讀的興趣。)

1. 由機構駐校服務督導與校長、訓導和輔導主任商討,由校長帶領學校推行校本計劃,對應學生的心理和成長需要;
2. 計劃由本組與學校共同合作推展,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(有關工具和程序可於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。
6. 在活動進行中若發現潛危學生(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;

7. 藉計劃的刊物和活動，為學生提供相關社區支援熱線的資料，並鼓勵學生向信任的人尋求協助，加強求助的文化；
8. 學校社工在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進；
9. 本會及學校將負責計劃參與者的安全，採取適當的安全措施，以及遵守教育局之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內容	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		學校聯繫及籌備	教師	/	社工
11-12/2017	學生需要問卷調查 (HKSIF 1.1)	問卷調查	中一學生 31人 x 4班 = 124人次	1小時	- 學校負責老師 - 計劃負責社工 - 統籌派發、填寫及收集問卷程序
11/2017 - 05/2018	「讚·多角度」思維成長課	<u>具體內容</u> - 以班課形式，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的掌握。 <u>預期學習成果內容</u> - 能認識自我需要及正面的思維模式 - 能認識抗逆力的元素	中一學生 31學生 x 4班 x 1節 = 124人次  中二學生 31學生 x 4班 x 1節 = 124人次	每班一節，每節1小時 x 8節 = 8小時	- 計劃負責社工 - 編訂班課內容及主講等
11/2017 - 12/2017	「讚·好激賞」家長工作坊	<u>具體內容</u> - 協助家長認識子女的需要，學習如何協助子女處理壓力及溝通技巧等，並明白家庭關係及支持對子女培育抗逆力的重要及策略，以提升家長培育子女之能力 <u>預期學習成果內容</u> - 能認識培育子女健康情緒、朋輩支援及正向思維的方法技巧 - 能加強支援子女的角色	中一至中三學生家長 20家長 x 1節 = 20人次	1節 x 1小時 = 1小時	- 計劃負責社工及註冊社工 - 大學資歷及有豐富(3年或以上)培訓青少年和家長經驗 - 負責講座內容及主講等

