「喜樂同行 – 尊重生命、逆境同行」校本計劃 **計劃編號：EDB/QEF/2017/0475 (修訂版)**

計劃撮要

一. 計劃目的

透過「喜樂同行 – 尊重生命・逆境同行」校本計劃，以多支援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。

目標：

i. 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力
ii. 加強各種促進學生精神健康的保護因素
iii. 提高支援學生成長的有關人士(家長及教師)對學生精神健康需要的認識，及掌握跟進輔導技巧

二. 預期對象及受惠人數

全校教師、學生及家長，超過 800 人，其中部份較大需要的中一、中二及中四學生，更能夠透過一級及二級預防的支援程序，提升個人抗逆能力及精神健康。

三. 推行方法、過程及時間表

計劃進行時間：2/2018-1/2020

計劃以一級及二級預防為主，為抗逆能力較低的學生提供有關精神健康輔導計劃，協助學生適應學習、社交及生活環境，加強同學求助意識

第一階段：11/2018 (計劃前期工作)	● 教師提供培訓，內容包括學生篩選工具之應用、支援學生精神健康知識及處理技巧。
第二階段： 11/2018-2/2019 (計劃前期工作)	● 籌備及辨識有需要的學生 ● 社工與學生及教師建立關係
第三階段： 2/2019-6/2019	● 為學生提供一級預防的活動 為被篩選出來的學生提供二級預防的活動(2018-19 學年中一、中二(增潤)、(中四學生) ● 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介 ● 為學生提供一級預防的活動
第四階段：6-7/2019	● 中期檢討及修訂服務程序
第五階段：8-10/2019	● 為教師提供培訓 ● 籌備及辨識有需要的學生
第六階段： 11/2019-8/2020	● 為學生提供一級預防的活動 為被篩選出來的學生提供二級預防的活動(2019-20 學年中一、中二(增潤)、中四學生) ● 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介 ● 為學生提供一級預防的活動
第七階段： 9-10/2020	● 終期檢討及撰寫報告

四. 產品及成果

i. 為教師提供每學年 2 小時有關促進精神健康的培訓；
ii. 辨識及照顧潛藏成長需要的學生，並提供支援，協助他們更有效適應學習環境
iii. 協助教師辨識及支援學生的需要
iv. 營造關顧及感恩的校園文化

五. 評鑑方法及準則

i. 活動前和活動後的問卷調查：對於被篩選出來參加二級支援的學生，量度他們抗逆力及精神健康
有正面的改變
ii. 抽樣調查：70%或以上中一學生感到活動有助提升抗逆力
iii. 校方檢閱：校長、教師及社工對於整體校園氣氛及環境有正面的改善

六. 預算(兩年)

i. 半職員工薪金及強積金： $302,400.00

ii. 服務開支：活動物資、營費、交通費、場地費、教練費 $89,600.00
iii. 一般開支：核數 $5000、應急、雜項 $8,000.00
總開支： $400,000.00

計劃詳情

計劃詳細資料

一. 背景分析

1.1 改善精神健康及增進學生的抗逆能力，協助學生適應學習、社交及生活環境，加強同學求助意識。

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。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)。除了要識別可能會高危的學生外，建立一個預防的堤壩是同樣重要的。我們透過「上游預防」來改善學生的精神健康狀態。我們亦需要培養他們的保護因素，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。我們的計劃着意解決這些問題，計劃有以下優勢:

加強一級預防

本計劃聚焦於中一及中二學生的一級預防，一小部分資源亦會用於二級預防，其中一個目的是建立學校的感恩文化(見理論部分)增強學生正面思考的能力，學習以積極正面方式解難，促進精神健康。此外，還為教師、家長及高年級學生提供一些訓練或活動。本計劃以學校為本，著重一級預防，同時融合了一些二級預防項目。

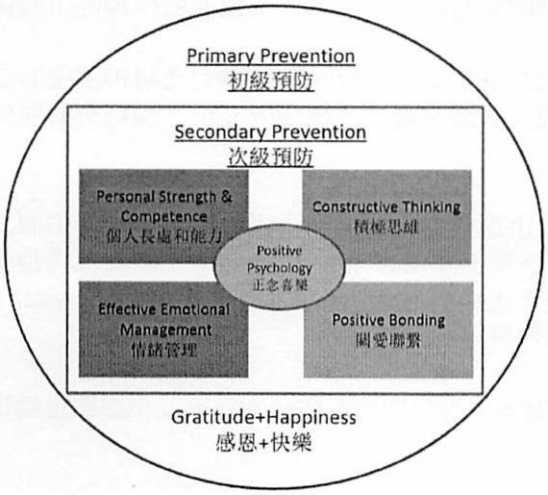
1.2 理論框架

提升抗逆力:以改善精神健康

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); 及透過預防得以提升 (Prince-Embury & Saklofske 2014)。SRLWTAP 計劃二級支援的概念框架，包括三個主要範疇：關愛聯繫、能力(解難能力)及信念(積極思維)。研究指出，關愛聯繫、解難及積極思維與抗逆力及或降低患上精神健康問題(如抑鬱症)的風險顯著有關 (Brown et al., 1986; Cairns et al., 2014; Dumont & Provost 1999; Ehrenberg et al., 1991)。概念框架包括以下要點:

