

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：喜樂同行-「逆風行」校本計劃 (好心情@學校)

計劃編號：2017/0877 (修訂版)

基本資料

機構名稱：東華三院何玉清教育心理服務中心 (協作學校：)

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) 一級預防活動約700人中一至中五級(2) 二級預防活動約32人中一級至中三級

(c) 老師：約 55人(d) 家長：約100人(父 / 母)

計劃書

(I) 計劃需要

(a)	<p>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。</p> <p>透過「逆風行」校本計劃，提升學生的抗逆力及促進其精神健康，助他們的社交及情感發展。</p> <p>目標：(1) 提升學生處理情緒困擾及壓力的能力；(2) 加強各種促進學生精神健康的保護因素及(3) 提高支援學生成長的有關人士(家長及老師)對學生精神健康需要的認識，及掌握回應他們的心理、情緒和發展方面需要的技巧</p>
(b)	<p>(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)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 促進學生的社交和情感發展 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(請列明)：<u>提升學生抗逆力，增強正向生命能量</u></p> <p>(ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 學校發展計劃：參與學校的三年計劃中，包含「優化學生培育系統，照顧學生的需要」的目標，期望能提升本校學生的逆境商數、成就感、家校協作及建立正面價值觀，並已將「好心情@學校」計劃納入三年計劃之內；另一方面，輔導組的年度目標亦與提升學生精神健康素質有關。藉著於新學年推行「喜樂同行」-「逆風行」校本計劃，可透過一級預防活動—包括全校學生講座、中一及中四級家長講座、中一級班課及中四級班本歷奇活動、全校性「提升抗逆力活動週」等提高校內對精神健康的關注和認識，加強學生正向思維，及促進家長了解子女的適應情況。至於重點服務中一至中三級被識別學生的二級預防活動，包括「逆風行」計劃和增潤活動，則能夠增強學生的自我效能感、人際關係，及提升學生整體抗逆能力，符合校本計劃的目標。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 調查結果：參與學校於過去三個學年均為全校學生執行「情意及社交表現評估套件 (APASO)」，結果顯示，中二級的「負面情感」於去年上升，而近三年的中六級同學在「負面情感」方面亦不太理想，反映初中及高中學生均有支援的需要。另外，根據學校去年為中四級同學進行的「DASS-21 情緒自評量表」調查所得，當中有 [] 同學呈不同程度之焦慮、抑鬱或壓力徵狀，需要特別關注；而去年與城大合辦的調查則顯示，中五級有 [] 同學呈不同程度之焦慮或抑鬱徵狀，可見高中生活對同學構成一定壓力，他們自身的抗逆力亦有待提升。故此，加設中四級一級預防活動和家長講座對於協同學適應高中生活有一定的重要性，而全校性講座亦能幫助其他級別的同學認識和關注精神健康課題，學習面對和克服逆境。學校亦於 17 年 10 月曾為中一至中三級學生進行「香港中學生健康問卷」調查，結果發現三級學生分別有 [] 屬於低抗逆力及心理健康現況較弱的一群，可見二級預防活動仍然有迫切的需要。因此，提升及鞏固初中學生的抗逆力，以及增強高中同學的適應和抗壓能力，對本校學生的成長尤關重要。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 文獻研究綜述：根據在2015年香港青年統計資料概覽，自殺是香港15-24歲年齡組別人士的主要死因。最近，亦有相當數量的學童自殺事件不幸地發生。令人擔心的是，有11.4%的中學生有自殺的想法。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（例如抑鬱症和焦慮症）(Lam et al., 2015)。抑鬱症是青少年自殺的最主要預測指標(Esposito & Clum, 2002)。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)。很多中學生明顯有抑鬱症狀。三個全港大規模有代表性的研究用同一個國際認證的工具，分別找出30%、57.2%及58.8%的中學生可能患上抑鬱症，這些數字比美國的28%還要高 (Rushton et al., 2002)。除了要識別抗逆力較低及精神壓力較高學生外，建立一個預防的堤壩是同樣重要的。計劃希望透過「上游預防」來改善學生的精神健康狀態，同時亦培養他們的保護因子，尤其是抗逆力，及支援性的學校環境來改善學生的精神健康。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 學生表現評估：<u>篩選工具</u></p> <p>工具由中文大學所研發，用於識別一些抗逆力較低及精神壓力較高的學生，然後邀請他們參與二級預防。篩選工具包括兩個國際上常用和經過驗證的工具(the Connor-Davidson Resilience</p>

