

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」- 躍動可道心(「好心情@學校」微型計劃)	計劃編號 2016/0780 (修訂版)
--	----------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱：香港童軍總會童軍知友社學校社會工作服務(協作機構：
可道中學(薈色園主辦))

受惠對象

- (a) 界別：幼稚園 小學 中學 特殊教育(請剔選，可剔選一項或多項)
- (b) 學生：(1) 初級預防活動 約230 人(中一至中三級)
(2) 次級支援活動 約20人(中三學生)
- (c) 老師：全校老師60人
- (d) 家長：初中家長

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. 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，本計劃建議以問卷篩選有需要的學生，並提供點對點到校「次級支援」(Secondary Intervention)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跟進輔導技巧。
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)
- 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，增強正向價值觀
- (ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)
- 學校發展計劃：

「普濟勸善」是本校校訓，指導本校成全以上辦學使命。

本校致力為學生提供關顧全人的優質教育，於15-18的三年發展計劃中重點為建立正確的價值觀和態度，培養學生身、心、靈三方面的健全品格，透過多元智能發掘學生的潛能、提供多元化的平台讓學生發展所長，提升自信心和能力感，從而建立正向的人生價值觀。

本校透過建立父母與子女(親子)、同學與校友(朋輩)、老師與學生(師生)、家庭與學校(家校)、社區與學校(社校)的生命連結，使學生能獲得多元學習機會，從而達致以下的效果：

- 〔1〕 促進身心靈的健康；
- 〔2〕 培養正向的價值觀；
- 〔3〕 持續發展天賦及
- 〔4〕 建立目標，貢獻社羣。

- ☑ 調查結果：根據本校於2016年2月至5月期間邀請利民會為全校學生及教師進行21題DASS(Depression, Anxiety, Stress)精神健康問卷調查(見附件一)，參與學生共449人，收回424份問卷參與教師54名(見附件二)，收回53份問卷，問卷有效率分別為94%和98%。調查結果顯示普遍學生焦慮情緒較高(見附件)特別是高中學生較明顯，而教師問卷結果亦同樣顯示接近1/5教師的焦慮情緒較高(見附件)。學校師生的精神健康備受關注，以上的調查結果啟示了學生初中的精神健康預防工作是第一層的重點工作，從中三開始為學生提供身、心、靈精神情緒健康的預防活動，培養學生的正向思維和價值觀以致升高中時能擁有正面的價值觀和態度去面對逆境。

另外，根據本校16-17班主任老師及訓輔導老師觀察後的訓導欺凌報告中，反映新增3宗個案均來自中二級學生；同樣在16-17年社工年檢報告中共有25名中二學生的個案，當中有20宗是朋輩關係3的相處欺凌問題而最後成為情緒精神健康問題，可見17-18年的中三級同學是十分有需要提升身、心、靈精神情緒健康的預防活動，培養學生的正向思維和價值觀以致升高中時能擁有正面的價值觀和態度去面對逆境。

而於APASO(2017)的數據顯示本校初中同學(S.1-S.3)Negative effect對比全港為高(全港：1.81，本校：1.97)。而初中同學的General Satisfaction(整體滿足感)對比全港為低(全港：2.60，本校：2.47)。

此外，於16-17年度就收集全校學生對網絡「藍瑯」自傷行為的感想中，發現中二級佔一半以上同學中在感受紙上寫了負面情緒及回應的字句。同時，在全校各級中，中二級學生的欺凌言行對導致產生負面的情緒亦較其他級別為多。

綜觀所得，初中級尤以17-18年度的中三學生最需要支援活動，是次參加「尊重生命、逆境同行」- 躍動可道心(「好心情@學校」微型計劃)正好配合這點。

- ☑ 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HKSIF)，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。

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。
(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)與次級支援(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」亦為提升學生抗逆力、促進「正向認知」、「正面思維」及「享受生活」等，提供了新方向並建立正面文化。

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。)

