

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: 2017/0894 (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35人中一至中三級

(c)老師: 約60人 (d)家長: 約40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。 (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。)</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。目標: 1.1. 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; 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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 促進學生的社交和情感發展</p> <p><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。(請剔選適當空格, 可剔選一項或多項)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 學校發展計劃: 參與學校的發展計劃包含「培養正向思維, 加強學生抗逆力」的大目標, 期望能透過參與「好心情」計劃, 培養學生具積極及正向的人生觀, 並提升抗逆力。另一方面, 輔導組的年度目標亦與提升學生的精神健康素質和正面思維有關, 藉著來年的「教師培訓」促進正面教育, 配合學生活動加強同學的抗逆力, 營造關愛校園的氣氛。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—包括全校性「提升抗逆力活動週」、家長日親子工作坊、中一及中四級班課等, 提高校內對精神健康的關注和認識, 加強學生情緒及壓力管理, 及促進家庭支援風氣。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」計劃及增潤活動, 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: 參與學校於去年曾為全校學生執行「情意及社交表現評估套件(APASO)」, 結果顯示, 中五級同學於「負面情感」和「自我形象」方面評分並不理想, 而老師亦從日常觀察得到中四級學生的壓力和情緒困擾比往年多, 反映高中學生有支援的需要。故此, 加設中四級一級預防活動對於協助同學適應高中生活有一定的重要性。另外, 有關初中的情況, 中一級同學傾向於師生關係建立後向老師透露家庭問題或個人困擾; 而學校於2017年10月23日曾為中一、二級學生進行「香港中學生健康問卷」調查, 結果亦發現分別有 屬於低抗逆力及心理健康現況較弱的一群, 可見聯同家長和老師協助中一級同學適應升中生活, 以及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情緒和壓力管理, 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和精神壓力較高的學生外, 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 (the Combined Resilience and Mental Distress Screening Tool: CRMDST)</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 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</p>

	<p>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。</p> <p>☑ 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-心理健康框架；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「心理健康急救課程」，教導學生有關心理健康的知識，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。</p> <p>☑ 其他(請列明)：本機構的臨床心理學家、教育心理學家亦會為老師及社工提供培訓及專業意見，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。</p>
(c)	<p>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。</p>
	<p>1. 抗逆力：一個可以改善精神健康的因素</p> <p>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)。</p> <p>2. 引入實證為本的外國計劃— FRIENDS RESILIENCE</p> <p>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。</p> <p>概念框架：</p>  <p>證據為本減低精神壓力的社會心理因素</p> <p>本計劃提出的 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。研究亦指出，這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)。</p>

(II) 計劃可行性 (a) 請描述計劃的設計，包括：(i)方式／設計／活動

本計劃聚焦於中一級學生的二級預防，將參照「My FRIENDS 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 節戶外及體驗活動，以鞏固他們所學的知識，深化其正向思維。另一方面，由於學校以「培養學生的正向思維、加強抗逆力」為其一年度目標，一級預防方面，計劃特別為中一及中四級學生舉行班課活動，讓學生學習情緒和壓力管理、正向思維、訂立目標、人際技巧等。最後，計劃亦分別為老師及家長提供培訓活動和家長日工作坊，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 年度中一級學生，共 20 節)：

節數	活動形式	主題	提升抗逆力				負責任的抉擇力
			自我認知	自我管理	社會認知	人際關係技能	
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	外出體驗活動	提升覺察力、對他人的同理心	√	√	√	√	√
8-9	成長小組 4 及 5	加強內在正面想法、正向解難能力	√	√		√	√
10	成長小組 6	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	√	√		√	√
13-16	抗逆力活動週(攤位服務)	實踐所學、守望相助、解難能力	√	√	√	√	√
17	親子活動	加強家庭支援網絡、處理衝突	√	√		√	√
18	「精神健康」互動體驗	關心及回饋社會、對他人的同理心	√	√	√	√	√
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，共 5 節)：

節數	活動形式	主題	提升抗逆力				負責任的抉擇力
			自我認知	自我管理	社會認知	人際關係技能	
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、建立個人支援網絡	√	√	√	√	√
4-5	外出體驗	積極迎戰、建立正向人生	√	√	√	√	√

一級預防活動概要 (2018-2019 年度中一級 5 班, 每班 2 節, 共 10 節; 中四級 4 班, 每班 2 節, 共 8 節, 合共 18 節)

節數	活動形式	主題	提升抗逆力				負責任的抉擇力
			自我認知	自我管理	社會認知	人際關係技能	
1-2	班課活動	認識情緒、學習人際技巧、對他人的同理心、認識自己、解難能力	√	√	√	√	√

