乙部計劃撮要

計劃名稱 喜樂同行 – 尊重生命、逆境同行	計劃編號 2017/0527 (修訂版)

機構名稱：明愛賽馬會赤柱青少年綜合服務 (協作機構 ： 聖士提反書院)

(1) 目的

本計劃以聖士提反書院同學為服務對象，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，目標包括：

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(家長及老師)對學生精神健康需要的認識，及掌握跟進輔導技巧

(2) 預期對象及受惠人數

全校老師、學生及家長，約 1000 人，其中部份較大需要的中二及中三學生，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。

(3) 推行方法、時期、過程/時間表

計劃進行時間：2/2019 – 1/2021

第一階段：10/2018 - 1/2019	- 前期籌備及辨識有需要的學生
第二階段：2/2019 - 12/2019	- 為學生提供一級預防的活動，並為教師及家長安排相關講座 - 為 2018-2019 學年被篩選出來的學生提供二級預防的活動 (2018-19 學年中二學生) - 為 2017-2018 學年被篩選出來的學生提供二級預防增潤活動 (2018-19 學年中三學生) - 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介 - 呈交中期檢討及修訂服務程序，另請學校社工為有需要的同學提供個別跟進
第三階段：1/2020	- 籌備及辨識有需要的學生
第四階段：2/2020 - 12/2020	- 為學生提供一級預防的活動，並為教師及家長安排相關講座 - 為 2019-2020 學年被篩選出來的學生提供二級預防的活動 (2019-20 學年中二學生) - 為 2018-2019 學年被篩選出來的學生提供二級預防增潤活動 (2019-20 學年中三學生) - 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介
第五階段：1/2021	- 終期檢討及撰寫報告，另請學校社工為有需要的同學提供個別跟進

(4) 產品及成果

i. 為老師提供每學年 2 小時有關促進精神健康的培訓；
ii. 發展及整理中二和中四之一級預防的成長課資料及中二和中三級預防支援的程序資料
iii. 辨識及照顧潛藏成長需要的學生，並提供支援及輔導，協助他們更有效適應學習環境
iv. 協助老師辨識及支援學生的需要
v. 營造關顧及感恩的校園文化
vi. 期望學生參與二級支援後，能提升抗逆力，減輕精神壓力。另這些正面變化會因為增潤小組及增強了的支持性環境而持續下去

(5) 預算

i. 半職員工開支薪金、強積金	$ 271971
ii. 服務開支(活動程序、營費、交通費、場地費、導師費)	$ 117200
iii. 一般開支 (核數、應急、雜項)	$ 10829
總開支	$ 400,000.00

(6) 評鑑(表現指標及成效衡量)

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%或以上中二及中四學生感到活動有助提升抗逆力
iii. 校方檢閱：校長、老師及社工對於整體校園氣氛及學習環境，感到有正面的改善
iv. 教師觀察：學生對精神健康有更深的認識及改善

計劃詳情

計劃名稱 喜樂同行 – 尊重生命、逆境同行	計劃編號 2017/0527 (修訂版)

機構名稱：明愛賽馬會赤柱青少年綜合服務 (協作機構 ： 聖士提反書院)

計劃詳細資料

1.1 計劃重點

- *提供二級支援*

這個 90 節的支援計劃目的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，解難能力及積極思慧。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(見下文理論和框架部分)。

- *加強一級支援*

本計劃聚焦於初中學生的二級支援，一小部分資源亦會用於一級支援，其中一個目的是建立學校的感恩文化(見理論部分) ，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，著重二級支援，同時融合了一些一級支援的項目。