- **概念框架 (根據 2017-2018 年度「尊重生命，逆境同行」計劃作修訂)**

喜樂同行「尊重生命、逆境同行」
（修訂）



- *以感恩文化*促進精神健康
- 感恩能夠促進精神健康 (Diener 1984)。一些預防活動，例如每日記錄三件值得感恩的好事(三年好事練習)能有效地增強感恩文化 (Seligman et al., 2006)。這種措施是建立積極的重要部分 (Seligman et al., 2006)。因此，我們必須在校內培育感恩文化。

1.3 學校簡介、需要及特色:

恩主教書院（Valtorta College），位於香港新界大埔培賢里， 1976 年創辦，為政府津貼英文男女中學，亦是區內唯一一間天主教中學。學校以天主教價值觀為基礎，以「全人教育」的方針，以「真理、義德、愛德、生命和家庭」五項核心價值，致力培育學生互愛、自尊和自律的品格和操守。學校反對過度的物質追求，重視德育，校訓為知行合一，為學生提供包括「德、智、體、群、美、靈」的六育均衡發展的全人教育，協助學生盡展所長，服務社會，貢獻國家；以互愛的精神，幫助學生找尋真理、道路和生命。

2017-18學年，學校參與了「尊重生命・逆境同行」友・愛計劃「好心情@學校」微型計劃，為中一及中三學生進行評估，結果顯示兩級學生中約一成半學生的抗逆力較低，當中個別學生因精神健康、低抗逆力問題，向輔導組和社工尋求協助，而當中有部分學生需要跨專業的適切支援。

於 2017-18 學年為協作學校中二學生進行班訪活動，回應表中約九成學生表示十分同意及同意活動讓他們更關注自己的情緒狀態，亦有約八成學生表示非常同意及同意活動讓他們知道覺察和接納情緒的重要性。因此情緒管理的支援能有效降低青少年的負面情緒和精神健康問題。

協作學校教師亦觀察到中一學生在新生適應方面感到壓力，問題主要圍繞學業、社交等方面。而 2017-18 學年 9 月至 4 月期間駐校社工就中一至中三級學生提供諮詢服務中，接近約兩成學生的諮詢是與他們的情緒及精神健康有關，兩成半學生的諮詢是有關學業，約一成多學生的諮詢與他們的發展及適應方面有關。因此協助學生適應校園生活可增強他們的歸屬感，建立支援網絡，加強他們的正面思想。

二. 計劃內容

本計劃將達致以下目標：

透過「喜樂同行 – 尊重生命・逆境同行」校本計劃，以一級預防為主，為**抗逆能力較低的學生提供有關精神健康輔導計劃**，**協助學生適應學習**、社交及生活環境，**加強同學求助意識，促進精神健康。**

1.具體目標:

1.1. 及早識別及支援抗逆力較低及精神壓力較高之初中學生

- 利用問卷，辨識潛在抗逆力較低及精神壓力(mental distress) 較高的中一及中四學生

1.2. 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力、及加強各種促進精神健康的保護因素

- 一級預防活動，透過全校性及級的活動，培育學生處理逆境、情緒壓力及精神困擾的知識及技巧，並利用校園活動及項目推動正面、關懷、感恩及積極的文化，創造有助學生健康學習成長的保護因素；

- 二級預防活動，透過篩選有需要的學生，提供點對點支援培訓小組活動，提升學生個人自信、解難及社交能力，加強人際關係、培養正面信念及人生觀，及改善個人精神健康。另亦為曾參與二級支援的學生在一或兩年後提供跟進「增潤服務」(Booster Service)，利用校本的課程，加強他們的抗逆能力及確保良好的精神健康。

1.3. 提高支援學生成長的有關人士(家長及教師)對學生的精神健康需要的認識及掌握跟進輔導技巧

- 為教師提供培訓，支援學生精神健康知識及處理技巧。
- 為教師及家長提供培訓，提升他們對學生提供精神健康知識及處理技巧，並成立支援學生健康成長的合作伙伴。

2. 對象及預期受惠人數

2.1. 一級預防活動

- 對象：全校學生、教師及家長
- 超過 800 人

2.2. 二級預防

- 對象：辨識有潛在需要(抗逆力較低及精神壓力較高)的學生，包括首年及次年之中一及中四學生
- 人數：40-60 名學生

3. 教師及校長參與計劃的程度

本計劃希望營造關顧的校園文化，透過全校參與模式，由機構之計劃統籌跟校長協調，組織教師、學校社工及計劃社工緊密聯繫，以協調推動一級及二級預防活動，而校長及教師均扮演重要角色：

