

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 (修訂版)

| | |
|--|---|
| 計劃名稱 堅毅感恩Ready Go(好心情@學校微型計劃) | 計劃編號 2017/0736 (由「網上計劃管理系統」編配) |
|--|---|

基本資料

機構名稱：基督教香港信義會屯門青少年綜合服務中心

協作學校：佛教沈香林紀念中學

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330人(中一至中五級)
(2)二級預防活動約70人(中二及中四級)
- (c) 老師: 約55 (人數)*
- (d) 家長: 約100 (人數)*
- (e) 參與學校(不包括申請學校): 1 (數目及類型)*
- (f) 其他(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。
透過堅毅感恩Ready Go(好心情@學校微型計劃), 以多層次全方位提升學生的抗逆力及精神健康, 促進他們學習、社交及生活環境的適應。計劃目標列之如下:
1. 提升學生抵抗及面對逆境、負面情緒、生活壓力及精神困擾的能力;
 2. 及早識別及支援抗逆力低之中學生;
 3. 以問卷篩選有需要的學生, 並提供「二級預防」(Secondary Prevention)支援活動;
 4. 增強學生抵抗及面對逆境的能力, 及各種促進精神健康的保護因素;
 5. 促進支援學生成長的重要人士(家長及老師), 認識如何培育學生的抗逆力及掌握其跟進技巧。
 6. 是年計劃另一重點是培養同學感恩的部分, 學習欣賞生活中的美善, 培養正面思維。是年申請「好心情」計劃之目標與學校來年主題:「自信樂學、堅毅感恩」的發展目標配合亦針對高中中四及中五級學生的在人生規劃的特別需要。成功申請基金有利學校有更充裕資源舉辦相應的活動。
- (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, 培養感恩向度, 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。
(請剔選適當空格, 可剔選一項或多項)
- 學校發展計劃**: 根據本校學生在教育局的「情意及社交表現評估套件」問卷資料及教師對學生的觀察顯示, 各級學生均有不同的學習、社交表現和需要。在與校方討論後定出優次, 本計劃將集中處理中二及中四級學生的問題。如中二級與人相處方面, 同學與同學間磨擦較多, 情緒管理及解難能力需改善。除了全校中一至中五的一級預防活動外, 就中二級學生組群, 會透過篩選工具找出更需進一步支援的學生, 以小組跟進方式處理。根據校方資料, 中四及中五同學自我檢評結果, 顯示其自我概念及情緒穩定性不足, 對前路目標亦不明確。是次申請亦主要集中協助中四及中五同學提升自我認識及自我價值, 尋溯個人信念, 定立個人目標, 並進一步規劃人生方向。整體一級預防活動將全面加入感恩元素, 協同學欣賞生活中的美善, 培養正面思維, 提升快樂感。

調查結果: /

文獻研究綜述:

應對學校需求的範式轉變：上游預防學生自殺

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)。很多中學生明顯有抑鬱症狀，從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(Rushton et al., 2002)。除了要識別可能會自殺的學生外，建立一個預防的堤壩是同樣重要的。透過此預防堤壩改善學生的精神健康狀態，以減少自殺風險的學生人數，同時亦要培養他們的保護因素，尤其是抗逆力及關愛的校園和以學生為本的學校措施來改善學生的精神健康。

建立證據為本的二級預防的迫切需要 – 填補空隙及提升現有服務

一級(普遍)預防是針對所有學生的；而二級(選擇性)預防針對那些風險比一般高的學生。二級預防必先以篩選工具識別風險較高的學生，此類計劃能更密集並可以度身訂制以降低風險。

是次計劃是「尊重生命、逆境同行」計劃 SRLWTAP 的改良版本，包括理論為本及證據為本的二級預防。**證據為本的篩選工具 (the Combined Resilience and Mental Distress Screening Tool: CRMDST)**工具由中文大學為「尊重生命、逆境同行」計劃研發，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); 團隊從來自 20 間中學大約 7300 名學生的問卷找出香港常規，其中大概 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，我們將使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生，包括問卷/ 教師觀察/ 老師推薦等方法。篩選工具並非精神病的甄別工具，因此沒有任何標籤效應，老師亦知悉如何正確理解篩選結果。

是次申請之項目旨在提升學生的抗逆力及減低精神壓力。這框架包括四大範疇: 關愛聯繫，情緒管理，解難能力及積極思維。研究文獻清楚顯示，這四個範疇與更高的抗逆力及精神健康有莫大關連。

