

計劃摘要

計劃名稱： 「喜樂同行 – 尊重生命、逆境同行」校本計劃	計劃編號： 2017/0538 (修訂版)
--	---------------------------------

機構名稱：香港小童群益會

- (1) **目的：** 透過「喜樂同行 – 尊重生命、逆境同行」校本計劃，為處於心理及情緒高危的學生提供有關精神健康支援計劃，協助學生適應學習、社交及生活環境。
- 目標：**
- i. 協助有需要的學生處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力
 - ii. 加強各種協助有需要的學生改善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，及掌握支援及關懷技巧
- (2) **對象：** 主要為較大需要的中一、中二及高年級學生，更能夠透過一級及二級預防的介入程序，提升個人抗逆能力及精神健康。另亦惠及全校老師、學生及家長，超過 700 人，以營造支援學生適應學習、社交及生活環境。
- (3) **推行方案：**
- i. 推行時期： 2/2019-1/2021
 - ii. 過程/時間表：

第一階段	2-4/2019	● 為計劃社工及老師提供培訓，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	3-4/2019	● 籌備及辨識有需要的學生 ● 社工與學生及老師建立關係
第三階段	4-11/2019	● 為學生提供一級預防的活動 (一) (2018-19 學年中一、中二及中四學生) ● 為被篩選出來的學生提供「二級預防」的活動 (2018-19 學年中一及中二學生) ● 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 (二) (2018-19 學年中一、中二及中四學生)
第四階段	11-12/2019	● 中期檢討及修訂服務程序
第五階段	1-3/2020	● 為社工及老師提供培訓 ● 籌備及辨識有需要的學生
第六階段	4-11/2020	● 為學生提供一級預防的活動 (三) (2019-20 學年中一、中二及中四學生) ● 為被篩選出來的學生提供二級預防的活動(2019-20 學年中一及中二學生) ● 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 (四) (2019-29 學年中一、中二及中四學生)
第七階段	12/2020-1/2021	● 終期檢討及撰寫報告

iii. 與其他機構／伙伴協作：李求恩紀念中學

- (4) **產品及成果：**
- i. 為老師及社工提供有關促進精神健康的培訓；
 - ii. 發展及整理中一及中二之一級預防的班別活動資料及「二級預防」介入的程序資料；
 - iii. 辨識及照顧潛藏成長需要的學生，並提供支援，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. 匯集所有以「尊重生命，逆境同行」作為計劃名稱和運用本計劃篩選工具的學校的數據，進行綜合評鑑及分享；
 - vii. 將搜集的資料數據及經驗整合，作為建立日後支援學生成長的恆常化服務之實証參考。

(5) **預算：**

i. 半職員工開支薪金	\$ 300,006.00
ii. 服務開支 (活動程序、營費、交通費、場地費、教練費)	\$ 94,994.00
iii. 一般開支 (核數)	<u>\$ 5,000.00</u>
總開支	\$ 400,000.00

(6) **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介入的學生，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、老師及社工對於整體校園氣氛及學生學習環境有正面的改善
- iv. 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

計劃詳細資料

一. 背景分析

1.1 提升精神健康

- 加強一級預防活動

本計劃聚焦於中一或中二學生的二級支援，一小部分資源亦會用於一級預防，其中一個目的是建立學校的感恩文化(見理論部分)，為老師、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預防的項目。

- 二級支援活動

這個 16 節的預防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(見下文理論和框架部分)。

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); 及透過預防得以提升 (Prince-Embury & Saklofske 2014)。本計劃以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)

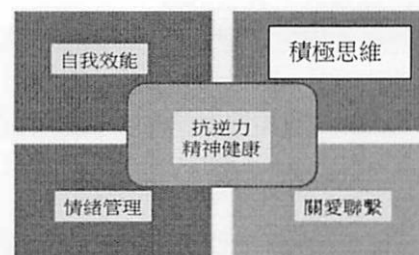
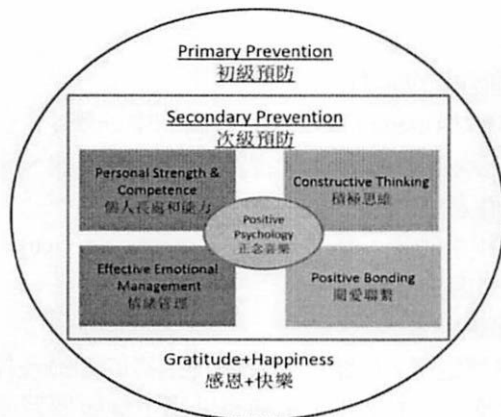
喜樂同行