3.1. 校長角色

- 由校長統籌及監督計劃進行，在財政及行政管理上給予支持，協助負責社工及教師完成工作。

3.2. 教師角色

- 全校約 60 位教師參與培訓工作坊，協作識別學生需要等，並為有需要的學生作出轉介
- 輔導主任負責聯絡各學校及相關人士，以便安排活動；
- 中一及中四級班主任協助識別及招募學生參與二級預防的活動，與負責社工合作推動計劃，並參與有關活動；
- 中一級班主任協調負責社工推行一級預防的班訪活動；
- 上述班主任協助負責社工進行活動檢討及跟進學生。

4. 工作計劃及進度表

4.1. 計劃特色

- 本計劃強調校本，「校本」的意思是以學校——服務對象為本的意思。整體活動期望能回應學校和學生的需要，配合學校發展方向及政策，協助學校提升學生的抗逆力及精神健康，實現全人教育。基於以校為本的理念，在進行活動過程中，協作機構將跟學校緊密聯繫，了解學校期望、學生需要以及學生在校內的生活狀況等，透過這些合作及了解，令計劃發揮更大的效能。
- 強調學生擁有的優點，重點不在於解決毛病及不足：確認學生有內在的自我校正及成長潛能。課程內容不著重指出學生的問題或不足，而是鼓勵與肯定學生的表現，包括：學生能突破自己固我的模式、用新的方式看事物、與別人溝通等。本計劃將以一個「積極的冒險」作為宣傳訊息，篩選調查的結果為非診斷性，避免任何標籤效應。
- 透過活動參與，學生將體會受尊重及成功克服挑戰的滿足感。這些體驗及影響將遠遠超越活動期間，有助學生內化有關能力，促進他們日後個人成長及發展。

4.2. 本計劃為兩年之支援學生計劃

第一階段：11/2018 (計劃前期工作)	• 為 教師提供培訓，內容包括學生篩選工具之應用、支援學生精神健康知識及處理技巧。
第二階段： 11/2018- 2/2019 (計劃前期工作)	• 籌備及辨識有需要的學生 • 社工與學生 9 及教師建立關係
第三階段： 2/2019-6/2019	• 為學生提供一級預防的活動 為被篩選出來的學生提供二級預防的活動(2018-19 學年中一、中二(增潤)、

	(中四學生) ● 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介 ● 為學生提供一級預防的活動
第四階段：6-7/2019	● 中期檢討及修訂服務程序
第五階段：8-10/2019	● 為社工及教師提供培訓 ● 籌備及辨識有需要的學生
第六階段： 11/2019-8/2020	● 為學生提供一級預防的活動 為被篩選出來的學生提供二級預防的活動(2019-20 學年中一、中二(增潤)、中四學生) ● 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介 ● 為學生提供一級預防的活動
第七階段： 9-10/2020	● 終期檢討及撰寫報告

4.3. 本計劃內容主要由計劃社工協調其他校內人員推行計劃, 主要工作如下:

4.3.1 向家長提供支援，透過講座提升他們對學生提供精神健康知識及處理技巧，並建立支援學生健康成長的合作伙伴關係。

4.3.2 為曾參與二級預防的學生在一或兩年後提供跟進「增潤服務」(Booster Service)，利用校本的課程，加強他們的抗逆能力及確保良好的精神健康。

4.3.3 透過全校性及級活動，加強學生的連繫感及各級的正向、關愛文化，培育學生處理逆境、情緒壓力及精神困擾的知識及技巧。

4.3.4 透過大型校園活動及項目推動正面、關懷、感恩及積極的文化，創造有助學生健康學習成長的保護因素。

4.3.5 為加強支援(參與)二級預防的學生之班主任及主科教師，社工整合學生在小組的表現、情況及有效的回應策略，定期向相關的教師分享及討論，以加強教師對學生日常學習需要的了解。

4.3.6 提高支援學生成長的有關人士(家長及教師)對學生精神健康需要的認識及掌握跟進輔導技巧。

4.3.7 加強各種協助有需要的學生改善精神健康的保護因素。

4.3.8 向教師分享, 以協調及統一應對學生及家長的策略。

4.3.9 支援計劃的相關行政及文書工作。

4.4.0 支援計劃的相關活動及觀察學生的反應及表現。

4.4 計劃時間表 (詳見 4.2)

4.5 計劃內容

本計劃以一級及二級預防為主，透過全校參與模式，協調及推動一級及二級預防活動，為抗逆能力較低的學生提供有關精神健康輔導計劃，增強同學正面思考及解難能力，協助學生適應學習、社交及生活環境，加強同學求助意識，營造關愛的校園文化。