- 加強一級預防

本計劃聚焦於中二及中四的二級預防，部分資源亦會用於一級預防，為學生提供一些活動，目的是建立學校的感恩文化。本計劃以學校為本，著重二級預防，同時融合了一些一級預防的項目。

學生表現評估：透過識別工具(工具由大學為「尊重生命、逆境同行」計劃研發的)，邀請抗逆力較低、危機因素較高之中二學生參加「堅毅感恩Ready Go」支援及跟進，亦會引入已認證短式易填寫的中文版「一般自我效能感量表」(The General Self-Efficacy Scale) (Zhang,J.X.,Schwarzer, R.2015. Measuring optimistic self-beliefs)，以「前測」及「後測」的方式收集中二及中四學生自我效能感可量化的評估數據，以評估計劃的預防成效。在每次獨立活動，計劃社工亦設獨立活動問卷，以收集參加者的質性意見，務求以實證為本的原則評檢活動預防的成效。為使計劃的成效得以加強和延續，在計劃完成後，信義會將提交以上的實證和數據，以便學校跟進。

相關經驗:本計劃將參考過去本中心與區內中學提供予學生及老師之培訓工作經驗推行，內容包括自我認識、壓力處理及職場準備等。

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；對於近年更多隱性精神健康問題和學生拒學的個案，校方及社工需要更多時間預防及處理。「二級預防」計劃幫助及早識別有潛在需要的學生，使問題得到預防。

- (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。

- **抗逆力：一個證據為本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)；抗逆力亦可透過預防得以提升 (Prince-Embury & Saklofske 2014)。「尊重生命·逆境同行」計劃二級預防的概念框架，包括三個主要範疇：**關愛聯繫、解難能力及積極思維**與抗逆力與降低患上精神健康問題(如抑鬱症)的風險有顯著關係(Brown et al., 1986; Cairns et al., 2014; Dumont & Provost 1999; Ehrenberg et al., 1991)。根據2017-2018年度「尊重生命·逆境同行」計劃的經驗，這些範疇將會優化修訂，並加入「情緒管理」作第四個範疇。

- **證據為本減低精神壓力的社會心理因素**

除上述三個範疇，第四個範疇(**情緒管理**)旨在減低精神壓力。負面情緒的例子有傷心、羞愧、內疚、擔憂等。這些情緒與精神健康問題有密切關係 (Watson et al., 1988)，包括抑鬱症。情緒管理的預防能有效降低青少年的負面情緒和精神健康問題 (Gross & Muñoz 1995)。認知是情緒管理的第一步，很多學生並未察覺自己的情緒。此外，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。一個本地大型干預研究指出正面情感(情緒)的增加，自我效能(能力)，自尊和家庭支援能減少抑鬱症狀 (Yang et al., 2018)。本計劃的二級預防將整合這四個範疇來加強有關保護因素。

- **感恩與伙伴同行(Appreciation & Companion)**

引用前聯合國兒童基金會特使柯德莉·夏萍(Audrey Hepburn)：For beautiful eyes, look for the good in others; for beautiful lips, speak only words of kindness; and for poise, walk with the knowledge that you never done. (「眼睛要看別人美好；嘴巴要說善良的話；行為舉止要有大將之風，您將永遠有好伙伴與您同行」)。正如回應近年研究發現感恩能夠減低精神健康問題的風險 (Diener 1984)。透過是次計劃，參加的同學需要每日記錄三件值得感恩的好事，並從中為校園建立感恩文化 (Seligman et al., 2006)。而這些學習正是積極/正向心理預防措施的一部分 (Seligman et al., 2006)

(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。)

1. 計劃將由申請學校與基督教香港信義會屯門青少年綜合服務中心(簡稱：信義會)共同協作推展，信義會提供充足人力資源。
2. 信義會與學校共同訂定、策劃並推行計劃活動，而本計劃所聘請之社工將出席所有計劃活動，此社工由信義會督導人員提供專業督導，共同與學校輔導組及課外活動組老師會面，制定到校時間及各活動細節及程序，確保計劃按定立目標推行，計劃社會會按信義會要求就每項活動妥善記錄、策劃及安排檢評資料。在部分較大型的活動，信義會亦會提供人力支援以協助計劃社工推行服務。
3. 由於計劃包括一級預防及二級預防的工作，推展計劃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。
4. 計劃社工將為目標中二學生提供個別跟進，每人最少三節，在計劃推行過程中，有潛在有需要學生(需要個別輔導的學生)將轉介校內輔導人員(如學校輔導組、學校社工或教育心理學家)即時跟進。
5. 信義會將為所有計劃參加者採取適當安全措施，並遵守教育局(戶外活動指引)、社會福利署戶外活動安全指引及其他相關的安全指引，確保計劃參與者在活動期間的安全。
6. 信義會選擇服務供應商時，會遵照優質教育基金(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、公平及具競爭力的方式進行。
7. 為使計劃的成效得以加強和延續，信義會將在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。