(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. 由校長帶領學校採用全校參與模式，聯繫各科組推行相關策略和活動。
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. 本計劃除了參考UAP設計外，亦會老師及社工觀察、同學回應問卷及小組訪談等來篩選合適的參加者參與計劃。
6. 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。
7. 如在初級預防或次級支援計劃進行中發現有潛危學生需要個別輔導支援，學校會轉介學校社工或教育心理學家跟進。
8. 潛危學生(如需要個別輔導的學生)會轉介校內學校社工即時跟進。
9. 本計劃聘用的人員會出席所有計劃活動。該等人員應與學校保持溝通，與學校輔導團隊及學校社工推展計劃下的各項工作，以確保計劃能達到目標，並切合申請人的需要，以及辦學信念和使命。
10. 計劃推行者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》和其他相關活動的安全指引。

(ii)主要推行詳情

計劃時期:(11月份/2017年份)至(10月份/2018年份)

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	學生需要調查 (HKSIF 1.1)	10月/2017年 學生需要調查(HKSIF 1.1)內容:派發學生需要調查(HKSIF 1.1)讓學生填寫問卷 預期成果:以問卷篩選有需要的學生(20名),並提供「次級支援」(Secondary Intervention)活動	中三級	半小時(1節)	中三級班主任
11月初/2017年	初次見面(已識別的20名中三同學)	內容:邀請20名中三學生及簡介「@好心情」計劃 預期成果:被挑選的中三同學互相認識,增強同學互助的資源,讓參加者認識負責社工、老師及計劃內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 已篩選有需要的中三級學生20名(透過學生需要調查(HKSIF 1.1)) ● 3名中三班班主任 	1小時(1節)	聘用的社工、1名駐校社工、1名輔導主任、3名中三班班主任
10/11/17	好心情@學校:「處理負面情緒及壓力管理」家長講座(全校家長)	內容 1. 透過認識三種常見的青少年精神健康情緒包括:焦慮症、抑鬱、壓力,讓家長認識青少年階段的情緒及精神健康變化 2. 讓參加者認識如何以家長的角色,支援情緒受困的孩子,協助子女提昇孩子的抗逆力。 預期成果: 1. 家長能認識2-3項預早辨識有情緒需要的子女特徵 2. 家長對活動效度的同意超過七成	講座:全校家長(會特別邀請已篩選有需要的20名學生家長)	45分鐘(1節)	1名駐校教育心理學家
01/12/17	DASS學生正向心理學講座(中一至中三)	內容:培養學生積極、欣賞自己的態度,學習	中一至中三級學生	1小時(1節)	1名註冊社工擁有5年以上

		<p>在逆境與挫折當中，仍能保持希望，以正面、樂觀的心情來迎接困難。</p> <p>預期成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能列舉最少 2 項正面處理負面情緒的方法 2. 學生對活動效度的同意超過七成 	(初級預防活動)		推行精神健康的經驗
9-10/12/17	好心情@學校：「躍動可道心」師生同行挑戰營	<p>內容：</p> <p>透過歷奇活動及協作活動等，提昇學生正面思維及提昇學生抗逆力</p> <p>預期成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生發揮個人潛能，增強個人正向思維。 2. 學生透過小組協作超越自我極限。 3. 加強「正面思維」逆境同行挑戰小組組員及「開心兵團」學長計劃組員的關係。 4. 有80%參加者同意活動達到他們的預期果效。 	已被篩選有需要的 20 名中三學生 (二級支援活動)	營前會、2日1夜宿營 (共 5 節) 共 18 小時	帶領活動：營地活動導師聘用的社工、1 名駐校社工、1 名輔導主任、3 名中三班主任
05/1/2018	好心情@學校：「青少年精神健康」- 教師急救課程坊	<p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓老師認識不同類型的學生精神健康問題 2. 提升老師面對和支援患有精神健康問題同學的技巧 <p>預期成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 加強老師及早識別有需要的同學，達至及早預防的效果 2. 加強老師與潛危學生的溝通技巧及預早辨識有情緒需要的學生 3. 老師對活動效度的同意超過七成 	全校老師	2 小時 (1 節)	一名註冊社工並具有 5 年或以上從事精神健康工作經驗
2-3/2018	好心情@學校：「躍動可道心」正向心理及情緒管理小組	<p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過4節小組活動及訓練(例如:戲劇、手工/藝術製作、團隊合作事工遊戲) 為參加者提供專注力、人際溝通的訓練 2. 協助參加者提升自我 	已被篩選有需要的20名中三學生 (分2組同時進行，每組 10人)	8 小時 (4 節共 8 次，每節 1 小時)	聘用的社工及 1 名駐校社