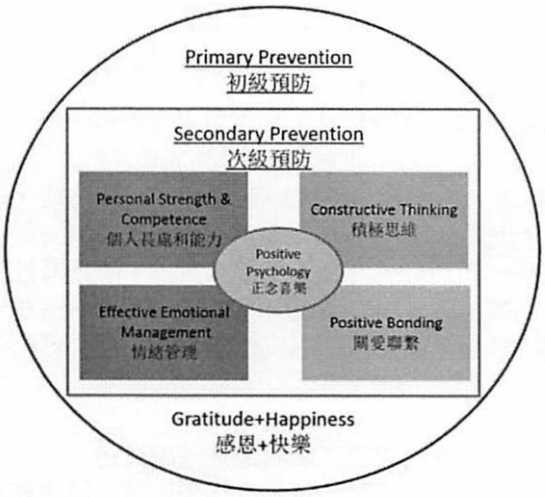
1.2 理論框架

抗逆力: 一個證據為本可以改善精神健康的因素

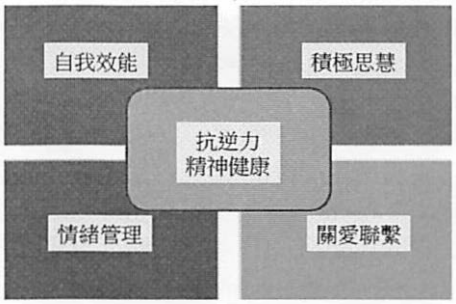
抗逆力的定義為從逆境中反彈並成功應對壓理情況的能力 (Connor & Davidson 2003)。研究顯示它可以預防各種精神健康問題 (Prince-Embury & Saklofske 2014)，包括抑鬱症 (Connor & Davidson 2003); 及透過支援得以提升 (Prince-Embury & Saklofske 2014)。SRLWTAP 計劃二級支援的概念框架，包括三個主要範疇：關愛聯繫、能力(解難能力)及信念(積極思維)。研究指出，關愛聯繫、解難及積極思維與抗逆力及或降低患上精神健康問題(如抑鬱症)的風險顯著有關 (Brown et al., 1986; Cairns et al., 2014; Dumont & Provost 1999; Ehrenberg et al., 1991)。根據 2017-2018 年度「尊重生命、逆境同行」計劃的經驗，這些範疇將會稍作修訂。

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）



「尊重生命、逆境同行」
（2017 - 2018）



- *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(Watson et al., 1988)。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（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。教師和社工將會在一些工作坊中接受管理情緒的培訓。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。一個本地大型支援研究指出正面情感(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)。本計劃的二級支援將整合這四個範疇來加強有關保護因素。

- *感恩文化*

感恩能夠減低精神健康問題的風險（Diener 1984)。一些支援，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)。這種支援措施是積極心理支援措施的一部分（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:

聖士提反書院秉承基督的關愛及扶持精神，致力提供德、智、體、群、美、靈並重的優質全人教育，培育學生具備終身學習技能、良好品德以及廣闊的國際視野，成為勇於承擔，博學多能的明日領袖。學校亦協助學生發掘、欣賞及充分發揮自身才能； 培養學生的領袖素質，諸如堅毅、自信、承擔與解難能力；培養學生對生命抱正面態度及培養學生成為關懷、負責及開明的公民，使以日後服務社會、國家及世界。學校亦透過多樣化及富彈性的課程，為學生提供現代、全面及通才的教育。

根據最新近（2016-2017）之學生情意及社交表現評估，學校中二及中三級的學生於評量焦慮的中位數及第 75 個百分位略高於全香港學校的平均數值；另輔導組教師及學校社工亦察覺學生在處理問題及控制負面情緒之心態及能力有需要提升及加強。因此，學校有需要多關顧學生，提升其抗逆力及增強正向生命能量。此外，學校有特殊學習需要及需要特別關顧的學生，而部分學生有抑鬱症狀，經常焦慮或情緒容易波動。學生抗逆能力/精神健康需受關注。部分學生面對學業，感情，家庭及交友等問題容易感到壓力。學生情緒／心理／精神問題對其日常生活及學習有重大影響，情況不能忽視。

二. 計劃內容

本計劃將達致以下目標：

1.整體目標：透過校本計劃，以多支援層次全方位提升學生的抗逆力及精神健康，以加強他們學習、社交及生活環境的適應。

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) 較高的中二學生。
- 會附加使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生，包括諮詢教師及學校社工的意見。

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/型的活動，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。
- 增加在校園建立求助及互助文化。

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
- 由「尊重生命、逆境同行」顧問團隊及臨床心理學家為計劃社工及教師提供培訓，支援學生精神健康知識及處理技巧。
- 由負責社工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。

1.4. 計劃會建基全校參與的訓輔模式，透過計劃負責社工與校內教師及專責人員的緊密合作，協作各項活動，以提升教師的輔導能力。

- 為提升計劃成效的延續性，計劃負責社工特別注重向教師灌輸輔導資訊及意識，讓教師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，並回應他們在心理、情緒和發展方面的需要；
- 社工亦會強化教師在計劃推行中的角色，並提供彼此就輔導知識及技巧交流之機會，以長期持續裝備教師於早期識別低抗逆力學生，以及按需要轉介及提供所需支援的技巧；