此外，團隊採用實證為本的原則，透過量化及質化的方式評估學校的需要。(例如，以前測、後測的方式收集可量化的評估數據：與學校的主要人員，如：校長、輔導團隊、教師，教育心理學家、社工進行訪談； 檢視學校近期的校本問卷調查結果和學校發展計劃等，以識別學校的需要。

還有，本機構會與學校共同制定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的計劃社工與學校保持緊密溝通，與學校輔導團隊、學校社工、教師，教育心理學家等合作推展各項計劃，而計劃社工將會出席所有計劃之活動，以確保計劃能達到目標，並切合學校需要、辦學理念和使命。

為使計劃的成效得以加強和延續，機構計劃團隊會使用多種數據蒐集方法以辨識抵抗逆力的學生，並在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進；機構計

劃團隊會遵守所有有關保障個人資料與私隱的法例與守則。機構計劃團隊在本計劃中蒐集的資料，尤其個人資料，在未經校方、家長及學生授權下，不得披露及／或轉交協作學校以外任何團體或人士。

4.5.1 一級預防的活動透過全校性活動—正向能量週、感恩週等，以「抗逆力」、「感恩文化」、「正面心理」的主題，培育學生處理逆境、情緒壓力及精神困擾的知識及技巧;也透過初中級活動，營造班級正面氣氛、推動學生間互相接納、包容等項目推動正面、關懷、積極的文化，創造有助學生健康學習成長的保護因素。

4.5.2 教師培訓

- 全校約65位教師參與培訓工作坊，協作識別學生需要等，並為有需要的學生作出轉介，協助有需學生更有效適應學習環境。
- 提升教師的身心健康及自身的情緒支援。
- 體會提升自我效能感對調節身心健康的效用，更能回應理解學生在精神健康層面的需要。
- 更能嘗試以正向思維的方式回應學生，推動正面、關懷、感恩及積極的校園文化。
- 在不同的小組及活動亦會邀請教師參與，透過教師的觀察及了解，在活動中欣賞學生的表現以建立學生的成就感。

4.5.3家長講座及工作坊

- 理解自己的溝通/表達方式如何塑造子女的自我效能感、信心，提升子女的抗逆力及減低精神壓力
- 更了解子女的長處，增加對子女的肯定，提升子女的正面情緒、自尊感，以及彼此的關愛聯繫
- 在子女面對壓力時，能以正向言語支援子女，降低青少年的負面情緒和精神健康問題
- 增強家長及校方的互動及溝通，更有效支援學生
- 增加家長對子女的理解、能力及長處，增加家長對子女的認同，提升子女的能力感。

(參考理論：社交情意學習 social emotional learning 及正向心理 positive psychology)

4.5.4 二級預防的活動

(i) 喜樂同行正向小組：

- 配合「識別工具」的二級預防的活動程序，預防程序將照顧學生的特性及需要，考慮有效聯繫(ENGAGE)學生參與程序，並按照他們的學習歷程設計活動
- 個人能力與技巧 (Competence / Capacity) – 通過「培訓/訓練」(Experiential Learning and Training)來裝備/提升個人能力，減低或克服逆境帶來的損害；
- 內在個人正面及積極的信念與力量 (Belief) – 利用「整理經驗」(Experience consolidation) 不同活動歷程中對個人之反省及檢視，提升自我效能感，以肯定個人信念/未來的信念(Transformation) ，反思和學習愛自己的方式；
- 外在的支持及資源 (Bonding) – 透過「策略」(Strategically network building) 以協助連結不同的支援系統，增加和其他同學間的連繫和支援網絡，包括；家庭/家人、社區/社區人士、學校/教師、同學/朋輩等等。

(ii) 抗逆增潤正氣小組(Booster Programme)

- 抗逆增潤小組對象是已完成 2017-18「正向思維，感恩現在」一學長同行計劃及將完成 2018-19 Joyful@VC 逆境挑戰計劃的學生，包括 2018-19 學年之中二學生及 2019-20 學年之中二學生。
- 具體內容及預期學習成果：透過增潤小組、戶外體驗活動、校內或社區服務及分享形式，讓上一年度曾參與活動學生增強「正面思維」觀念，提升解難能力、強化面對逆境的態度及方法，並實踐分享培養積極面對人生挑戰的態度，以建立正面及積極的信念和力量。