Scale-CD-RISC and the General Health Questionnaire-GHQ; Connor & Davidson 2013; Global Happiness Policy Report 2018; Goldberg & Williams 1988); 中文大學從來自 20 間中學大約 7300 名學生的問卷找出香港常規(norm)。利用聯合分界點的分類規則，找出大概 25%的學生被分類為抗逆力較低及精神壓力較高。這個分類方面已被驗證，因為它與抗逆力 (如: 正面情緒, 自我效能, 自尊)及精神壓力 (如: 抑鬱症, 負面經驗)有關。篩選的結果作為邀請學生參與計劃的參考; 老師及社工可根據他們對學生的認識來更改參與學生名單。本工具並非精神病的甄別工具, 因此沒有任何標籤效應。亦會向老師解釋如何正確理解篩選結果。

☑ 相關經驗:於2017年,本中心以優質教育基金的資助與10所中學協辦開展「**尊重生命、逆境同行**」計劃,包括理論為本及證據為本的二級預防。計劃用了由中文大學研發的篩選工具及相近的抗逆力-精神健康框架;亦因應校本需要作出相關調節。參與學校的中期評估中,校長、教師和駐校社工對篩選工具和二級預防活動都有正面的評價。除此之外,中心亦曾於不同中學舉辦「精神健康急救課程」,教導學生有關精神健康的知識,增加學生對協助有精神困擾人士的信心,協作的教師和學員均對這課程予以高度評價。可見本中心對帶領精神健康相關的課題有相當豐富的經驗。中心亦具體6位教育心理學家及4位臨床心理學家,能適時為計劃提供專業意見及督導。

☑ 其他(請列明):本中心的臨床心理學家、教育心理學家將會為老師及社工提供培訓及專業意見,涉及多個界別的協作,讓老師和社工更有能力促進學生的精神健康及幫助有風險的學生,亦會更意識到精神健康的重要性,以及重新思考如何平衡學生的不同成長需要。

(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. 抗逆力:可以改善精神健康的因素

抗逆力的定義為從逆境中反彈並成功應對壓力情況的能力(Connor & Davidson 2003)。研究顯示它可以預防各種精神健康問題(Prince-Embury & Saklofske 2014),包括抑鬱症(Connor & Davidson 2003);及透過干預得以提升 (Prince-Embury & Saklofske 2014)。

2. 引入實證為本的外國計劃— FRIENDS RESILIENCE

本計劃引入由美國 CASEL 組織(Collaborative for Academic Social and Emotional Learning)所推薦的最有效的方案 FRIENDS RESILIENCE。其中「My FRIENDS Youth」(Barrett, Webster, & Turner, 2000)是澳洲針對提升 12-15 歲學生精神健康的計劃。期望以認知行為模式,提升學生對情緒的覺察,鞏固他們在認知層面上,掌握如何在逆境時有更完善的情緒及行為管理。計劃教導學生們分辨情緒、管理情緒、關懷他人、建立正向且強而穩紮的人際關係,成為有責任感的人,並培養他們有更全面的決策力,在遇到逆境時懂得以合宜及有效的方法解難及應對。而且 2017 年的研究(Murphy et al., 2017)指出 FRIENDS RESILIENCE 對學生有顯著的效果(包括減低焦慮及抑鬱情況),而且效果能保持達 12 個月。而參與學校早前的調查結果亦顯示學生的焦慮情況值得關注,計劃能補足學校現行的做法,以促進學生的精神健康。FRIENDS RESILIENCE 亦提供同理心的主題課,讓學生學習以別人的角度看事情和更明白他人的想法,可見此計劃能回應參與學校的獨特需要。