		<p>能力感，建立正面思想及人際社交技巧</p> <p>預期成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組團隊活動能增強參加者溝通及人際社交技巧。 2. 小組事工遊戲能提升參加者的專注能力。 3. 小組的藝術製作能增強自我能力感及情緒表達能力。 <p>學生對活動效度的同意超過 八成</p>			
3/2018	好心情@學校：「躍動可道心」高繩網及游繩下降挑戰活動	<p>內容：</p> <p>以高空繩網及游繩下降活動，提升學生自信心，解難能力及增強互相欣賞支持的行為。</p> <p>預期成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過每位參加者能完成最少一項攀登高繩網挑戰活動從而有效地提升個人自信心。 2. 透過每位參加者參與高空繩網及游繩下降活動的過程中，經歷面對困難時不放棄的精神，從而增強解難能力。 3. 透過小組或隊制合作的過程中，學習尊重同伴的強弱項，加強參加者學會互補不足，互相支持，互相欣賞的行為。 4. 學生對活動效度的同意超過 八成 	-對活動有興趣的初中學生共30人，當中包括已被篩選有需要的20名中三學生(二級支援活動)	8 小時 (2 節)	聘用的社工、1 名駐校社、1 名老師、6 名合資格的高繩網及游繩下降教練
4/2018	好心情@學校：中三級「畫出真我」情緒面譜藝術製作活動	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過自畫面譜製作，讓參加者了解自己的情緒及抒發個人情緒。 - 活動於全級中三共3班的視藝課進行，每次約1小時，3班共3小時。 - 活動開始前由聘用社 	全級中三學生共80人(初級預防活動)	3 小時 (3 節)	聘用的社工、1 名駐校社、最少 1 名視藝科名老師、

		<p>工作解說活動目的： 每位同學在視藝課內完成自畫面譜，來表達自己在升讀中三後的感受或最近兩星期內的情緒，並在完性自畫像後以不超過100字寫出對活動或活動後的感受。</p> <ul style="list-style-type: none"> - 聘用的社工及老師會透過觀察學生對面譜的自我情緒表達或閱讀每位學生的感受咭後作評估。 - 若透過以上方法評估後，發現學生出現負面情緒，會轉介學校社工或輔導主任或教育心理學家跟進。 <p>預期成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每位參加者能完成最少一個自畫面譜並能以說話或書寫感受咭表達自己的情緒。 2. 透過自畫面譜及感受咭，發現潛危(需要個別輔導支援)的學生，並即時作出適切的跟進工作如：轉介學校社工或輔導主任或教育心理學家跟進。 3. 學生對活動效度的同意超過八成。 			
4/2018	好心情@學校：「如何辨識學生情緒和壓力」教師培訓工作坊	<p>內容：辨識有情緒需要的學生</p> <p>預期成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 加強老師與潛危學生的溝通技巧及預早辨識有情緒需要的學生 2. 有八成老師同意活動成效 	訓、輔導組老師、初中班主任及負責SEN學生的老師(15-20位老師)	1小時工作坊	聘用的社工
5/2018	好心情@學校：初中「躍動可道心」歷奇挑戰日營	<p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過低結構歷奇活動，讓學生了解自己的優點及限制、突破自己的限制及勇於面對挑戰，從而提昇學 	對活動有興趣的初中學生共30人(初級預防活動)當中包括已	6小時(2節)	聘用的社工、1名駐校社、1名老師、營地歷奇導師