5. **主要推行詳情：**

計劃時期：2019年2月1日至2020年1月

計劃時期(第一年): 2019年2月1日至2019年8月31日

一級支援活動

日期	計劃內容	具體內容及 預期學習成果	對象及人數	節數/時數	負責人員(請列明資歷及參與程度)
2018 年 10 月 至 2019 年 1 月	計劃施行的前期工作學校聯繫及籌備。	學校與協作機構「香港明愛學校社會工作服務」聯繫及籌備會議	/	/	校長、副校長、負責教師及協作機構代表
2018 年 10 月 至 2019 年 1 月	學生調查 (計劃施行的前期工作)	- 以 HKSIF 1.1 問卷調查進行數據處理及分析 - 透過學校社工及教師對學生恆常的觀察等 - 如發現潛危學生 (如需要個別輔導的學生)會轉介學校社工或教育心理學家即時跟進	中一及中四學生	1 節 X30 分鐘 =30分鐘	由計劃社工及負責教師事前與班主任簡介活動。 由班主任於一節班主任課中派發學生填寫及收集問卷資料
2019 年 3 月至 8 月	教師培訓工作坊	剖析學生常見情緒及輔導技巧 預期學習成果：了解學生常見情緒及協作識別學生需要	教職員 (65 人)	1 節 X2 小時 =2 小時	資深社工及有正向培訓經驗的講者
2019 年 2 月至 6 月	家長心理健康講座 (中一至中三學生家長)	正向親子溝通，了解初中學生普遍成長問題 預期學習成果：協助家長認識子女的需要、生活處境、學習壓力處理及與子女溝通的技巧。	中一至中三家長	1 節 x 1.5 小時 =1.5 小時	資深社工或有正向培訓經驗的講者
2019 年 2 月至 5 月	學生心理健康講座 (中一至中三學生)	學習正面處理負面情緒之方法 預期學習成果：透過講座讓學生加深認識正面思維模式，了解並掌握抗逆能力的元素及增強其解難能力鼓勵學生及早求助。	中一至中三學生 (365 人)	1 節/1.5 小時 =1.5 小時	資深青年工作者或社工(具五年或以上經驗) 班主任從旁協助並觀察同學反應以了解學生。
2019 年 3 月至 5 月	感恩活動-午間點唱 (全校師生)	推廣校園正面文化	全校師生 (776 人)	4 節/1 小時 =4 小時	由計劃社工負責策劃及籌備各項推廣活動 邀請班主任參與分享感恩經驗環節，協助推動各級感恩活動。
2019 年 2 月至 6 月	午間/課後主題活動 - Joyful@VC・午間藝墟 (全校學生)	透過活動向全校發放資訊，分享積極正面、珍惜生命、關愛校園的訊息 預期學習成果：透過籌備展覽、感恩活動去鞏固學生對「正面思維」及壓力管理的認知。藉著活動在校內推廣積極正面、珍惜自己、關愛校園訊息。	全校師生 (776 人)	2 節/1 小時 =2 小時	由計劃社工負責策劃及籌備各項推廣活動 邀請家長從旁協助，推動正面的校園生活。

二級支援活動

日期	計劃內容	具體內容及 預期學習成果	對象及人數	節數/時數	負責人員(請列明資歷及參與程度)
2019 年 2 月至 7 月	Joyful@VC 逆境挑戰計劃 a. 性格透視工作坊 b. 正向成長小組 第一節：小組建立及互相認識 第二節：認識品格優點 第三節：經驗如何發揮品格優點 第四節：多角度了解自己的情緒狀態 第五節：了解思想陷阱個人的影響 第六節：提升正向思維能力及總結 c. 歷奇體驗訓練活動	預備來年的小組成立及建立學生之間的聯繫。 預期學習成果：學生訂了個人的成長目標及對未來的正面信念	中一學生 (10-12 人)	a. 2 節/1.5 小時=3 小時 b. 6 節/1.5 小時=9 小時 c. 5 節/3 小時=15 小時	由計劃社工負責策劃及主持 邀請教師從旁協助，並分享計劃的目的
2019 年 2 月至 7 月	Joyful@VC—「喜樂同行」社區服務計劃 a. 正向成長小組 第一節：小組建立及互相認識 第二節：多角度了解自己的情緒狀態 第三節：了解思想、行為和情緒關係 第四節：學習轉化負面思想方法及總結 b. 戶外解難體驗活動 c. 義工服務	預期學習成果：提升解難能力、學習情緒管理、強化個人信念、增加自信心及分享等。	中四學生 (10-12 人)	a. 4 節/1.5 小時=6 小時 b. 5 節/3 小時=15 小時 c. 2 節/3 小時=6 小時	由計劃社工負責策劃及主持 邀請教師從旁協助，並分享計劃的目的

增潤學生活動

增潤學生的挑選: 去年共19位完成一年的好心情計劃，部分學生於情緒及行為上仍有可改進的地方, 負責計劃社工及教師均建議有需要的學生繼續參與增潤計劃，以獲得持續的支援。建議學生人數為10-12人，因此增潤學生共有10-12名參加者。