(ii) 主要推行詳情 計劃時期: 11/2018至 10/2019

| 日期 | 計劃活動 | 具體內容 | 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) |
|-----------------|---|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------------------------------|--|
| 學生系列 | | | | | | |
| 11/2018 | 學生需要調查 | HKSIF,一般自我效能感量表、教師觀察及推薦 | 抗逆力較低及/或自我效能感不足的學生能被選出，計劃社工再以小組跟進。 | 中二及中四級學生 130人 | 約10日內完成 | 好心情@學校微型計劃聘用計劃社工(下稱：計劃社工負責) |
| 一級及二級預防 | | | | | | |
| 5/11/2018 | 樂活校園班級活動 | 團隊協作活動及遊戲，共同/分組完成任務。 | 增強學生對學校歸屬感，提升與人合作能力，及體會到與人共同完成任務的快樂。 | 中二全級 共65人 | 舉行時間為下午 2:20-3:35，1次 共1節 | 計劃社工主責，另加3位須具至少兩年青少年服務經驗的註冊社工。 |
| 10/12/2018 | 樂活校園班級活動 | 團隊協作活動及遊戲，共同/分組完成任務。 | 增強學生對學校歸屬感，提升與人合作能力，及體會到與人共同完成任務的快樂。 | 中四全級 共65人 | 舉行時間為下午 2:20-3:35，1次 共1節 | 計劃社工主責，另加3位須具至少兩年青少年服務經驗的註冊社工。 |
| | 中一及中三的樂活校園活動在2018年9月舉行，活動及支出納入2017-18年度之好心情計劃 | | | | | |
| 5/12/2018 | 「堅毅感恩 Ready Go」講座(學生篇)(1次1節共1小時) | 讓學生學習生活中常存感恩，欣賞生活中美與善，加強生活滿足及快樂感。 | 學生表示可於生活中以感恩角度看待人與事物，亦表示會於生活中實踐 | 中一至中三學生共 210人 | 舉行時間為下午 2:20-3:35，1次 共1節 | 計劃社工協調行政安排及聯絡講員。 邀請具至少五年青少年服務經驗的資深註冊社工擔任講員。 |
| 11/2018-10/2019 | 「堅毅感恩 Ready Go」支援及互助 | 了解參加者對計劃意見及得著，並鼓勵同學互助及在需 | 參加者都有機會充份及自由表達意見，亦認同 | 透過多種數據蒐集方法被篩選出來及 | 每組3-4人，各組分別有 | 計劃社工主責 |