「尊重生命、逆境同行」

(修訂)

「尊重生命、逆境同行」

(2017 - 2018)



- 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。老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。一個本地大型預防研究指出正面情感(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)，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)。這種預防措施是積極心理預防措施的一部分 (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：

李求恩紀念中學 (以下稱“本校”)於一九六四年創校，以紀念校祖聖公會港澳教區首位華人會吏長李求恩博士對社會及教會的重大貢獻。本校是一所由香港聖公會東九龍教區辦理的政府資助中文中學，兼收男女學生。本校以基督精神為本，提供全人教育，培育出六育兼備的人才，為香港及祖國服務。

本校於 04-05 年度起正式實施「全校訓輔」的政策，在處理學生問題時會建基於一個情理兼備和家校合作的基礎，與學生及其家長共同商討，解決問題及糾正偏差行為，希望藉著「訓之以理，輔之以情」的方針，讓學生養成自我檢討和自我完善的美德。

學校校風淳樸，學生和順受教，儀容行止表現優秀，獲各界稱許。然而，學生家庭背景複雜，讓學生成長上受到不同的挑戰。透過及早識別和不同層級的輔導活動，有助學校老師和社工提高學生的抗逆能力。

二. 計劃內容

計劃目的： 透過「喜樂同行 – 尊重生命、逆境同行」校本計劃，為處於精神健康及抗逆力較低的學生提供有關精神健康支援計劃，協助學生適應學習、社交及生活環境。

1. 本計劃將達致以下具體目標：

- i. 協助有需要的學生處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力
 - 利用問卷，辨識潛在抗逆力較低及精神壓力(mental distress) 較高的中一學生
 - 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。
 - 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。
- ii. 加強各種協助有需要的學生改善精神健康的保護因素
 - 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。

- 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為老師提供培訓，支援學生精神健康知識及處理技巧。
- 由負責社工為老師及家長提供培訓，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、老師及家長
- 超過 700 人

2.2 二級支援

- 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二學生
- 人數：60 - 70 學生 (大概 25%的學生會被分類為抗逆力較低及精神壓力較高)

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，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10-16位教師參與培訓工作坊，協助識別學生需要及提供支援等，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；
- 中一及中二班主任協助識別及招募學生參與二級支援的活動，與負責社工合作推動計劃並參與有關活動；
- 中一及中二班主任協調負責社工推行一級預防的班別活動；
- 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，由 2019 年 2 月至 2021 年 1 月，包括 7 個重要階段

- | | |
|----------------|--|
| 第一階段： 2-4/2019 | - 為老師提供培訓，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： 3-4/2019 | - 籌備及辨識有需要的學生 |
| | - 社工與學生及老師建立關係 |

- 第三階段： 4/2019-11/2019 - 為學生提供一級預防的活動(I)
 - 為被篩選出來的學生提供二級支援的活動 (2018-19 學年中一及中二學生)
 - 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介
 - 為中一及中四級學生提供一級預防的活動(II)
- 第四階段： 11-12/2019 - 中期檢討及修訂服務程序
- 第五階段： 1/2020-3/2020 - 為社工及老師提供培訓
 - 籌備及辨識有需要的學生
- 第六階段： 4/2020 – 11/2020 - 為中一及中四級學生提供一級預防的活動(III)
 - 為被篩選出來的學生提供二級支援的活動 (2019-20 學年中一及中二學生)
 - 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(IV)
- 第七階段： 12/2020- 1/2021 - 終期檢討及撰寫報告