(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	● 計劃前預備：學生需要調查 (日期：09/2018)
對象：中一全級學生(165人)	● 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、駐校社的恆常觀察，邀請抗逆力較低、支援網絡較弱之學生參加「逆風行」計劃。
09-10/2018	● 計劃前預備：「精神健康」初探成長課 (日期：09/2018-10/2018 中一級 5 班，每班 2 節，共 10 節；中四級 4 班，每班 1 節，共 4 節，每節約 1 小時)
對象：中一、四學生(約300人)	● 具體內容及預期學習成果：參考「My FRIENDS Youth」課題，透過互動遊戲、討論解說及影片播放形式，提升學生的情緒管理技巧、正向思維、人際技巧等，增強對「精神健康」的關注和意識，以迎接升中/高中的挑戰。

<p>10/2018</p> <p>對象：全體教師 (約 60 人)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 計劃前預備：教師外出培訓 – 如何在學校推展「正面教育」 ● 日期：10/2018 (共 2 節, 約 6 小時) ● 具體內容及預期學習成果：由於去年度的培訓日已讓教師學習有關「青少年精神健康」的基礎資訊，而學校的發展計劃以「培養正向思維，加強學生抗逆力」為大目標，期望本年度能進一步透過培訓鞏固教師在校推行正向教育的技巧。工作坊和體驗活動內容如下：1) 認識正向教育之理念及內容 2) 學習在校園實踐正向教育的具體例子 3) 以活動形式讓教師體驗正向教育，並從中達至團隊建立、互相欣賞的效果。
<p>11/2018-05/2019</p> <p>對象：已於中一、二參與「逆風行」計劃(本年度中二、三級)的同學 (約 15 人)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：「逆風行」計劃增潤活動 (日期：11/2018-05/2019) ● 具體內容及預期學習成果：為參與上年度計劃的中一及中二級同學提供 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。 <ul style="list-style-type: none"> - 外出體驗活動 (1 次, 共 2 節)：安排學生參與體驗活動，讓他們反思生命意義，並以積極和正向的態度面對人生挑戰，提升正面思維和抗逆能力。 - 成長小組 (3 節, 每節約 1 小時 15 分鐘)：透過互動授課、體驗遊戲、討論解說及影片播放形式，讓學生認識和反思自己的優點、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。 ● 負責人員：由計劃所聘請的註冊社工計劃、統籌及主持 ● 導師：聘請活動導師負責部分體驗活動。
<p>11/2018-02/2019</p> <p>對象：中六級學生 (約 100 人)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：中六級減壓工作坊 (日期：11/2018-02/2019) ● 具體內容及預期學習成果：透過減壓工作坊，以 FRIENDS RESILIENCE 作為藍本，期望讓中六同學在公開試前學習減壓技巧、提升正面思維以減低負面情緒的產生，並明白精神健康的重要性。 ● 負責人員：由計劃所聘請的註冊社工計劃、統籌及主持
<p>11/2018-07/2019</p> <p>負責人員：由計劃所聘請的註冊社工統籌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：「FRIENDS」正面字句文件夾 (日期：11/2018-07/2019) ● 具體內容及預期學習成果：參考「FRIENDS RESILIENCE」中 FRIENDS 的 7 大字母主題，包括：Feeling, Remember to relax, Inner help thoughts, Explore solutions and Step Plans, Now reward yourself, Do it every day, Stay strong inside，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。
<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 位中一級學生參加。</p> <p>負責人員：由計劃所聘請的註冊社工統籌及主持 導師：聘請營地教練及活動導師負責部分低／高結構及體驗活動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：「逆風行」計劃 (日期：11/2018-09/2019) ● 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。 <ul style="list-style-type: none"> - 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戶外低結構活動，以促進他們互相認識，建立團隊精神和歸屬感，並學習訂立個人目標，活用個人長處。 - 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、討論解說及影片播放，讓學生學習情緒管理和解難技巧、建立自信心、提升覺察力等，以促進學生強化內在的力量，並接納真實的自我。學生亦可從中建立人際關係、學習處理衝突等，以助他們結交朋友和維持友誼，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。 - 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。 - 「抗逆力活動週」籌備及服務 (5 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及把小組所學的知識應用於活動週上，增加組員的自我能力及對學校的歸屬感，並讓他們嘗試發揮自己的強項服務他人。(4 次, 共 4 小時)。學生需於服務前參與 1 次籌備訓練 (約 2 小時)。 - 親子活動 (1 節, 約 3 小時)：透過親子手作班，為學生與其家人提供家庭時間，製作手工的過程，促進親子溝通，營造關懷、正面期望及參與的家庭抗逆力文化。 - 「精神健康」互動體驗 (1 節, 約 3 小時)：透過復元人士分享或虛礙實境體驗活動，讓學生切身體會及認識有關「精神健康」的課題，提高對其的意識、關注和表納，並從中學習對他人的同理心。 - 結業日營 (1 次, 共 2 節, 約 6 小時)：透過以「體驗式學習」的歷奇活動，讓學生親身體驗及反思自身擁有的能力，從而提升學生的能力感和自信心。此外，學生可在參與過程中將實際經驗轉化成有用的知識和技能，如領導才能、團隊精神、人際關係、解難技巧，鼓勵他們及後應用於日常生活中。
<p>01/2019</p> <p>對象：中四學生 (約 130 人)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：中四級「精神健康」成長課 (日期：01/2019 中四級 4 班, 共 4 節, 約 1 小時) ● 具體內容及預期學習成果：參考「My FRIENDS Youth」課題，透過互動遊戲、討論解說及影片播放形式，讓學生進一步認識自己、學習關顧自己和身邊的人，建立同理心，營造關愛校園的氣氛。
<p>02/2019</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：家長日 – 親子工作坊 (日期：02/2019 共 1 節, 約 3 小時)