日期	計劃內容	具體內容及 預期學習成果	對象及人數	節數/時數	負責人員(請列明資歷及參與程度)
2019 年 2 月至 7 月	抗逆增潤小組 a. 增潤小組 第一節：小組建立及互相認識 第二節：鼓勵組員欣賞自己的正向特質 第三節：鼓勵組員發揮及欣賞自己和他人的品格優點	預期學習成果：透過增潤小組、戶外體驗活動等，提升學生解難能力、強化面對逆境的態度及方法。服務主題為「精神健康」，為服務對象帶出個人精神健康之重要，藉此加強學生對精神健康的關注及明白如何提升自己的抗逆力。	中二學生 (10-12 人)	a. 4 節/1.5 小時=6 小時 b. 5 節/3 小時=15 小時 c. 3 節/2 小時=6 小時	由計劃社工負責策劃及主持 邀請教師從旁協助，並分享計劃的目的

	第四節：學習轉化負面思想方法 b. 戶外歷奇體驗活動 c. 義工服務				

日期	計劃內容	具體內容及預期學習成果	對象及人數	節數/時數	負責人員(請列明資歷及參與程度)
2019 年 8 月	活動檢討及評估	問卷、訪問、觀察	計劃參與學生	/	計劃社工收集、整理評估數據 教師、學校社工分享對學生的觀察及回饋。

計劃時期(第二年): 2019年9月1日至2020年11月

一級支援活動

二級預防活動

日期	計劃內容	具體內容及預期學習成果	對象及人數	節數/時數	負責人員(請列明資歷及參與程度)
2019 年 9 月至 2020 年 7 月	Joyful@VC 逆境挑戰計劃 a. 性格透視工作坊 b. 正向成長小組 第一節：小組建立及互相認識 第二節：認識品格優點 第三節：經驗如何發揮品格優點 第四節：多角度了解自己的情緒狀態 第五節：了解思想陷阱個人的影響 第六節：提升正向思維能力及總結 c. 歷奇體驗訓練活動	預備來年的小組成立及建立學生之間的聯繫。 預期學習成果： 學生訂了個人的成長目標及對未來的正面信念	中一學生 (10-12 人)	a. 2 節/1.5 小時=3 小時 b. 6 節/1.5 小時=9 小時 c. 5 節/3 小時=15 小時	由計劃社工負責策劃及主持 邀請教師從旁協助，並分享計劃的目的
2019 年 11 月至 2020 年 7 月	Joyful@VC—「喜樂同行」社區服務計劃 a. 正向成長小組 第一節：小組建立及互相認識 第二節：多角度了解自己的情緒狀態 第三節：了解思想、行為和情緒關係 第四節：學習轉化負	預期學習成果： 提升抗逆解難能力、學習情緒管理、強化個人信念、增加自信心及分享等。	中四學生 (10-12 人)	a. 4 節/1.5 小時=6 小時 b. 5 節/3 小時=15 小時 c. 2 節/3 小時=6 小時	由計劃社工負責策劃及主持 邀請教師從旁協助，並分享計劃的目的

	面思想方法及總結 b. 戶外解難體驗活動 c. 義工服務				

增潤學生活動

增潤學生的挑選: 去年共 10-12 位完成一年的好心情計劃，部分學生於情緒及行為上仍有可改進的地方, 負責計劃社工及教師均建議有需要的學生繼續參與增潤計劃，以獲得持續的支援。建議學生人數為 10-12 人，因此增潤學生共有 10-12 名參加者。

日期	計劃內容	具體內容及預期學習成果	對象及人數	節數/時數	負責人員(請列明資歷及參與程度)
2019 年 2 月至 7 月	抗逆增潤小組 a. 增潤小組 第一節：小組建立及互相認識 第二節：鼓勵組員欣賞自己的正向特質 第三節：鼓勵組員發揮及欣賞自己和他人的品格優點 第四節：學習轉化負面思想方法 b. 戶外歷奇體驗活動 c. 義工服務	預期學習成果： 透過增潤小組、戶外體驗活動等，提升學生解難能力、強化面對逆境的態度及方法。服務主題為「精神健康」，為服務對象帶出個人精神健康之重要，藉此加強學生對精神健康的關注及明白如何提升自己的抗逆力。	中二學生(10-12 人)	a. 4 節/1.5 小時 =6 小時 b. 5 節/3 小時 =15 小時 c. 3 節/2 小時 =6 小時	由計劃社工負責策劃及主持 邀請教師從旁協助，並分享計劃的目的

日期	計劃內容	具體內容及預期學習成果	對象及人數	節數/時數	負責人員(請列明資歷及參與程度)
2020 年 12 月至 2021 年 1 月	撰寫活動檢討及評估報告	根據已收集之問卷、訪問、觀察的數據作整理及分析, 並撰寫計劃檢討及評估報告。	/	/	由於計劃內所有活動於 10 月完結並在 11 月作活動評估, 計劃社工可於完成評估工作後完成 24 個月合約。 由 2020 年 12 月至 2021 年 1 月, 由計劃社工繼續跟學校協調，撰寫及完成檢討報告。