整體而言，本計劃會透過社工及教師之合作，全方位支援抗逆力較低及精神壓力較高的學生，以讓他們在遇到問題時，能以正面方式處理。

本機構會將潛危學生（如需要個別輔導的學生）轉介校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）即時跟進。

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　　人數：約 1000 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二及中三學生

人數：每年各 32 人

3. 教師及校長參與計劃的程度

計劃希望營造關顧的校園文化，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90位教師參與培訓工作坊，協作識別學生需要，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。
- 中二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。
- 中二及中四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。
- 校方特派專責輔導組教師參與推行各項活動，透過與計劃負責社工高度合作，一方面更有效幫助學生，另亦可強化教師之輔導技巧。

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，由 2019 年 12 月至 2021 年 1 月，包括 5 個重要階段

第一階段：10/2018 - 1/2019	- 前期籌備及辨識有需要的學生
第二階段：2/2019 - 12/2019	- 為學生提供一級預防的活動，並為教師及家長安排相關講座 - 為2018-2019學年被篩選出來的學生提供二級預防的活動 (2018-19學年中二學生) - 為 2017-2018 學年被篩選出來的學生提供二級預防增潤活動 (2018-19 學年中三學生)

	- 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介 - 呈交中期檢討及修訂服務程序，另請學校社工為有需要的同學提供個別跟進
第三階段：1/2020	- 籌備及辨識有需要的學生
第四階段：2/2020 - 12/2020	- 為學生提供一級預防的活動，並為教師及家長安排相關講座 - 為2019-2020學年被篩選出來的學生提供二級預防的活動 (2019-20學年中二學生) - 為 2018-2019 學年被篩選出來的學生提供二級預防增潤活動 (2019-20學年中三學生) - 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介
第五階段：1/2021	- 終期檢討及撰寫報告，另請學校社工為有需要的同學提供個別跟進

4.3. 計劃內容

計劃時間：2019年2月至2021年1月

2019年2月至2020年1月

項目	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)
1	2018年10月至2019年1月	學校聯繫及籌備會議	內容 按學校情況商議及落實活動細節 成果 落實活動安排	相關教師	4節，每節1小時，共4小時	本服務註冊社工
2	2018年10月至2019年1月	學生需要調查及諮詢教師意見	內容 通過問卷調查及諮詢教師意見，辨識抗逆力較低的同學，加上參考教師及學校社工的意見，選出合適的學生邀請其參與小組活動 成果 確定參加名單	中二級 (約160人)	1節 30分鐘 另與教師聯繫	本服務註冊社工，另與教師協作
3	2019年2月	「從負面情緒到正面思維」教師培訓	內容 教師上學年曾參與過有關學生情緒健康之培訓，本學年會延續相關主題，透過個案分享，讓教師深化處理學生負面情緒之技巧。另會裝備教師掌握如何引導及鼓勵學生以正面思維處理問題 成果 強化教師的輔導能力	全校教師約90人	1節 2小時	本計劃專責註冊社工，另外聘具十年以上青少年服務資歷之大學講師擔任講員