概念框架:



3. 證據為本減低精神壓力的社會心理因素

計劃提出的 20 節預防活動以 FRIENDS RESILIENCE 作為藍本,目的旨在透過全面性地發展學生情緒社交的五大範疇,包括自我認知、自我管理、社會認知、人際關係技能及負責任的抉擇力,

來促進他們的抗逆力及減低精神壓力。研究文獻清楚顯示，這五個範疇與更高的抗逆力及精神健康有莫大關連，計劃能有效降低學生的精神健康問題(如抑鬱症及焦慮症)的風險 (Murphy et al., 2017)。

(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。)

本計劃聚焦於中一至中三級學生的二級預防，將參照「MyFRIENDS Youth」的經驗歷程作二級預防活動的參考，提供 20 節多元活動，以有趣和互動的方式建立正向情緒，促進個人的成長，以接納真實的自我。部分資源會用於曾參與上年度計劃的學生的增潤活動，提供 3 節的增潤課及 2 節外出體驗活動，以鞏固他們所學的知識，深化其正向思維。由於輔導組以提升學生精神健康素質為其一年度目標，一級預防工作特別為中一級學生提供每班 2 節班課，以加強情緒管理技巧、促進他們適應中學校園生活；此外亦會為中四級學生舉行半天班本歷奇活動，促進學生於分班後與新同學和老師建立關係、學習解難，及提升他們對精神健康的關注。最後，計劃亦為老師、中一及中四級家長提供培訓及講座，以促進建立校內及家庭精神健康支援網絡、共融和諧之氣氛。

二級預防活動概要(2018-2019 年度中一、二級學生，共 20 節)：

節數	活動形式	主題	提升抗逆力				
			自我認知	自我管理	社會認知	人際關係技能	負責任的抉擇力
1-2	啟動禮日營	團隊介紹、訂立目標	√	√	√	√	√
3	成長小組 1	理解情緒、訓練同理心	√	√		√	
4	成長小組 2	關注及提升自信	√	√		√	
5	成長小組 3	學習放鬆、-提升覺察力	√	√		√	
6-7	體驗活動	同理心建立、加強內在正面想法	√	√	√	√	√
8-9	成長小組 4 及 5	加強內在正面想法、樂觀思維	√	√		√	√
10	成長小組 6	正向解難及應對能力、互相支援	√	√	√	√	√
11	成長小組 7	人際技巧、-處理衝突	√	√	√	√	√
12	抗逆力活動週 (籌備)	實踐所學、-解難能力	√	√		√	√
13-15	抗逆力活動週 (攤位服務)	人際技巧、-歸屬感建立、解難能力	√	√	√	√	√
16-17	義工 (訓練日)	建立對他人的同理心、助人助己	√	√	√	√	√
18	義工 (服務日)	關心及回饋社會、與人分享及守望相助	√	√	√	√	√
19-20	宿營活動	實踐及回顧所學、強化內在的力量	√	√	√	√	√

二級預防活動概要(2018-2019 年度中二、三級學生(上年度參與計劃的學生)，共 5 節)：

節數	活動形式	主題	提升抗逆力				
			自我認知	自我管理	社會認知	人際關係技能	負責任的抉擇力
1	增潤課 1	回顧所學	√	√			√
2	增潤課 2	提升自信心、發掘正面優	√	√		√	√

		點、樂觀思維					
3	增潤課3	感恩、人際關係、建立正向人生	√	√	√	√	√
4-5	外出體驗	建立對他人的同理心、積極迎戰	√	√	√	√	√

一級預防活動概要(2018-2019 年度中一級 5 班，每班 2 節，共 10 節)：

節數	活動形式	主題	提升抗逆力				
			自我認知	自我管理	社會認知	人際關係技能	負責任的抉擇力
1-2	班課活動	認識情緒及壓力、學習人際技巧、同理心、認識自己、學習訂立目標	√	√	√	√	√