12/2017	「讚·好生命」老師培訓工作坊	<u>具體內容</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 簡介計劃及教授服務重要概念</li> <li>- 簡介識別低抗逆力的學生，及回應他們在心理、情緒和發展方面的需要。</li> </ul> <u>預期學習成果內容</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 能認識計劃內容及服務重要概念</li> <li>- 能認識識別低抗逆力的學生，及回應他們在心理、情緒和發展方面的需要。</li> </ul>	教師 55名x 1節 = 55人次	1 節 x 1 小時 = 1 小時	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 計劃負責 社工 及</li> <li>- 臨床心理學家 專業資格：大學資歷及有豐富(3年或以上)培訓老師及專業助人者經驗</li> <li>- 向老師提供培訓</li> </ul>
8/2018-10/2018	中一班主任及輔導老師的工作坊	<u>具體內容</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 透過工作坊/討論/角色扮演等形式，教導老師有系統地認識青少年常見之精神困擾及需要回應，以便在及早識別</li> <li>- 在預防工作上促使老師發揮更積極角色</li> </ul> <u>預期學習成果內容</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 老師更明白在校促進學生精神健康的策略與角色</li> <li>- 能作及早識別及對預防工作更有信心</li> </ul>	教師 15名x 1節 = 15人次	1 節 x 1 小時 = 1 小時	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 計劃負責 社工 及</li> <li>- 資深社工 專業資格：大學資歷及有豐富(5年或以上)培訓老師及專業助人者經驗</li> <li>- 向老師提供培訓</li> </ul>
11/2017 - 07/2018	「讚·真抗逆」挑戰計劃	<u>具體內容</u> <u>小組及日營：</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 以成長小組及日營形式，培養學生解難能力、情緒管理、社交技巧及訂立目標，增進學生的積極性及解難合作技巧</li> <li>- 讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並深度掌握抗逆力的元素</li> <li>- 學習 CBT 處理壓力模式：觀念重整、解難能力及鬆弛技巧</li> </ul> <u>預期學習成果內容</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 能認識自我需要及正面的思維模式</li> </ul>	中一學生 - 在學生需要調查 (HKS「次級預防」IF 1.1) 中篩選20位有需要的學生參與計劃  <u>小組：</u> 10人x 每組 10節x 2組 = 200人次  <u>日營：</u> 10人x 2組x 每組2節 = 40人次	<u>小組：</u> 10節 x 每節 1.5 小時 x 2 組 = 30 小時  <u>日營：</u> 4 節 x 每節 2.5 小時 = 10 小時	<u>小組：</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 計劃負責 社工</li> <li>- 編訂講座內容及主講等</li> </ul> <u>日營：</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 計劃負責 社工 及</li> <li>- 註冊社工</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 能認識抗逆力的元素</li> <li>- 能培養學生解難能力、情緒管理、社交技巧及訂立目標，增進學生的積極性及解難合作技巧</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 歷奇導師</li> <li>- 負責帶領日營活動</li> <li>- 大學資歷及有豐富(2年或以上)培訓青少年經驗</li> </ul>
		<p><u>運動才藝活動工作坊</u> (內容及目標)</p> <p>教授基本的盤接盤及進攻技巧，透過訓練及比賽，培養參加者運動家的精神及情緒管理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識運動的樂趣</li> <li>- 培育自信心</li> <li>- 提升團隊精神</li> <li>- 減低壓力</li> </ul> <p><u>預期學習成果內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 能認識運動的樂趣</li> <li>- 能培育自信心</li> <li>- 能提升團隊精神</li> <li>- 能減低壓力</li> </ul>	<p><u>運動才藝活動工作坊：</u></p> <p>10人x2組 x4節=80人次</p>	<p><u>運動才藝活動工作坊：</u></p> <p>2組 x 4節，每節1.5小時 =12小時</p>	<p><u>運動才藝活動工作坊：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 計劃負責社工及</li> <li>- 運動才藝導師</li> <li>- 具運動才藝資格</li> <li>- 大學資歷及有豐富(3年或以上)培訓青少年經驗</li> <li>- 提供培訓</li> </ul>
		<p><u>體驗活動</u></p> <p>透過寮屋生活體驗，讓生活安逸的青少年體驗資源貧乏的生活環境，從而對自己現時的生活作出反省</p> <p><u>預期學習成果內容</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識寮屋清貧的生活</li> <li>2. 能對現時的生活作出反省。</li> </ol>	<p><u>體驗活動</u></p> <p>20人x1節 = 40人次</p>	<p><u>體驗活動</u></p> <p>1節，4小時</p>	<p><u>體驗活動</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 計劃負責社工及</li> <li>- 註冊社工大學資歷及有豐富(2年或以上)培訓青少年經驗</li> </ul>
12/2017-10/2018	「關愛達人」挑戰計劃之個別面見	<p><u>具體內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 跟進學生於全年活動中學學習果效及應用於日常生活中。</li> <li>- 配合填寫網上強項測驗問卷結果，發揮學生個人強項</li> </ul> <p><u>預期學習成果內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 能認識個人強項加以發揮</li> <li>- 鞏固學生在計劃中的學習經驗加以應用</li> </ul>	<p>20位參與計劃學生</p> <p>20人x2節 =40人次</p>	<p>1節，約40分鐘，共40節，共26.7小時</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 計劃負責社工</li> <li>- 以個別面談方式就計劃內容及學生表現引導學生成長</li> </ul>