4	2019 年 2 月至 2019 年 12 月	逆境同行挑戰計劃 (抗逆力小組)		中二級同學約 16 人 (經問卷篩選，另加師長提名之同學)		
		4.1 成長小組	內容 體驗遊戲及分享傾談 成果 鼓勵參加者用積極樂觀的心態面對逆境，並強化其解決問題及管理情緒之能力，從而建立更好之自我形象		6 節，每節 1.5 小時，共 9 小時	本計劃專責註冊社工，另外聘具歷奇訓練證書之導師協助推行宿營活動，更與教師協作
		4.2 小組分享傾談	內容 透過朋輩間之深入傾談，社工會與參加者分享生活點滴，鼓勵其將在小組中所學融匯於生活中 成果 參加者以正面之態度及積極之處事方式，處理學業、家庭及人際關係事宜，另朋輩間可互相扶持		6 節，每節 1 小時，共 6 小時	
		4.3 義工服務 (籌備會及服務)	內容 為鄰近學校的長者中心會員籌辦一項以「愉快生活」為題之活動，參加者參照其在成長小組中領略到的「抗逆貼士」，為長者設計遊戲活動，傳揚抗逆訊息 成果 在籌備及推行活動的過程中，參加者可深化自己先前所學之抗逆理論		籌備會 1 節，服務 1 節，共 2 節，每節 1.5 小時，共 3 小時	
		4.4 宿營訓練	內容 歷奇項目，附以活動後之分享討論 成果 讓參加者實踐及深化情緒管理及解決問題之技巧		兩日一夜，共 4 節	
5	2019 年 2 月至 2019 年 12 月	逆境同行進階訓練計劃 (抗逆力增潤小組)		中三級約 16 人 （上學年曾參加過抗逆小組之同學，另加師長提名的同學）		
		5.1 成長小組	內容 延續去年的學習經驗，透過體驗活動及分享傾談，進一步強化參加者的正向思維及解難能力 另社工會按中三同學面對選擇學制(DSE vs IB)及選科之情況，啟導參加者，讓其明白		6 節，每節 1.5 小時，共 9 小時	本計劃專責註冊社工，另外聘具歷奇訓練證書之導師協助推行戶外活動，更與教師協作

			在人生的不同選擇中，如何抱審慎及樂觀之態度面對 成果 培養參加者正面、積極及樂觀之思想			
		5.2 戶外活動	內容 進階歷奇項目，附以活動後之分享討論 成果 鼓勵參加者能正面審視及欣賞自己的長處，日後多加發揮		一天，共兩節	
		5.3 義工服務(籌備會及服務)	內容 為鄰近學校的長者中心會員籌辦一項以「情緒健康」為題之活動，參加者參考上一學年所學到的情緒管理技巧，為長者設計遊戲，鼓勵長者關注及正面處理自己的情緒 成果 在籌備過程中，參加者可溫故知新，再次了解關顧情緒健康之重要		籌備會 1 節， 服務 1 節，共 2 節，每節 1.5 小時，共 3 小時	
6	2019 年 3 月	「正向思維・管教有方」家長講座	內容 在管教青少年子女的過程中，家長常感到勞氣及氣餒，透過講座讓家長掌握如何運用正向思維模式，調節自己的情緒，並多用正面的說話及語氣與子女溝通，使能更有效管教子女 成果 提升家長的管教技巧	中一至中五級家長 (約 50 人)	1 節 2 小時	本計劃專責註冊社工，另外聘具十年以上輔導經驗之家庭服務社工協助推行活動，更與教師協作
7	2019 年 10 月至 11 月	「正向思維・關愛校園」學生講座	內容 讓同學掌握正向思維模式，並了解如何將之應用於日常生活中，有效處理自己難題及負面情緒，且推己及人，給予身邊同學正面的關懷和鼓勵 (會按高中生及初中生的生活經驗，在兩次講座中，引用不同例子解說講座之理念) 成果 強化同學的正面心態，推動互助文化	初中講座 中一至中三級(約 500 人) 高中講座 中四及中五級 (約 270 人)	2 節， 每節 1 小時，共 2 小時	本計劃專責註冊社工，另外聘具十年以上青少年輔導經驗之社工協助推行活動，更與教師協作

8	2019 年 10 月至 11 月	班本成長課	內容 透過表揚「好人好事」之活動，鼓勵同學互相欣賞 成果 提升班內之關愛聯繫、互助及求助文化	中二級 6 班 (約 170 人) 中四級 6 班 (約 140 人)	每班 1 節，共 12 節，每節約 1 小時，共 12 小時	本計劃專責註冊社工，更與教師協作
9	2020 年 1 月	嘉許活動	內容 社工會帶引參加者回顧及分享在活動中之所得所學，另會設頒獎活動，表揚參加者之積極參與，又會鼓勵家長繼續強化參加者的正面心態 成果 學生能總結在活動中所得之正面經驗，家長可加強對子女的了解，繼續給予鼓勵	兩個抗逆小組之參加者及其家長，約 60 人	1 節 1.5 小時	本計劃專責註冊社工，更與教師協作
10	2020 年 1 月	● 活動經驗檢討及總結 ● 商議如何為有需要學生作個別跟進 ● 計劃來年活動	內容 意見分享及交流 成果 落實如何更有效協助學生	相關教師	1 節 1 小時	本計劃專責註冊社工