一級預防活動概要(2018-2019 年度中四級 4 班，3 小時歷奇訓練)：

節數	活動形式	主題	提升抗逆力				
			自我認知	自我管理	社會認知	人際關係技能	負責任的抉擇力
1	歷奇活動	人際技巧、歸屬感建立、解難能力、強化內在的力量	√	√	√	√	√

(ii) 主要推行詳情 計劃時期:11/2018 至 10/2019

時段	項目
09/2018	● 計劃前預備：學校聯繫及籌備 -商討合作細節和擬定活動內容
09/2018 對象：中一、二學生(297人)	● 計劃前預備：學生需要調查 ● 具體內容及預期學習成果：透過識別工具(建議修訂 HKSIF1.1 問卷)，以及教師、駐校社工的恆常觀察，邀請 20 位抗逆力較低、支援網絡較弱之學生參加「逆風行」計劃。
09/2018 對象：中四全級學生(132人)	● 計劃前預備：中四級班本歷奇體驗活動(中四級共 4 班，約 3 小時) ● 具體內容及預期學習成果：採用「MyFRIENDS Youth」概念，透過歷奇體驗活動提升學生的人際技巧，促進同學之間及師生關係，建立歸屬感，營造關注精神健康和關愛校園的氣氛。
11/2018 對象：中一學生家長(約 50 人)	● 活動名稱：中一級家長心理健康講座(共 1 節，約 1 小時) ● 具體內容及預期學習成果：就著中一級新生入學的適應需要，協助家長了解子女面對的壓力，學習如何培養子女面對逆境的正面態度、對子女情緒或壓力作出適切支援，以及改善親子溝通和正面管教技巧。此外，亦會就中一級「識別問卷」的調查結果作簡略分享，提升家長對子女精神健康的關注。
11/2018 對象：中四生家長(約 50 人)	● 活動名稱：中四級家長心理健康講座(共 1 節，約 1 小時) ● 具體內容及預期學習成果：因應中四級學生的高中適應需要，協助家長了解子女面對的壓力、他們對自身和家庭的期望等，並學習如何培養子女面對逆境的正面態度、對子女情緒或壓力作出適切支援，以及改善親子溝通和正面管教的技巧。 ● 講者：由計劃所聘請的註冊社工統籌及主持