11/2017 - 06/2018	「讚·好心情」活動通訊	<p><u>具體內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 整合「讚·好生命有感想」及「讚·好生命齊分享」校園活動的活動內容重點及參加者心聲，以單張/多媒體形式向學生、家長和教師宣揚正向訊息。</li> </ul> <p><u>預期學習成果內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 能讓學生及師生間表達關愛支持，建立關懷校園</li> <li>- 能認識正向情緒及健康生活訊息</li> </ul>	<p>學生、家長和教師共1,000人次</p> <p>與參加計劃學生籌備製作： 20人 x 6節 = 120人次</p>	<p>每節1小時，6節共6小時</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 計劃負責社工</li> <li>- 統籌及負責</li> <li>- 活動邀請及預備部份計劃</li> <li>- 學員協助推行活動</li> </ul>
11/2017 - 04/2018	「讚·好生命齊分享」校園活動	<p><u>具體內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 以攤位同樂日形式，由參加計劃的同學於校內推廣活動，以深化參加者學習，亦鼓勵校長、老師及學生一同參與活動，尤其向應屆中六生以推廣關懷生活、師生互相欣賞及感恩。</li> </ul> <p><u>預期學習成果內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認同活動能讓學生及師生間表達關愛支持，建立關懷校園。</li> </ul>	<p><u>關懷同樂日</u></p> <p>200人 x 4節 = 800人次</p> <p>中一20位參加者擔任義工受訓及協助： 10人 x 4節 = 40人次</p>	<p>4節，每節1小時 共4小時</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 計劃負責社工</li> <li>- 統籌及負責攤位</li> <li>- 活動前邀請及預備部份計劃學員協助展覽運作</li> </ul>
04/2018 - 07/2018	「讚·好生命有感想」校園活動	<p><u>具體內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 由參加計劃的同學於校內推廣正向情緒及健康生活訊息，推廣精神健康活動</li> <li>- 鼓勵師生互相欣賞及關懷，建立校園正面積極互助文化</li> <li>- 校園活動包括正向訊息攤位、即影即有自拍活動、心意咭、簽名活動、愛心小禮物製作等</li> </ul> <p><u>預期學習成果內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 讓學生及師生間表達關愛支持，建立</li> </ul>	<p><u>校園攤位活動</u></p> <p>200人 x 4節 = 800人次</p> <p>中一20位參加者擔任義工受訓及協助： 10人 x 4節 = 40人次</p>	<p>4節，每節1小時 共4小時</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 計劃負責社工</li> <li>- 統籌及負責互動攤位</li> <li>- 活動前邀請及預備部份計劃學員協助展覽運作</li> </ul>

		關懷校園 - 認識正向情緒及健康生活訊息			
09/2018 - 10/2018	「讚·好心情」感恩嘉許禮	<u>具體內容</u> - 透過正面及公開的嘉許，表揚參加者積極參與，肯定其改變，從而確立其內在個人正面及積極的信念與力量 - 透過由參加者向家長及老師表達感恩，協助建立其支援系統以支持其成長 <u>預期學習成果內容</u> - 學生透過嘉許而增強自信，建立起正面及積極的信念與力量 - 家長及老師能感受到同學的感恩，及更願意支持同學的成長	中一學生： 20人 x 1節 =20人次  教師、家長： 30人 x 1節 =30人次	1.5 小時	- 計劃負責社工 - 編訂活動內容及推行等
08/2018 - 09/2018	活動檢討及評估	<u>具體內容</u> - 透過重點小組訪問、活動前和活動後的問卷調查等形式，檢討有關計劃的成效及意見	學生、教師、家長	/	- 計劃負責社工 - 負責收集、分析及撰寫檢討報告等
09/2018 - 10/2018	與學校輔導組總結經驗	<u>具體內容</u> - 透過與負責老師會議作經驗交流，檢討有關計劃的成效及意見	教師、社工	/	- 計劃負責社工 - 負責安排會議、收集、分析及撰寫檢討報告等

(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55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：（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\$200,000.00元