| | | | | | | |
|---|----------------------------|---|---|--|----------------|--|
| | | 要時向老師/社工求助。 | 當自己需要援助時可藉不同可靠渠道獲得支援 | 由教師推薦的中二學生20人 | 兩次會面·每次1小時 | |
| 9/11/2018 , 15/1/2019 , 21/2/2019 及 28/5/2019 | 「感恩遇到你」打氣站(4次,共4節·每節1.5小時) | 於學校的考試或家長日前後·學校同學氣氛較緊張時·於午間舉行不同形式的為同學/老師打氣活動·以提升校園關愛氣氛。 | 參與策劃的同學感到有意義及滿足感。 參加活動同學亦表示欣賞此類活動·認為為校園帶動正面氣氛。 | 各級策劃同學8位(每次)·全校同學受惠。 策劃同學可自由報名或由教師社工推薦。 | 共4次·4節·每節1.5小時 | 計劃社工主責 |
| 13/12/2018及 27/6/2019 | 「感恩校園」音樂活動(2次·共2節·每節1.5小時) | 於學校午間(13/12/2018)及試後活動上午(27/6/2019)由同校同學在校園演唱鼓勵別人之歌曲·以音樂鼓舞人心。 | 參與演出的同學感到有意義及滿足感。 參加活動同學亦表示欣賞此類活動·認為為校園帶動正面氣氛。 | 各級演出同學6位(每次)·全校同學受惠。 演出同學可自由報名或由教師社工推薦。 | 共2次·2節·每節1.5小時 | 計劃社工主責 |
| 職業導向·正向思維提升系列 | | | | | | |
| 3/11/2018 | 「堅毅感恩 Ready Go」「有職人」日營(全日) | 協助同學面對新高中之轉變·為他們初步規劃對「人生方向」的藍圖·確立個人獨一無二之發展方向·不為自己設限·為自己的「成功」下定義。 同學亦藉不同活動了解及學習建立邁向成功人士的習慣。 | 參加同學表示對個人的人生藍圖有更明確的了解·對未來的信心增加了·亦願意嘗試學習建立「成功」人士的習慣。 | 中四全級學生共65人 | 全日2節8小時 | 計劃社工為統籌人·另加6位社工(具至少兩年青少年服務經驗/帶領生涯規劃活動經驗)協助帶組/帶領活動·另有3位老師出席 |
| 25/2/2019 | 「化壓力為動力」工作坊 | 協助同學認識壓力之特性·引致壓力的心因·以及如何舒解壓力為自身帶來的負面反應·善用壓力以突破自己。 | 參加同學表示認識了個人壓力的可能來源·並掌握了一些應對方法·協助自己迎接及轉化壓力。 | 中四全級學生65人 | 1次1節共1小時 | 計劃社工主責 另加3位須具至少兩年青少年服務經驗註冊社工協助分組 |

| | | | | | | |
|---------------------|--------------------------|--|--|---|-----------|---|
| 28/3/2019 | 「人生價值大拍賣」體驗活動 (1次1節共4小時) | 協助同學透過經歷模擬人生階段事件，為自己下每一步的決定，從中認識個人的價值觀與態度，所可能產生之際遇。如果他們經歷生命有TAKE 2，又會如何選擇呢？ | 參加同學都認同活動使他們更為代入事件反思自己的生命價值觀，認識到當要取捨時，甚麼才是他們認為最重要及重視的。 | 中五全級學生70人 | 1次1節共4小時 | 計劃社工為統籌人，另加5位社工 (具至少兩年青少年服務經驗/帶領生涯規劃活動經驗)協助帶組/帶領活動) |
| 27/11/2018 | 「有職人」之職場特攻隊 | 以小組方式跟進3/11/2018參加「有職人」日營之同學，了解他們確立目標之進度，預期的困難及突破限制之方法。 | 參加同學認為可自由分享個人之目標計劃，並認為導師/同學都可給予不同之意見及支持。 | 中四全級學生65人分為6組，每組10-11人 | 1次1節1小時 | 計劃社工為統籌人，另加5位社工 (具至少兩年青少年服務經驗/帶領生涯規劃活動經驗)協助帶組/帶領活動) |
| 6/12/2018及30/4/2019 | 「有職人」之路路通午間活動 | 邀請一些特別行業的年青人，到校擔任嘉賓為同學介紹其行業、入行經過並職場快樂心得 | 參與策劃的同學感到有意義及滿足感。 參加活動同學表示欣賞此類活動，讓他們認識了一些事業的選擇方向。 | 中四及中五學生，每次8人策劃/受惠對象全校 策劃同學可自由報名或由教師社工推薦。 | 2次2節，共2小時 | 計劃社工主責 特別行業嘉賓2位 (需入行至少半年) |
| 家長系列(一級預防) | | | | | | |
| 23/2/2019 | 「堅毅感恩 Ready Go」講座 (家長篇) | 協助家長在家庭中營造正面氣氛，推動感恩文化，學習在生活中建立「快樂」，講座亦希望家長認識如何協助子女培養正面思維，增強解難能力，掌握促進子女精神健康的策略。 | 參加家長認識了感恩及正面思想的力量及明白如何在生活中協助子女建立感恩習慣，建立正面思維。 | 中一至中三級學生及家長100人(家長自由報名或由老師社工介紹參加) | 1次1節共1小時 | 計劃社工協調行政安排及聯絡講員。 邀請資深社工(具至少7年青少年服務經驗)擔任講員。 |
| 教師系列(一級預防) | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|----------------|--|---------------------------------|-------|------------------------------|---|
| 8/11/2018 | 教師培訓 工作坊 I | 參加教師可藉講者經驗及意見，建立有效班級經營策略：1.提升學生間及師生間的關係，增加聯繫感。2.進一步增加促進學生精神健康的保護因素。 | 參加教師同意可掌握更多班級經營策略，以應用於學生課堂及活動中。 | 教師55人 | 下午 2 時至 3 時 30 分，共 1.5小時 | 計劃社工協調行政安排及聯絡講員。 邀請具至少八年青少年服務經驗的資深註冊社工或豐富教學(輔導)經驗之教育工作者擔任講員。 |
| 8/11/2018 | 教師培訓 工作坊 II | 參加老師藉體驗活動，學習如何給予同學正面回饋，更有效應用於帶領學生活動及項目上，協助學生成長，學習如何識別抗逆力較低學生及回應他們在心理、情緒和發展方面的需要。 | 參加老師表示對給予學生正面回饋的方法及技巧增加了認識。 | 教師55人 | 下午 3 時 45 分至 5 時 15 分共 1.5小時 | 計劃社工為籌備工作小組成員，連同4位註冊社工(具至少三年青少年服務經驗)共同策劃及推行此次工作坊。 |