6. **財政預算**

預算項目	開支詳情(包括各項目的細項開支)			總款額($)	理據
	項目	2018-2020 款額($)			
i)員工開支	計劃註冊社工薪金	$12000 X 1.05 X 24 個月(2019 年 2 月至 2021 年 1 月) =$302400		$302,400	聘請 1/2 的註冊社工, 並按香港明愛行政指引聘用, 以舉行及協調相關活動。
ii) 服務	一級預防活動	第一年	第二年		
	第一年：教師培訓工作坊 1 節/2 小時=2 小時 第二年：教師培訓工作坊 1 節/2 小時=2 小時 講員或導師費：$880/2 小時=$1760 物資費：$1240(工作坊物資、工具、印刷等等)	$3,000	$3,000	$6,000	資深社工或有五年以上教師培訓經驗的講者
	第一年：家長心理健康講座 1 節/1.5 小時=1.5 小時 第二年：家長心理健康講座 1 節/1.5 小時=1.5 小時 講員或導師費：$880/1.5 小時=$1320 物資費：$680(講座物資、工具、印刷等等)	$2,000	$2,000	$4,000	資深社工或有五年以上家長培訓經驗的講者 協助家長認識子女的需要、生活處境、壓力處理及與子女溝通的技巧。
	第一年：學生心理健康講座 1 節/1.5 小時=1.5 小時 第二年：學生心理健康講座 1 節/1.5 小時=1.5 小時 講員或導師費：$880/1.5 小時=$1320 物資費：$680(講座物資、工具、印刷等等)	$2,000	$2,000	$4,000	資深社工或具有五年青少年服務經驗的講者 班主任從旁協助並觀察同學反應以了解學生。

	午間/課後主題活動- Joyful@VC・午間藝墟 2 節/1 小時=2 小時 資費：$1000/1 節 (手工藝物資、工具、印刷等等)	$2,000	$2,000	$4,000	由計劃社工負責策劃，透過活動向全校發放資訊，分享積極正面、珍惜生命、關愛校園訊息；自學抗逆力的方法及錦囊；及社會資源及求助熱線 教師從旁協助並觀察同學反應以了解學生。
	感恩活動-午間點唱 4 節/1 小時=4 小時 物資費：$50/1 節 (文具、印刷等等)	$200	$200	$400	由計劃社工負責策劃 透過午膳時間，以點唱方式，建立學生之感恩文化，以建立正面的校園氣氛。
	二級預防活動	第一年	第二年		
	學生需要調查 (中一 4 班：4 節 X40 分鐘) (中四 4 班：4 節 X40 分鐘) 物資費：$25/1 節 (文具、印刷等等)	$100	$100	$200	由計劃社工及班主任簡介活動，並由班主任於一節班主任課中派發學生填寫及收集問卷資料。 識別一些抗逆力較低及精神壓力較高的學生，同時，發掘他們的性格強項，以正向支援，提升他們的效能感，邀請他們參與二級支援活動，減低標籤效應。
	Joyful@VC—逆境挑戰計劃 (中一學生：10-12 人) a. 性格透視工作坊 (2 節/1.5 小時=3 小時) 物資費：$1100 (活動物資、工具等等) b. 正向成長小組(6 節/1.5 小時=9 小時) 物資費：$400/1 節(活動物資等等) c. 體驗訓練活動 (5 節/3 小時=15 小時) 參加者費用或導師費：$1600/1 節 x 5 (體驗性歷奇活動)	a.$1,100 b.$2,400 c.$9,000	a.$1,100 b.$2,400 c.$9,000	$25,000	資深社工(具有五年青少年服務的工作經驗) 計劃社工協助推行活動、協助討論解說及觀察同學回應以了解學生。 由歷奇教練主持（具 5 年以上的歷奇教練） 透過小組集會、營會活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並深度學習抗逆力的元素 (CBB)。學習正向心理處理壓力模式。