預算項目*	開支詳情 (包括各項目的細項開支)	款額 (\$)
i) 員工開支	1. 半職社工薪金 (具1年或以上年資) \$11,487(含強積金) x 12個月	\$137,844
ii) 服務	1. 教師培訓 \$1,040 (臨床心理學家)x 1 節 x1 小時= \$1,040	\$1,040
	2. 中一班主任及輔導老師的工作坊 \$1,000 (資深社工)x 1 節 x1 小時 = \$1,000	\$1,000
	3. 「讚·好激賞」家長工作坊 \$1,000 (社工)x 1 節 = \$1,000	\$1,000
	4. 「讚·真抗逆」挑戰計劃 運動才藝導師 \$500 x 1.5小時 x 4節 x 2組 = \$6,000	\$6,000
	5. 「讚·真抗逆」挑戰計劃日營 訓練導師費(社工): \$500 x 8 小時 = \$4,000 營地歷奇導師費: \$350 x 2小時 = \$700	\$4,700
	6. 讚·逆境同行體驗活動 社工 \$500 x 4 小時= \$2,000	\$2,000
iii) 一般開支	1. 「讚·多角度」思維成長課物資費 \$350 x 8班 = \$2,800	\$2,800
	2. 「讚·好激賞」家長工作坊物資費	\$700
	3. 「讚·好生命」老師培訓工作坊物資費	\$500
	4. 中一班主任及輔導老師的工作坊	\$340
	5. 「讚·真抗逆」挑戰計劃物資費 \$3,000 x 2 組(成長小組) = \$6,000(10 人 1 組, 每組 10 節) (物資包括: 眼罩、繩、圖畫簿、色紙、顏 料、畫筆、啤牌、呼拉圈、氣球、教育性棋 類、文具等) 運動才藝活動工作坊 = \$3,000 (物資包括: 躲避盤、運動手套、色帶、護 墊、繩等) <u>體驗活動</u> 體驗活動費用 \$75 x 20 人 = \$1,500 - 交通 (租用旅遊車) \$2,500 x 1 輛 = \$2,500 - 程序物資 = \$500	\$13,500
	6. 「讚·真抗逆」挑戰計劃日營費用 - 營地費用 \$100 x 20 人 = \$2,000 - 交通 (租用旅遊車) \$2,500 x 1 輛 = \$2,500 - 老師及分組導師營費 \$100 x 3 人 = \$300 - 程序物資(活動用品、文具物資等) =	\$6,300

	\$1,500	
	7. 「讚·好生命有感想」及「讚·好生命齊分享」活動通訊費 - 包括：單張/電子媒介/程序物資等	\$1,000
	8. 「讚·好生命有感想」校園攤位活動物資 製作展板：\$250 x 4個展板 = \$1,000 展覽活動物資：\$200 - 攤位佈置：\$1,000 - 程序物資：\$1,000	\$3,200
	9. 「讚·好生命齊分享」校園物資費 - 心意卡：\$1,000 - 即影即有相紙：30盒x10張x\$4 = \$1,200 - 相機及電池：\$800 攤位佈置及程序物資：\$500 x 4個攤位 = \$2,000 製作展板及程序物資等：\$250 x 8個展板 = \$2,000	\$7,000
	10. 「讚·好心情」感恩嘉許禮物資 - 包括製作証書：\$500 - 場地佈置：\$1,000 - 嘉許物資：\$1,000 - 感恩物資：\$1,000 - 程序物資：\$1,000	\$4,500
iv) 行政雜項	如交通費、影印文儀、參考書籍等(精神健康、抗逆力、青少年管教等，書籍用作設計活動內容)	\$4,576
v) 審計費	審計	\$2,000
申請撥款總額(\$):		\$200,000

\* 請刪除不適用者

(III) 資產運用計劃

類別	項目/說明	數量	總值	建議的調配計劃 (註)
視聽器材	現階段不適用			
書籍及視像光碟	參考書籍	約10本	\$2,000	留在單位供設計學校活動時使用
電腦硬件	現階段不適用			
電腦軟件	現階段不適用			
樂器	現階段不適用			
辦公室器材	現階段不適用			
辦公室家具	現階段不適用			

體育器材	現階段不適用			
其他	不適用			

註：供學校／團體／其他計劃使用（請提供在計劃結束後會接收被調配的資產的部門／中心的詳情，以及預計有關資產在活動中的使用情況）。

(III) 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 1/11/2017 - 30/4/2018	31/5/2018	中期財政報告 1/11/2017 - 30/4/2018	31/5/2018
計劃總結報告 1/11/2017 - 31/10/2018	31/1/2019	財政總結報告 1/5/2018 - 31/10/2018	31/1/2019

(IV) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

觀察：觀察學生參與計劃活動的興趣及表現。

重點小組訪問：以便利抽樣形式 (Convenience Sampling) 向參與計劃的老師／學生進行訪問，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預防的學生，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及社交能力。

其他(請列明) \_\_\_\_\_

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

學與教資源

教材套

DVD

其他(請列明) \_\_\_\_\_

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.
9. 2015/16 學校社會工作報告，基督教香港信義會學校社工組。