(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):

全校教職員55人都有機會出席教師工作坊，各級班主任會參與更多「喜樂同行計劃」的活動。校長連同學校輔導組將與協作機構信義會保持緊密聯絡及會議，以商討計劃的推行、定期檢討及修正計劃的方向。

(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 | 半職註冊社工薪金(含MPF) ($\$24,270 \times 0.5 \times 1.05 \times 12$ 個月) | 152,901 | 計劃主要聯絡及執行人員 |
| ii) 服務 | 1. 學生需要調查(中一及中二) - 影印：\$100 · 共支出：\$100 | 100 | 與校方商討學生需要而訂定的服務內容 |
| | 2. 樂活校園班級活動 (中二及中四)共兩次 - 額外人手：3 位社工服務費： ($\$500 \times 3 \times 2 = \$3,000$) - 活動物資費(包括：大繩、彩筆、急救用品、歷奇訓練物品) $\$400 \times 2 = \800 共支出：\$3,800 | 3,800 | |
| | 3. 「堅毅感恩 Ready Go」講座(學生篇) (中一至中三) - 講員費：\$1,000X1 小時=\$1,000 - 活動物資費(包括：印講義、問卷) \$100 共支出：\$1,100 | 1,100 | |
| | 3. 「堅毅感恩 Ready Go」支援及跟進 (中二) 活動物資(包括：自我探索咭牌、影印)：\$1,000 共支出：\$1,000 | 1,000 | |
| | 4. 「堅毅感恩 Ready Go」「有職人」 日營(中四) -額外人手：6 位社工服務費 ($\$500 \times 2 \times 6$) 共\$6,000 -日營營費：\$46X76=\$3,496 -旅遊巴：\$1,300X2=\$2,600 -租用貨車：\$1,000 -租用活動室：\$240X7=\$1,680 -其他活動物資：\$2,500 (包括：道具、裝置製作、文件夾、彩筆、名牌、急救用品、印營刊、筆記、沖曬) 共支出：\$17,276 | 17,276 | |
| | 6. 「人生價值大拍賣」體驗活動(中五) - 額外人手：5 位社工服務費 ($\$500 \times 5$) 共\$2,500 - 其他活動物資：\$800 (包括：道具、裝置製作、文件夾、彩筆、名牌、印筆記、沖曬) 共支出：\$3,300 | 3,300 | |