2020 年 2 月至 2021 年 1 月

項目	日期	計劃活動	具體內容及預期成果	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	2019 年 12 月至 2020 年 1 月	學校聯繫及籌備會議	內容 按學校情況商議及落實活動細節 成果 落實活動安排	相關教師	2 節，每節 1 小時，共 2 小時	本計劃專責註冊社工
12	2020 年 1 月	學生需要調查及諮詢教師意見	內容 通過問卷調查及諮詢教師意見辨識抗逆力較低的同學，加上參考教師及學校社工的意見，選出合適的學生邀請其參與小組活動 成果 確定參加者名單	中二級 (約 160 人)	1 節 30 分鐘 另與教師聯繫	本計劃專責註冊社工，另與教師協作
13	2020 年 2 月至	逆境同行挑戰計劃 (抗逆力小組)		中二級同學約 16 人		

	2020 年 12 月	13.1 成長小組	內容 體驗遊戲及分享傾談 成果 鼓勵參加者用積極樂觀的心態面對逆境，並強化其解決問題及管理情緒之能力，從而建立更好之自我形象	(經問卷篩選，另加師長提名之同學)	6 節，每節 1.5 小時，共 9 小時	本計劃專責註冊社工，另外聘具歷奇訓練證書的導師協助推行宿營活動，更與教師協作
		13.2 小組分享傾談	內容 透過朋輩間之深入傾談，社工會與參加者分享生活點滴，鼓勵其將在小組中所學融匯於生活中 成果 參加者會以正面之態度及積極之處事方式，處理學業、家庭及人際關係事宜，另朋輩間可互相扶持		6 節，每節 1 小時，共 6 小時	
		13.3 義工服務 (籌備會及服務日)	內容 為鄰近學校的長者中心會員籌辦一項以「愉快生活」為題之活動，參加者參照其在成長小組中領略到的「抗逆貼士」，為長者設計遊戲活動，傳揚抗逆訊息 成果 在籌備及推行活動的過程中，參加者可深化自己先前所學之抗逆理論		籌備會 1 節，服務 1 節，共 2 節，每節 1.5 小時，共 3 小時	
		13.4 宿營訓練	內容 歷奇項目，附以活動後之分享討論 成果 讓參加者實踐及深化情緒管理及解決問題之技巧		兩日一夜，共 4 節	
14	2020 年 2 月至 2020 年 12 月	逆境同行進階訓練計劃 (抗逆力增潤小組)		中三級約 16 人 （上學年曾參加過抗逆小組之同學，另加教師提名的同學）		
		14.1 成長小組	內容 延續去年的學習經驗，透過體驗活動及分享傾談，進一步強化參加者的正面思維及解難能力 另社工會按中三同學面對選擇學制(DSE vs IB)及選科之情況，啟導參加者，讓其明白在人生的不同選擇中，如何抱審慎及樂觀之態度面對 成果		6 節，每節 1.5 小時，共 9 小時	本計劃專責註冊社工，另外聘具歷奇訓練證書之導師協助推行戶外活動，更與教師協作