		<p>生自信心。</p> <p>2. 透過點對點(check-point)的團隊協作活動，發展參加者的強項、解難能力及人際社交協作能力。</p> <p>預期成果：</p> <p>1. 參加者能從1-2項歷奇活動中發揮個人潛能，增強個人自信心及能力感。</p> <p>2. 參加者能透過完成所有小組點對點(check-point)協作活動，增強人際社交協作能力。</p> <p>3. 預期成果：學生對活動效度的同意超過八成</p>	被篩選有需要的20名中三學生(二級支援活動)		
5-6/2018	好心情@學校：「躍動可道心」-初中城市遊縱定向活動日	<p>內容：</p> <p>1. 透過一天的戶外香港城市遊縱活動，讓學生體會集體解難的經驗。</p> <p>2. 定向活動模式，讓參加者認識城市及社區的特色，藉此擴闊參加者的視野，並讓他們從團隊合作的定向活動中培養責任感，增強能力感和提升協作精神。</p> <p>預期成果：</p> <p>1. 參加者能以整隊合作形式完成最少1-2項指定的定向點。</p> <p>2. 參加者能透過完成所有小組點對點(check-point)協作活動，增強人際社交協作能力。</p> <p>3. 80%參加者完成活動後，能講出3個定向點並說出地點的特色。</p> <p>4. 學生對活動效度的同意超過八成。</p>	<p>對活動有興趣的初中學生共30人(初級預防活動)</p> <p>當中包括已被篩選有需要的20名中三學生(二級支援活動)</p>	6小時(2節)	聘用的社工、1名駐校社、1名老師
6-7/2018	好心情@學校：「躍動可道心」社區義工服務活動	<p>內容：</p> <p>1. 為參加者提供義工服務的機會，聯絡社福機構的長者中心或探</p>	<p>對活動有興趣的初中學生共30人(初級預防</p>	4小時(1節)	聘用的社工、1名駐校社、1名老師

		<p>訪獨居長者及或無家者，籌備及推行探訪服務，內容包括：表演、遊戲及探訪物資給服務對象等</p> <p>預期成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過參加者服務最小提供2項服務他人活動，增加學生的效能感及樂觀感，從而正面面對生活上的挑戰及困難。 2. 學生對活動效度的同意超過八成 	<p>活動)</p> <p>當中包括已被篩選有需要的20名中三學生(二級支援活動)</p>		
7-8/2018	<p>好心情@學校：「躍動可道心」親親共融營前活動及日營</p>	<p>內容：</p> <p>透過日營活動與殘障人士一起活動，讓學生明白及學習尊重有各類不同能力的人士，接納與不同能力的人士相處，從而培養共融和諧的正面價值觀。</p> <p>預期成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 參加者經歷過一天的日營活動後，了解智障人士的能力，並消取對他們的誤解。 2. 參加者不抗拒與智障學生一起活動。 3. 每位參加者能說出最少2項欣賞其他參加者的優點。 4. 學生對活動效度的同意超過八成 	<p>對活動有興趣的初中學生共50人(初級預防活動)</p> <p>當中包括已被篩選有需要的20名中三學生(二級支援活動)</p>		
7-8/2017	<p>好心情@學校：「躍動可道心」嘉許禮</p>	<p>內容：透過嘉許禮，總結學生所學到的成果並向家長及老師分享感受，同時嘉許及鼓勵傑出表現者。</p> <p>預期成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每位參加者能說出最少2項與計畫中學到的正面思想方式。 2. 每位參加者能說出最少2項自己的強項及優點而提升自信心。 3. 每位參加者能說出最 	<p>曾參加過2-3項活動及已被篩選有需要的20名中三學生及家長</p>	<p>1.5小時(1節)</p>	<p>聘用的社工、1名駐校社、校長、1名輔導主任、3名中三班主任</p>

		少 2 項欣賞其他參加者的優點。 4. 老師嘉許 3 位傑出表現者、積極投入者、正向能量者。 5. 學生對活動效度的同意超過八成			
--	--	--	--	--	--