| | | | |
|---------------------|--|----------------|--|
| | 7. 「化壓力為動力」工作坊(中四) - 額外人手：3 位社工服務費 (\$500X3) 共\$1,500 - 活動物資費：\$400 (包括：壓力球、印講義) 共支出\$1,900 | 1,900 | |
| | 8. 「堅毅感恩 Ready Go」講座(家長篇) (中一至中三) - 講員費：\$1,200X1 小時=\$1,200 - 活動物資費：\$100 (包括印講義、問卷) 共支出：\$1,300 | 1,300 | |
| | 9. 教師培訓工作坊 I - 講員費：\$1,200X 1.5 小時=\$1,800 - 活動物資費：\$200 (包括印講義、問卷) 共支出：\$2,000 | 2,000 | |
| | 10. 教師培訓工作坊 II - 額外人手：4 位社工服務費 (\$500X4) 共\$2,000 - 活動物資費：\$500 (包括印問卷、道具) 共支出：\$2,500 | 2,500 | |
| | 11. 「感恩校園」音樂活動(2 次) - 活動物資費：\$400 X2=\$800 (包括印問卷、場地佈置及電芯) 共支出：\$800 | 800 | |
| | 12. 「感恩遇到你」打氣站(4 次) - 活動物資費：\$400 X4=\$1,600 (包括印問卷、點唱紙、場地佈置、 電芯) 共支出：\$1,600 | 1,600 | |
| | 13. 「有職人」之職場特攻隊(中四) (6 組) - 額外人手：5 位社工服務費 (\$500X5) 共\$2,500 - 活動物資費：\$100 X 6=\$600 (包括印工作紙、問卷、便利貼) 共支出：\$3,100 | 3,100 | |
| | 14. 「有職人」之路路通午間活動 (中四及中五)(2 次) - 嘉賓服務費用：\$400 X2=\$800 - 活動物資費：\$400 X 2=\$800 (包括印工作紙、問卷、場地佈置、 示範工具) 共支出：1,600 | 1,600 | |
| iii) 一般開支 | 1. 核數費 2. 文具物資 | 5,000 723 | |
| 申請撥款總額 (\$): | | 200,000 | |

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: 觀察參加者參與計劃活動的興趣及表現。
 - 重點小組訪問: _____
 - 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。對於中四學生，量度他們自我效能感的轉變。
 - 學生表現在評估中的轉變: 80%或以上的學生提升了抗逆力。
 - 其他(請列明) 個別活動自設活動後參加者問卷，以了解參加者對目標達成度及活動滿意度之意見。
- (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) _____
- (iii) 報告遞交時間表

本機構承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

| 計劃進度管理 | | 計劃財務度管理 | |
|--------------------------------|-----------|--------------------------------|-----------|
| 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 1/11/2018-31/10/2019 | 31/1/2020 | 財政總結報告 1/5/2019-31/10/2019 | 31/1/2020 |

參考文獻：

1. Lam, L. C. W., Wong, C. S. M., Wang, M. J., Chan, W. C., Chen, E. Y. H., Ng, R. M. K., ... & Lam, M. (2015). 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*, 50(9), 1379-1388.
2. American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.pdf>
3. Rushton, J. L., Forcier, M., & Schectman, R. M. (2002). Epidemiology of depressive symptoms in the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 41(2), 199-205.
4. Gillham, J., Reivich, K., Jaycox, L., et al. The Penn Resiliency Program. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.
5. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
6. Global Happiness Policy Report, 2018. Retrieved from https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzAxMTA5NDg4MQ==&mid=2650687475&idx=1&sn=a90ae8d49929c6b8723d5e99804d6fc4&chksm=834cb9fdb43b30eb65c916cc08c2db8fa34156a28d69d6c7954009529d31be44220161e1a962&mpshare=1&scene=1&srcid=0320ZyA7xy2iFYlvfcs5B2Ch&pass_ticket=O4xV6F6RZdlsc7pjXT89wi%2BUx%2BFEO8Rvm%2B0iZbYpF2U8EBaDCLITRpTdlITxY2#rd
7. Goldberg, D. P., & Williams, P. (1988). A User's Guide to the General Health Questionnaire: GHQ. GL assessment.
8. Prince-Embury, S., & Saklofske, D. H. (2014). Resilience interventions for youth in diverse populations. New York: Springer.
9. Brown, G. W., Andrews, B., Harris, T., Adler, Z., & Bridge, L. (1986). Social Support, Self-Esteem and Depression. *Psychological Medicine*, 16(4), 813-831. doi: Doi 10.1017/S0033291700011831
10. Cairns, K. E., Yap, M. B. H., Pilkington, P. D., & Jorm, A. F. (2014). Risk and protective factors for depression that adolescents can modify: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Affective Disorders*, 169, 61-75. doi: 10.1016/j.jad.2014.08.006
11. Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363. doi: Doi 10.1023/A:1021637011732
12. Ehrenberg, M. F., Cox, D. N., & Koopman, R. F. (1991). The Relationship between Self-Efficacy and Depression in Adolescents. *Adolescence*, 26(102), 361-374.
13. 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
14. 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.
15. Yang, X., Lau, J. T., & Lau, M. C. (2018). Predictors of remission from probable depression among Hong Kong adolescents—A large-scale longitudinal study. *Journal of affective disorders*.
16. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575
17. Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774.