對象:(展板攤位)全校學生及家長;(體驗活動)約40人	<ul style="list-style-type: none"> ● 具體內容及預期學習成果：因應家長日的緊張氣氛，透過體驗式工作坊協助家長和子女了解雙方的期望和需要，學習一同面對壓力、管理情緒和作出有效的溝通，以提升家庭支援風氣、建立和諧的家庭關係。 ● 講者：由計劃所聘請的註冊社工統籌及主持 ● 導師：聘請活動導師負責親手手作體驗活動
04-05/2019	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動名稱：抗逆力活動週 ● 日期：04/2019-05/2019（於午膳時間內進行，合共4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，共同籌備及於午間推行「抗逆力活動週」的攤位活動，以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	<ul style="list-style-type: none"> ● 對象：全校學生及教師
07-10/2019	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 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: 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 200,000.00 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	家長日-親子工作坊(1節)	- 導師費\$1500	\$1,500
	「逆風行」計劃 啟動禮日營(2節)	- 場地費用 \$3,000 - 教練費用 \$200 X 4 小時=\$800 - 交通 \$2,000	\$5,800
	「逆風行」計劃 抗逆力活動週(5節)	- 運輸費\$500	\$500
	「逆風行」計劃 體驗活動(2節)	- 活動費用 \$120 X 20 人 = \$2400 - 交通 \$1,500	\$3,900
	「逆風行」計劃 親子活動(1節)	- 導師費\$500 X 3 小時=\$1500	\$1,500
	「逆風行」計劃 精神健康互動體驗(1節)	- 活動費用 \$1000	\$1,000
	「逆風行」計劃 結業日營(2節)	- 場地費用 \$3,000 - 教練費用 \$200 X 4 小時=\$800 - 交通 \$2,000	\$5,800
	增潤二級預防活動 外出體驗活動(2節)	- 活動費用 \$120 X 15 人 = \$1800 - 交通 \$1,500	\$3,300
	「FRIENDS」文件夾設計及印刷費		\$2,000
iii) 一般開支	家長日-親子工作坊(1節) - 活動物資 \$4000 「逆風行」計劃： 啟動禮日營(2節) - 活動物資 \$1000 成長小組(7節) - 活動物資 \$300 X 7節 = \$2,100 抗逆力活動週(5節) - 活動物資 \$6,000	\$18,900	

親子活動 (1節) - 活動物資 \$2,000 結業日營 (2節) - 活動物資 \$1,000 「精神健康」成長課： 中四級「精神健康」成長課(4節) - 活動物資\$ 200 x 4節=\$800 增潤二級預防活動： 成長小組 (3節) - 活動物資 \$500 X 3節 = \$1500 外出體驗活動 (2節) - 活動物資 \$500		
審計費用	\$5,000	
雜項 (包括：文具、影印、運輸費等)	\$1,088	
申請撥款總額 (\$):	\$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。(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。

(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 1/11/2018 – 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

- (iv) 資產運用計劃：不適用於本計劃。

參考文獻

- American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.pdf>
- Brown GW., et al. Social support, self-esteem and depression. *Psychological medicine*, 1986, 16.04: 813-831.
- 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
- 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
- Gillham J., Reivich K., Jaycox L., et al. *The Penn Resiliency Program*. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.