備註：

1. 活動遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關的安全指引
2. 在選擇服務供應商時，遵照優質教育基金〈人事管理及採購指引〉進行報價或投標，確保採購程序是公開、公平及具競爭性的方式進行
3. 聘用的社工會定期與學校老師、成長支援組老師、駐校社工、教育心理學家保持溝通

(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 61 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: (請別選適當空格，可別選一項或多項)

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)		理據
	項目	款額 (\$)	
i) 員工開支	0.34 社工薪金(助理社會工作主任)(ASWO) X 12 個月	\$10,304(含 MPF x 12) = \$123,648	因本計劃之特色為二級支援為主，一級預防為輔，因此新聘任的員工建議持有社會工作學位之助理社會工作主任職級，以便他/她能有效地與校方協調及統籌整個計劃、推行有關計劃的各項活動及行政工作。
ii) 服務	1. 學生需要調查 (HKSIF 1.1)	\$1,000	
	2. DASS 正向心理精神健康教師培訓工作坊(1 節) \$7,00 / 1 小時 x1 次(講員費)	\$700	(講員費) 讓老師認識不同類型的學生精神健康問題及處理技巧。
	3. DASS 正向心理精神健康學生講座(中一至中三學生)(1 節) \$7,00/ 1 小時 x1 次(講員費)	\$700	(講員費) 透過分享和講解讓學生認識到以正面的態度去面對困難、壓力或焦慮。
	4. 處理焦慮情緒及壓力管理家長工作坊(中一至中三家長)(1 節)	\$0	邀請駐校教育心理學家透過講解三種常見的青少年精神健康情緒包括:焦慮症、抑鬱、壓力，讓家長認識青少年階段的情緒及精神健康變化。
	5. 好心情@學校:「躍動可道心」師生同行挑戰營 (6 節) (20 名中三學生及 6 名教師)	共: \$14,600	兩日一夜住宿:包括: 營費、來回交通、活動導師費及物資費。
	1. 宿營費用活動費 \$5,200 (\$200 x 26 人)		

	<p>2. 導師費 (3 名)\$5,400 (\$1,800x3)</p> <p>3. 旅遊巴 \$2,800</p> <p>4. 學生活動物資費 \$1,200 (\$60 x 20)</p>		
	<p>6. 好心情@學校：「躍動可道心」正向心理及情緒管理小組 (20 名中三學生)(8 節)</p> <p>活動物資(包括手工藝材料、遊戲物資費)：\$500 x 8</p>	\$4,000	<p>透過 4 節小組活動及訓練(例如：戲劇、手工/藝術製作、團隊合作事工遊戲)為參加者提供專注力、人際溝通的訓練。</p>
	<p>7. 好心情@學校：「躍動可道心」高繩網及游繩下降挑戰活動 (30 人)</p> <p>1. 日營費用\$900 (\$30x30)</p> <p>2. 高繩網場地租用費： \$250(3 小時)</p> <p>3. 游繩下降場地租用費 \$150(3 小時)</p> <p>4. 活動場地教練費 \$3,000 (\$250(1 位)x6 位 x2 項活動)</p> <p>*-導師與參加者比例不多於 1:8</p> <p>5. 旅遊巴士來回交通費\$2,800</p> <p>6. 活動物資費\$1,200 (\$40x30)</p>	共: \$8,300	<p>-透過高繩網及游繩下降挑戰活動提升學生自信心，解難能力及增強互相欣賞支持的行為。 -邀請擁有合資格高繩網及游繩下降的教練指導。</p>
	<p>8. 好心情@學校：中三級「畫出真我」情緒面譜藝術製作活動 (80 人)</p> <p>1. 活動物資\$ 5,600 (購買面譜 \$70 x 80)</p> <p>2. 畫具及顏料畫筆等物資 \$8,000 (\$100 x 80)</p> <p>3. 活動物資費 \$500</p>	共: \$14,100	<p>- 透過自畫面譜製作，讓參加者抒發個人情緒及了解自己的情緒。 - 購買遊戲物資、手工藝材料、遊戲物資及獎品，以便推行活動。</p>
	<p>9. 好心情@學校：「如何辨識學生情緒和壓力」教師培訓工作坊</p> <p>活動物資費</p>	\$500	<p>- 聘用的社工 - 訓、輔導組老師、初中班主任及負責 SEN 學生的老師 (15-20 位老師)</p>