計劃詳情： 2019年2月至2021年1月

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(每年)	負責人員(請列明資歷及參與程度)
2-4/2019	學校聯繫及籌備	會議	有關老師	1節 x1 小時	計劃社工
3-4/2019 & 1-3/2020	老師培訓	為老師提供培訓，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。 預期成果： 1. 協助教師從教學提升學生的抗逆力 2. 協助教師辨識學生的情緒健康狀況及處理技巧	中一、二級班主任	1節x1.5小時	計劃社工、支援同工、專業講者
3-4/2019 & 1-3/2020	學生需要調查(HKSIF 1.1)	識別工具(建議修訂HKSIF)，及參考教師和學校社工的推薦，甄選參加。	中一級	1節x0.5小時	計劃社工
4-11/2019 & 4-11/2020	中四學生心理健康講座	透過全級活動，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，並利用校園活動及項目推動正面、關懷、積極的文化，創造有助學生健康學習成長的保護因素。	中四級	1節x1小時	計劃社工、支援同工、專業講者
4-11/2019 & 4-11/2020	家長心理健康講座	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。	全校家長	1節x1小時	計劃社工、支援同工、專業講者

		明白家庭關係及支持對子女培育抗逆力的重要及策略(抗逆輪)學習正向心理處理壓力模式。			
4-11/2019 & 4-11/2020	逆境同行挑戰計劃	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) 的掌握。學習正向心理處理壓力模式。	25-40名 中一生	共14節	
	啟動禮	計劃簡介 透過遊戲讓參加者互相認識及建立關係		1節x1小時	計劃社工、 支援同工、 訓輔老師、班主任
	成長小組	透過遊戲、體驗活動及分享討論等，強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。		4節x1小時	計劃社工、 支援同工
	朋輩支援	以約4-5人的小組形式約見同學，從中給予參加者正面鼓勵和肯定		2節x0.5小時	計劃社工、 支援同工
	義工服務	社區探訪，建立參加者分享和關愛精神，從而建立正面的社區聯繫		1節共3小時	計劃社工、 支援同工
	宿營訓練	透過團隊合作遊戲、體驗活動(如黑夜挑戰、攀石)及分享討論等，強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。		4節16小時 (兩日一夜)	計劃社工、 支援同工、 訓輔老師、班主任
	關懷家人活動	透過活動，如燒烤或製作蛋糕，凝造正面親子輕鬆愉快的相處經驗，從而促進親子關係。		1節x4小時	計劃社工、 支援同工、 訓輔老師、班主任
	戶外活動	透過體驗活動或參觀，強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。		1節共4小時	計劃社工、 支援同工
4-11/2019 & 4-11/2020	家長培訓工作坊	協助家長認識子女需要，並學習欣賞子女，從而建立正向積極的家庭文化。	計劃參加者之家長	1節x1小時	計劃社工、 支援同工
4-11/2019 & 4-11/2020	「正面思維」及「享受生活」活動通訊	透過向全校發放活動資訊，分享積極正面、珍惜生命訊息、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。			計劃社工
4-11/2019 & 4-11/2020	正面文化嘉許禮	建立學校關愛文化；展現學校、家長、學生間的連繫；及提出欣賞及感恩的價值。	計劃參加者	1節x1小時	計劃社工、 支援同工、 訓輔老師、班主任

4-11/2019 & 4-11/2020	初級預防成長課	對象: 中一及中二級 透過入班活動讓學生認識正念及抗逆力的元素, 以處理生活處境及挑戰。	中一及中二級學生	2次x1小時	計劃社工、支援同工、訓輔老師、班主任
4-11/2019 & 4-11/2020	增潤二級支援活動	增潤小組對象將是完成喜樂同行培訓小組(二級支援)的學生, 包括2018-19學年之中二學生, 及2019-20學年之中二, 每級約10-12人	中二級學生 (10-12人)		計劃社工、支援同工
	成長小組	透過遊戲、體驗活動及分享討論等, 深化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。		3節x1小時	計劃社工、支援同工
	戶外活動	透過體驗活動或參觀, 深化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等		1節x4小時	計劃社工、支援同工
	義工服務	社區探訪, 深化參加者分享和關愛精神、建立正面的社區聯繫		1節x3小時	計劃社工、支援同工
11-12/2019	中期檢討及修訂服務程序	會議	有關老師		計劃社工
12/2020- 1/2021	終期檢討及撰寫報告	會議	有關老師		計劃社工