<p>11/2018-01/2019</p> <p>對象：中一學生 (約165人)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：中一「精神健康」成長課 (中一級每班 2 節，共 10 節，每節約 1 小時) ● 具體內容及預期學習成果：參考「MyFRIENDS Youth」課題，(1) 提升學生的情緒管理技巧、正向思維、人際技巧等；(2)透過互動遊戲、討論解說及影片播放，讓學生進一步認識自己、學習關顧自己和身邊人，建立同理心，營造關愛校園的氣氛。 ● 講者：由計劃所聘請的註冊社工主持
<p>10/2018-03/2019</p> <p>對象：已於 17-18 年度參與「逆風行」計劃的中二級同學 (約 12 人)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：「逆風行」計劃增潤活動 ● 日期：11/2018-5/2019(共 5 節，每節約 1 小時) ● 具體內容及預期學習成果：為參與上年度計劃的中二級同學提供 3 節的增潤課及 2 節外出體驗活動，以鞏固他們所學的知識，深化其正向思維、樂觀積極的信念，強化學生面對逆境的能力，並學習建立正向而有意義的人生。 成長小組 (3 節，每節約 1 小時)：透過互動授課、體驗遊戲、討論解說及影片，讓學生認識和反思優點、接納真實的自我，及建立自信心。學生亦能夠從中加強人際技巧、培養「感恩」的人生態度，期望進一步提升其抗逆能力及精神健康素質。 外出體驗活動 (1 次，共 2 節)：安排學生參與體驗活動，讓他們從中反思生命意義，並以積極和正向的態度面對人生挑戰，從中提升正面思維和抗逆能力。 ● 對象：已於上年度參與逆風行計劃之同學(約 12 人) ● 負責人員：由計劃所聘請的註冊社工統籌、聘請活動導師負責部分體驗活動
<p>11/2018-08/2019</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：「FRIENDS」正面字句文件夾 ● 具體內容及預期學習成果：參考「FRIENDS RESILIENCE」中 FRIENDS 的 7 大字母主題製作 7 款文件夾，派發全校教師及學生，強化積極正面及關愛自己的訊息。 ● 負責人員：由計劃所聘請的註冊社工統籌
<p>11/2018-09/2019</p> <p>對象、人數及挑選準則：透過識別工具，以及教師、駐校社工的恆常觀察，邀請抗逆力較低、支援網絡較弱之 20 位中一及中二級學生參加。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：「逆風行」計劃 ● 具體內容及預期學習成果：透過 20 節預防活動，以 FRIENDS RESILIENCE 作為藍本，旨在透過全面性地發展學生情緒社交的五大範疇，包括自我認知、自我管理、社會認知、人際關係技能及負責任的抉擇力，來促進他們的抗逆力及減低精神壓力。 啟動禮日營 (1 次，共 2 節，約 6 小時)：介紹計劃及安排學生參與團體合作及具解難元素的低結構活動，促進互相認識，建立團隊精神，並學習訂立目標，活用長處。 成長小組 (7 節，每節約 1 小時，共 7 小時)：透過互動授課、體驗遊戲、討論解說及影片，讓學生學習情緒管理和解難技巧、建立自信心，促進學生強化內在的力量。學生亦可從中建立人際關係、學習處理衝突等，以助他們建立支援網絡。成長小組整體以培養學生積極樂觀的態度為基礎，期望提升其抗逆能力及精神健康素質。 體驗活動 (2 次，共 3 節)：安排學生參與 2 次體驗活動，讓他們親身感受別人的需要，從而學習建立同理心；以及反思生命的意義，包括反思日常與家人的溝通，並學習以積極和正向的態度面對人生挑戰，從中提升正面思維和抗逆能力。 「抗逆力活動週」籌備及服務 (4 節，共 5 小時)：安排學生籌備「抗逆力活動週」的攤位遊戲，透過向校內同學推廣精神健康的訊息，增加組員的自我能力感及對學校的歸屬感，並讓他們嘗試發揮自己的強項服務他人。(3 次，共 3 小時)。學生需於服務前參與 1 次籌備訓練 (約 2 小時)，藉此鞏固其對於精神健康課題的認識及進一步培訓其解難能力。 義工訓練及服務 (2 次，共 5 小時)：安排學生參與義務工作 (1 次，約 3 小時)，例如探訪長者或復元人士，並為他們舉辦康樂活動，藉此讓學生為社區有需要的群體作出貢獻，加強對社區的關懷和歸屬感，並從服務體驗建立學生對他人的同理心、滿足感和提升自我效能感，學習運用自己的強項服務他人，建立正向及富意義的人生。學生需於義務工作前參與 1 次籌備訓練及會議 (約 1 小時)。 結業日營 (1 次，共 2 節，約 6 小時)：透過歷奇活動，讓學生親身體驗及反思自身

	擁有的能力，提升學生的能力感和自信心。學生在參與過程中將實際經驗轉化成有用的知識和技能，例如領導才能、解難技巧等，鼓勵他們及後應用於日常生活中。 ● 負責人員：由計劃所聘請的註冊社工主持、聘請營地教練負責部分低/高結構及體驗活動
01/2019 對象：全體教師 (約 55 人)	● 活動名稱：教師培訓 ● 日期：1/2019(共 1 節，約 2 小時) ● 具體內容及預期學習成果：透過互動講座、討論解說及影片播放形式，讓教師學習辨識學生的精神健康需要，以及掌握回應他們的心理、情緒和發展方面需要的技巧。另外，活動亦提高教師對青少年常見精神疾病的認識和盡早轉介懷疑個案的意識，並學習建立同理心和關顧此類學生應有的態度及技巧。 ● 講者：由東華三院何玉清教育心理服務中心的臨床心理學家主持
03/2019 對象：全校學生及教師	● 活動名稱：抗逆力活動週（於午膳或放學進行，合共 3 次，每次約 1 小時） ● 具體內容及預期學習成果：由社工帶領參與「逆風行」計劃的學生，共同籌備及推行攤位活動，提升全校師生對抗逆力及正面生活的認識，並營造關愛校園的氣氛。 ● 負責人員：由計劃所聘請的註冊社工計劃及統籌
03/2019 對象：全校學生 (約 700 人)	● 活動名稱：「正面思維」心理健康講座(共 1 節，約 1 小時) ● 具體內容及預期學習成果：參照 FRIENDS RESILIENCE 概念，透過邀請嘉賓分享自身曾面對的逆境和克服歷程，讓全校學生建立提升「抗逆力」觀念，學習面對困難的態度及方法，並建立正面及積極的信念和力量。 ● 負責人員：由計劃所聘請的註冊社工計劃及統籌、邀請校友或成功人士分享
9-10/19	活動檢討及評估、撰寫計劃報告