<p>10. 好心情@學校：初中「躍動可道心」歷奇挑戰日營: 30 人</p> <p>1.日營費用\$900(\$30 x 30)</p> <p>2.歷奇活動設施場地租用 \$810 (\$27 x30)</p> <p>3.歷奇活動場地教練費 \$4,800 (\$1,200(1 位)x2 位 x2 項活動) * 每位導師限帶 10-15 位參加者</p> <p>4.旅遊巴士來回交通費:\$2,800</p> <p>5. 活動物資費\$1,500 (\$50x30)</p>	<p>共: \$10,810</p>	<p>透過低結構歷奇活動，讓學生了解自己的優點及限制、突破自己的限制及勇於面對挑戰，從而提昇學生自信心。</p>
<p>11. 好心情@學校：「躍動可道心」 - 初中城市遊縱定向活動日 (包括公共交通車來回費用、博物館/展覽館收費): (學生: 30 人, 老師: 4 人)</p> <p>學生收費: \$7,500 (\$250 x 30)</p> <p>老師社工收費 \$1,200 (\$300 x 4)</p>	<p>共: \$8,700</p>	<p>- 透過一天的戶外香港城市遊縱活動，讓學生體會集體解難的經驗。 -購買遊戲物資、手工藝材料、遊戲物資及獎品，以便推行活動。 - 聘用的社工、1 位駐校社工、2 位老師</p>
<p>12. 好心情@學校：「躍動可道心」探訪社區獨居長者義工服務活動(6 小時共 2 節) (30 名初中有興趣參與學生已包括 20 位已篩選的中三學生)</p> <p>交通費 \$2,500</p> <p>活動物資\$500 (包括與受服務對象玩遊戲的物資及探訪物資費)</p>	<p>共: \$3,000</p>	<p>- 為參加者提供義工服務的機會，聯絡社福機構的長者中心或探訪獨居長者及或無家者，籌備及推行探訪服務，內容包括:表演、遊戲及探訪物資給服務對象等</p>
<p>13. 好心情@學校：「躍動可道心」親親共融營前活動及日營 (50 名初中有興趣參與學生已包括 20 位已篩選的中三學生) \$80 x 50 人 (包括:公共交通車來回費用、遊戲物資費用)</p>	<p>\$4,000</p>	<p>透過日營活動與殘障人士一起活動，讓學生明白及學習尊重有各類不同能力的人士，接納與不同能力的人士相處，從而培養共融和諧的正面價值觀。</p>
<p>14. 好心情@學校：「躍動可道心」嘉許禮(學生/學生家長及老師) 2 小時(1 節)</p> <p>活動物資(佈置場地物品、橫額、印製證書所需用品等)</p>	<p>共: \$700</p>	<p>建立學校關愛文化：展現學校、家長、學生間的連繫及提倡欣賞及感恩的價值</p>

	\$200 :		
	文具、雜項 \$500		
		Total:	
		\$194758	
iii) 一般開支	1.會計核數	\$5,000	
	2. 雜項(如:影印、文具)	\$242	
申請撥款總額 (\$):		\$200,000.00	

(III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

- 觀察:觀察學生參與計劃活動的興趣及表現。
- 重點小組訪問: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活動的學生，量度力的改變。
- 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) _____

備註：聘用的社工會將所有活動數據於計劃完成後給校方，以便學校跟進

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

- 學與教資源
- 教材套
- DVD (短片)
- 其他(請列明)「躍動可道心」報告書

(IV) 資產運用計劃(計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產，現階段不適用)

(V) 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 – 30/04/2018	31/05/2018	中期財政報告 1/11/2017 - 30/04/2018	31/05/2018
計劃總結報告 1/11/2017 - 31/10/2018	31/01/2019	財政總結報告 1/05/2018 - 31/10/2018	31/01/2019

顧問團隊

顧問團隊成員：

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. *PersIndiv 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.