4.3 計劃內容

老師培訓

- 加強教師培訓, 讓教師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生, 並回應他們的心理情緒和發展方面的需要。
- 全校約 10-16 位教師透過協作及解說會, 掌握如何識別學生需要, 並為有需要的學生作轉介。

一級預防的活動

- 透過全校性及級/型的活動, 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, 並利用校園活動及項目推動正面、關懷、積極的文化, 創造有助學生健康學習成長的保護因素。
- 包括: 1 次 x2 年中四學生心理健康講座、1 次 x2 年家長心理健康講座、中一及中二 2 次 x2 年成長工作課。

一級預防建議課題及內容

中一 中二	自我	他人
辨識	課題 (一) <u>自我察覺 (self-awareness)</u> - 認識及覺察自己的情緒 - 認識及接納自己的優點和缺點	課題 (三) <u>社交覺察 (social awareness)</u> - 同理心 - 欣賞他人的優點 - 感謝他人的付出
調節	課題 (二) <u>自我管理 (self-management)</u> - 管理自己情緒，懂得表達及調節情緒 - 控制衝動的情緒 - 為自己學習和生活制定目標	課題 (四) <u>社交技巧 (relationship management)</u> - 建立及維繫良好人際關係 - 有效的溝通技巧 - 堅定及正面的拒絕

中四	自我	他人
辨識	課題 (一) <u>自我察覺 (self-awareness)</u> - 識別及調節情緒，並能健康表達 - 對過去的生活經驗抱有正面評價	課題 (三) <u>社交覺察 (social awareness)</u> - 了解個人獨特的生命意義 - 求同存異、彼此尊重
調節	課題 (二) <u>自我管理 (self-management)</u> - 壓力/焦慮處理 - 時間管理 - 認清方向、追求理想	課題 (四) <u>社交技巧 (relationship management)</u> - 領袖風格和影響力 - 衝突管理

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

二級支援的活動

i. **喜樂同行培訓小組：**

- 配合「識別工具」的二級支援的活動程序，支援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，例如參考「成長的天空」計劃的經驗歷程 KET – Knowledge、Experience、Transformation，合共 14 節，分別包括：

節數	活動內容	主題	抗逆力				精神健康	
			自我效能	情緒管理	關愛聯繫	積極思維	積極正念	
1	啟動禮	建立聯繫	☺		☺☺☺	☺		
2-5	宿營訓練	解難能力及建立聯繫	☺☺☺	☺☺	☺☺	☺		
6	成長小組	情緒管理及個人反思	☺☺	☺☺	☺☺	☺		
7	成長小組	情緒管理及正面情感	☺	☺☺☺	☺	☺	☺	
8-9	成長小組/ 義工服務	個人信念培養、解難能力及積極思維、提升校園求助文化	☺	☺☺		☺	☺	
10-12	朋輩支援 戶外活動	解難能力及自信提升	☺☺	☺☺	☺☺	☺	☺	
13	關懷家人 活動	建立聯繫 - 家庭與學校	☺☺	☺	☺☺	☺	☺	
14	成長小組	個人反思及建立積極自我形象	☺☺	☺	☺	☺		
15	總結小組					☺☺☺☺		

備註：申請人須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。

- 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，以肯定個人信念/未來的信念 (Transformation) ；
- 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，包括：家庭/家人、社區/社區人士、學校/老師、同學/朋輩等，以提升在校園建立求助文化。

ii. **抗逆增潤小組(Booster Programme)：**

- 增潤小組對象將是完成喜樂同行培訓小組(二級支援)的學生，包括 2018-19 學年之中二學生，及 2019-20 學年之中二之學生，每級約 10-12 人。
- 具體內容及預期學習成果：透過增潤小組、體驗性戶外活動、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，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。