			培養長參加者正面、積極及樂觀之思想			
		14.2 戶外活動	內容 進階歷奇項目，附以活動後之分享討論 成果 鼓勵參加者能正面審視及欣賞自己的長處，日後多加發揮		一天，共兩節	
		14.3 義工服務 (籌備會及服務)	內容 為鄰近學校的長者中心會員籌辦一項以「情緒健康」為題之活動，參加者參考上一學年所學到的情緒管理技巧，為長者設計遊戲，鼓勵長者關注及正面處理自己的情緒 成果 在籌備過程中，參加者可溫故知新，再次了解關顧情緒健康之重要		籌備會 1 節， 服務 1 節，共 2 節，每節 1.5 小時，共 3 小時	
15	2020 年 3 月	「抗逆同行・輔導有方」教師培訓	內容 輔導技巧訓練，讓教師掌握如何在輔導傾談中，有效加強學生的抗逆意識及能力 成果 深化教師之輔導技巧	輔導組教師及有興趣深入了解輔導工作的教師 (約 20 人)	1 節 2 小時	本計劃專責註冊社工，另外聘具十年以上青少年服務資歷之大學講師擔任講員
16	2020 年 3 月	「抗逆同行・管教有方」家長講座	內容 讓家長掌握如何在日常生活中有效培養子女之抗逆力，並鼓勵家長做子女的「同行者」 成果 提升家長之正向管教心態及技巧	中一至中五級家長 (約 50 人)	1 節 2 小時	本計劃專責註冊社工，另外聘具十年以上輔導經驗之家庭服務社工協助推行活動，更與教師協作
17	2020 年 10 月至 11 月	「抗逆同行・關愛校園」學生講座	內容 讓同學掌握何謂抗逆力，並了解如何將之應用於日常生活中，有效處理自己難題及負面情緒，且推己及人，支援身邊同學積極面對及處理困難 (會按高中生及初中生的生活經驗，在兩次講座中，引用不同例子解說講座之理念) 成果 強化同學的正面心態，推動互	初中講座 中一至中三級(約 500 人) 高中講座 中四及中五級 (約 270 人)	2 節， 每節 1 小時，共 2 小時	本計劃專責註冊社工，另外聘具十年以上青少年輔導經驗之社工協助推行活動，更與教師協作

			助文化			
18	2020 年 10 月至 11 月	班本成長課	內容 透過表揚「好人好事」之活動，鼓勵同學互相欣賞 成果 提升班內之關愛聯繫、互助及求助文化	中二級 6 班 (約 170 人) 中四級 6 班 (約 140 人)	每班 1 節，共 12 節，每節約 1 小時，共 12 小時	本計劃專責註冊社工，更與教師協作
19	2021 年 1 月	嘉許活動	內容 社工會帶引參加者回顧及分享在活動中之所得所學，另會設頒獎活動，表揚參加者之積極參與，又會鼓勵家長繼續強化參加者的正面心態 成果 學生能總結在活動中所得之正面經驗，家長可加強對子女的了解，繼續給予鼓勵	兩個抗逆小組之參加者及其家長，約 60 人	1 節 1.5 小時	本計劃專責註冊社工，更與教師協作
20	2021 年 1 月	● 活動經驗檢討及總結 ● 商議如何為有需要學生作個別跟進	內容 意見分享及交流 成果 落實如何更有效協助學生	相關教師	1 節 1 小時	本計劃專責註冊社工

本機構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〉和其他相關的安全指引。

4.4 創新和新元素

本計劃結合抗逆力與精神健康元素。參考本校 2017-2018 年度「尊重生命，逆境同行」計劃，本計劃優化了原有概念框架，引入幾項新服務元素，包括增潤小組、建立學校感恩文化，並將計劃推廣至中三及中四學生。

4.5 可行性

- 這是一個高度可行的計劃，篩選工具簡單易用
- 本機構會按需要彈性調配不同專業人手，與計劃負責社工合作進行各項活動，以確保支援質素。
- 會按實證為本的原則，透過量化及質化的方式評估學校的需要。包括(1)以「前測」及「後測」的方式收集可量化的評估數據；(2)與學校的主要人員，如：校長、輔導組教師、班主任、教師、學校社工進行訪談；及(3)檢視學校的「學生情意及社交表現評估」數據，以識別學校的需要。
- 本機構會與學校共同訂定、策劃並推行計劃，由本計劃聘用的專責社工會出席所有活動，並與學校各方人員保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合學校的需要。

5. 產品、預期成果及成效

5.1. 產品：

- 為教師提供每學年 2 小時培訓。
- 發展及整理中二及中四之一級預防的成長課資料及二級預防支援的程序資料。

5.2. **預期成果**

- 辨識及照顧潛藏成長需要的學生，並提供支援及輔導，協助他們更有效適應學習環境
- 協助教師辨識及支援學生的需要。
- 營造關顧及感恩的校園文化。
- 期望學生參與二級支援後，能提升抗逆力，減輕精神壓力。這些正面變化會因為增潤小組及增強了的支持性環境而持續下去。