備註：本機構將採取安全措施確保計劃參與者的安全，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關的安全指引。

(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

本機構將與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。如在計劃期間辨識到潛危學生(如需要個別輔導的學生)，計劃人員將把該等學生轉介至校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)作即時跟進。

(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元

預算項目	開支詳情 (包括各項目的細項開支)		
	項目	款額(\$)	理據
i) 員工開支	一位兼職學位社工資格 \$31,685(pt16) X 12 個月 X 1.05 (強積金) X 0.375	\$149,712	須具備社會工作學士學位或以上、具相關工作經驗及計劃管理經驗。負責統籌行政工作，並設計及執行各項教育及訓練活動。另外，本計劃社工需與校長及教師保持良好的溝通，並且能為學校人員提供諮詢建議。

ii) 服務	康復人士抗逆分享	「正面思維」心理健康講座	\$1040	邀請精神健康工作者或復元人士分享生命故事
	體驗活動	-場地費用(\$6000) -交通費(\$1,500)	\$7500	
	提升抗逆力活動週	-運輸費\$200	\$200	
	啟動禮日營	-場地借用(\$2000) -設施借用(\$800) -教練費用(\$250 X 6小時=\$1,500) -交通(\$1,500)	\$5800	
	結業日營	-營地借用(\$1,500) (包括20位學生及3-4位導師) -設施借用(\$800) -教練費用(\$250 X 6小時=\$1,500) -交通(\$1,500)	\$5300	
	義務工作	-交通(\$1200)	\$1200	
	增潤二級預防戶外活動	-場地費用(\$2000) -交通(\$1,500)	\$3500	
		「FRIENDS」文件夾設計及印刷費	\$2000	
iii) 一般開支	教師培訓活動物資(\$500) 義工訓練活動物資(\$2500) 中一家長心理健康講座(\$350) 中四家長心理健康講座(\$350) 啟動禮日營活動物資(\$600) 成長小組活動物資(\$300 x 7節=\$2100) 抗逆力活動週活動物資(\$6000) 結業日營活動物資(\$600) 一級預防成長課活動物資(\$300 x 10 節=\$3000) 增潤二級預防活動成長小組活動物資(\$500 x 3 節=\$600) 體驗活動(\$400)		\$17000	
	審計費用		\$5000	
	雜項 (包括：文具、影印、運輸費等)		\$1748	
	申請撥款總額 (S):		\$200,000	

備註：在選擇服務供應商時，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:對被篩選出來參加二級預防的學生，量度他們抗逆力的改變。家長及教師活動的問卷調查。
 - 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。

其他(請列明) “FRIENDS”File

備註：為使計劃的成效得以加強和延續，本機構將在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。

(IV) 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 1/11/2018 – 30/4/2019	31/5/2019	中期財政報告 1/11/2018 – 30/4/2019	31/5/2019
計劃總結報告 1/11/2018 – 30/10/2019	31/1/2020	財政總結報告 1/5/2019 – 30/10/2019	31/1/2020

(V) 資產運用計劃

不適用於本計劃。

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. Murphy, J. M., Abel, M. R., Hoover, S., Jellinek, M., & Fazel, M. (2017). Scope, scale, and dose of the world's largest school-based mental health programs. *Harvard Review of Psychiatry*, 25(5), 218-228.