	交通費：$1000				
	Joyful@VC—「喜樂同行」社區服務計劃 a. 正向成長小組(4 節/1.5 小時=6 小時) 物資費：$500/1 節(活動物資等等) b. 戶外體驗活動(5 節/3 小時=15 小時) 參加者費用或導師費：$1600/1 節 x 5 (體驗性解難活動等等) 交通費：$1000 c. 義工服務(2 節/3 小時=6 小時) 物資費：$750/1 節(道具、活動物資、交通等)	a.$2,000 b.$9,000 c.$1,500	a.$2,000 b.$9,000 c.$1,500	$25,000	計劃社工協助推行活動、協助討論解說及觀察同學回應以了解學生。 導師((具有青少年服務的工作經驗) 透過小組集會、戶外體驗及義工服務，幫助學生建立正面信念及助人自助的精神，以增加求助意識。
	增潤小組	第一年	第二年		
	增潤二級支援活動(中二學生：10-12 人) a. 增潤小組 (4節/1.5小時=6小時) 物資費：$500/1節(活動物資等等) b. 戶外體驗活動 (5節/3小時=15小時) 參加者費用或導師費：$1200/1節 x 5 (體驗性歷奇活動等等) 交通費：$1000 c. 義工服務 (3節/2小時=6小時) 物資費：$500/1節(道具、活動物資、交通等)	a.$2,000 b.$7,000 c.$1,500	a.$2,000 b.$7,000 c.$1,500	$21,000	由計劃社工策劃及主持。 聘請合資格低結構歷奇教練帶領戶外活動。 增潤小組對象將是完成 2017-18 二級預防的中一學生及將完成 2018-2019 喜樂同行正向小組的中一學生
iii)一般開支	會計核數	/	$5,000	$5,000	/
	雜項	$300	$300	$600	包括：印刷、文具、交通費等等
	應急	$1,200	$1,200	$2,400	包括因價目調整而增加之活動費用等等
	申請撥款總額($)：			$400,000	

備註：

- 本計劃將遵守教育局規定的活動指引及人手比例安排及採取所需安全措施, 以保障計劃參加者之安全。
- 選擇服務供應商時，遵守優質教育基金（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。

八. 計劃成效 (CU)

(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: 70%或以上的參與學生提升了抗逆力。
- ☐ 其他（請列明）_____

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
- ☐ 其他（請列明）_____

八. 資產運用計劃 (現階段不適用)

本機構承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

本申請人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
中期報告 01/02/2019 - 31/07/2019	31/08/2019	中期財政報告 01/02/2019 - 30/07/2019	31/08/2019
中期報告 01/08/2019 - 31/01/2020	29/02/2020	中期財政報告 01/08/2019 - 31/01/2020	29/02/2020
中期報告 01/02/2020 - 31/07/2020	31/08/2020	中期財政報告 01/01/2020 - 30/07/2020	31/08/2020
計劃總結報告 01/02/2019 - 31/01/2021	30/04/2021	財政總結報告 01/08/2020 - 31/1/2021	30/04/2021

参考文献:

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 (HKMM5). Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 50(9), 1379-1388.
2. 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
3. American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.pdf
4. 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.
5. 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.
6. Beelmann A, Lösel F. Child social skills training in developmental crime prevention: Effects on antisocial behavior and social competence. Psicothema. 2006;18:603–10.
7. Carey KB, Scott-Sheldon LAJ, Carey MP, DeMartini KS. Individual-level interventions to reduce college student drinking: A meta-analytic review. Addict Behav. 2007;32:2469–94.
8. Merry SN, Hetrick SE, Cox GR, Brudevold-Iversen T, Bir JJ, McDowell H. Cochrane Review: Psychological and educational interventions for preventing depression in children and adolescents. Evid Based Child Health. 2012;7:1409–685.
9. Sandler I., Wolchik S. A., Cruden G., Mahrer N. E., Ahn S., Brincks A., & Brown C. H. Overview of meta-analyses of the prevention of mental health, substance use, and conduct problems. Annual review of clinical psychology 2014;10: 243-273.
10. Stice E, Shaw H, Bohon C, Marti CN, Rohde P. A meta-analytic review of depression prevention programs for children and adolescents: Factors that predict magnitude of intervention effects. J Consult Clin Psychol. 2009;77:486–503.
11. Teubert D, Pinquart M. A meta-analytic review on the prevention of symptoms of anxiety in children and adolescents. J Anxiety Disord. 2011;25:1046–59.
12. Gillham, J., Reivich, K., Jaycox, L., et al. The Penn Resiliency Program. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.
13. 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.
14. 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=O4xV6F6RZdlscc7pjXT89wi%2BUx%2BFEO8Rvjm%2B0iZbYpF2U8EBaDCLlTRpTdliTxY2#rd
15. Goldberg, D. P., & Williams, P. (1988). *A User's Guide to the General Health Questionnaire: GHQ*. GL assessment.
16. Prince-Embury, S., & Saklofske, D. H. (2014). *Resilience interventions for youth in diverse populations*. New York: Springer.
17. 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/S003329170001183I
18. 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
19. 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
20. Ehrenberg, M. F., Cox, D. N., & Koopman, R. F. (1991). The Relationship between Self-Efficacy and Depression in Adolescents. *Adolescence, 26*(102), 361-374.

21. Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of abnormal psychology*, *97*(3), 346.
22. Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, *2*(2), 151-164.
23. 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 Indiv Differ 2013;54(7):808-14
24. 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.
25. 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*.
26. Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, 542–575
27. Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, *61*(8), 774.