6. 財政預算

預算項目	開支詳情(包括各項目的細項開支)		2019年2月至2021年1月	理據
	項目	款額($)		
i)員工開支	半職註冊社工（文憑或副學士學歷）		$271,971	$21,585 X 1/2 X 1.05(MPF) X 24 個月
ii)服務	1. 教師培訓 (1 節)	$3,000X2 年	$6,000	(2 小時講員酬金*$2,400，活動物資$600)X2 年
	2. 學生講座 (2 節，初中及高中各 1 節)	$2,000X2 節 X2 年	$8,000	(1 小時講員酬金*$1,200，活動物資$800)X2 節 X2 年
	3. 家長講座 (1 節)	$3,000 X2 年	$6,000	(2 小時講員酬金*$2,400，活動物資$600)X2 年
	4. 逆境同行挑戰計劃 (中二級抗逆力小組 ,16 人)			
	成長小組(6 節)	$1,500X2 年	$3,000	(活動物資$1500)X2 年
	小組分享傾談(6 節)	$1,000X2 年	$2,000	(活動物資$1,000)X2 年
	義工服務(2 節)	$5,000X2 年	$10,000	(活動物資$4,000，交通費$1,000)X2 年
	宿營訓練(4 節)	$17,000X2 年	$34,000	(宿營開支$5,000，交通費$2800，物資$1800，場地$1,000，兩位 16 小時歷奇導師酬金**$6,400)X2 年
	5. 班本成長課 (12 節)	$300X12 節 X2 年	$7,200	(活動物資$300)X12 班 X2 年
	6. 逆境同行進階訓練計劃 (中三級抗逆力增潤小組 ,16 人)			
	成長小組 (6 節)	$1,500X2 年	$3,000	(活動物資$1500)X2 年
	戶外活動 (2 節)	$9,000X2 年	$18,000	(日營開支$2,400，交通費$2000，物資$900，場地$500，兩位 8 小時歷奇導師酬金**$3,200)X2 年
	義工服務 (2 節)	$5,000X2 年	$10,000	(活動物資$4,000，交通費$1,000)X2 年
	7. 嘉許禮	$5,000X2 年	$10,000	(活動物資$5,000)X2 年
iii)一般開支	1. 會計核數	$5,000	$5,000	
	2. 雜項	$2,829	$2,829	包括：學生需要調查印刷、文具、辦公室物資支援
	3. 應急	$1,500X 2 年	$3,000	應付非預計情況之開支
	申請撥款總額($)：		$400,000	

*講員酬金每小時$1,200　　**歷奇導師酬金每小時$200

本機構選擇服務供應商時，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、公平及具競爭性的方式進行。

三. 計劃成效

1. 整體計劃之評估

- 會透過了解學生、教師、家長、學校社工及校長對計劃成效的意見，進行全面成效評估。
- 為使計劃的成效得以加強和延續，本機構會在計劃完成後，向校方提交「前測」及「後測」的實證和數據，以便學校跟進。

2. 二級支援之評估

- 成效：參加者抗逆力、自我效能、社會支援及正面情感的改善，及精神壓力和負面情感的減低。
- 問卷調查：參與二級支援的學生需填寫支援前、支援後及增潤小組後的問卷調查。

3. 一級支援之評估

i) 抽樣調查：在中二及中四分別抽出兩班學生進行簡單問卷調查 (在完成一級支援後進行，70%或以上中二及中四學生感到活動有助提升抗逆力)；

ii) 教師觀察：80%或以上學生表示對精神健康有更深的認識及改善

本機構必會遵守所有有關保障個人資料與私隱的法例與守則。本機構在本計劃中蒐集的資料，尤其個人資料，不得披露及/或轉交協作學校以外任何團體或人士。

四. 資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃 *(註)*
活動物資	文具、遊戲道具、活動用品	一批	估計約八千元	交予學校之輔導組教師及學校社工繼續使用

註： 供學校／團體／其他計劃使用(請提供在計劃結束後會接收被調配的資產的部門／中心的詳情，以及預計有關資產在活動中的使用情況)。

五. 呈交報告

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 - 31/07/2019	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 01/02/2020 - 31/07/2020	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 - 31/01/2021	30/04/2021

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. 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=834cb9fdb43b30eb65c916cc08c2db8fa34156a28d69d6c7954009529d31be4422016le1a962&mpshare=1&scene=1&srcid=0320ZyA7xy2iFY1vfcs5B2Ch&pass_ticket=O4xV6F6RZdlscc7pjXT89wi%2BUx%2BFEO8Rvjm%2B0iZbYpF2U8EBaDCLITRpTdliTxY2#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/S0033291700011831
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.