內容包括：

- 成長小組 (3 次，每次 1.5 小時)：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。其中一節為嘉許禮，以總結經驗，分享成果及所學，為未來訂下目標。
- 體驗性戶外活動(1 次 8 小時)：於戶外舉辦團隊合作及體驗活動，提升學生抗逆力及連繫感
- 義工服務(1 次籌備聚會，每次 1.5 小時；1 次義工服務 2 小時)：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

4.4 創新和新元素

本計劃結合抗逆力與精神健康，並參考 2017-2018 年度「尊重生命，逆境同行」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，並將計劃推廣至中四學生。

5. 產品、預期成果及成效

5.1 產品：

- 為老師及社工提供有關促進精神健康的培訓
- 發展及整理中一及中二之一級預防的班別活動資料及二級支援的程序資料

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
- 協助老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。

5.3 成效

- 為此計劃的成效得以加強和延續在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據以方便學校跟進。

備註：申請機構會遵守所有有關保障個人資料與私隱的法例如守則。申請機構在本計劃中蒐集的資料，尤其是個人資料，不得披露或轉交協作學校以外任何團體及人士。

6. 財政預算

預算項目	開支詳情(包括各項目的細項開支)		2018-20120 (兩年合共款額)	理據
	項目	款額(\$)		
i)員工開支	半職非學位社工資格	\$11,905 x 24 個月 x 1.05MPF	\$300,006	由於此計劃涉及不同的理論架構及帶領活動技巧，因此對工作人員的要求較高，聘請有相關經驗的認可社會工作文憑、高級文憑或副學士或以上學歷之註冊社工負責此計劃，相信其表現會更加穩妥。 薪金包含 MPF。
ii)服務	1. 老師培訓 (1 節)	\$3,000X2 年 \$1,800 導師費 \$1200 活動開支，如文具、印刷費、教材等	\$6,000	
	2. 中四學生心理健康講座 (1 節)	\$2,000X2 年 \$1,200 導師費 \$800 活動開支，如文具、印刷費、教材等	\$4,000	透過活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並學習抗逆力的元素 (CBO/CBB) 的掌握。 學習正向心理處理壓力模式。
	3. 家長心理健康講座 (1 節)	\$2,000 X2 年 \$1,200 導師費 \$800 活動開支，如文具、印刷費、教材等	\$4,000	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。 明白家庭關係及支持對子女培育抗逆力的重要及策略(抗逆輪) 學習正向心理處理壓力模式。
	4. 逆境同行挑戰計劃 (14 節) (25-40 人)	\$26,997 X2 年	\$53,994	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) 的掌握。 學習正向心理處理壓力模式。

啟動禮(1 節)	\$797 活動開支，如展板、 相紙、文具等		
成長小組(4 節)	\$2,000 活動開支，如展板、 相紙、文具等		
朋輩支援(2 節)	\$200 活動開支，如文具等		
義工服務(1 節)	\$1000 活動開支，如旅遊巴 費用、相紙、文具等		
宿營訓練(4 節)	\$12,000 活動開支，如旅遊巴 費用、文具、食物材 料等		
關懷家人活動(1 節)	\$5,000 活動開支，如入場 費、旅遊巴費用、相 紙、食物材料等		
戶外活動(1 節)	\$6,000 活動開支，如入場 費、相紙、旅遊巴費 用等		

	5. 家長培訓工作坊 (1 節)	\$2,000 X2 年 活動開支，如文具、 印刷費、教材等	\$4,000	
	6. 「正面思維」及 「享受生活」活動 通訊	\$500 X2 年 活動開支，如文具、 印刷費、教材等	\$1,000	透過向全校發放活動資訊，分享積極正面、珍惜生命訊息、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。
	7. 正面文化嘉許禮 (1 節)	\$2,000 X2 年 活動開支，如文具、 印刷費、教材等	\$4,000	建立學校關愛文化；展現學校、家長、學生間的連繫；及提出欣賞及感恩 的價值。
	8. 初級預防成長課 (2 次 X 2 年)	\$2,000X2 次 X2 年 活動開支，如文具、 印刷費、教材等	\$8,000	對象：中一及中二級 透過入班活動讓學生認識正念及抗逆力的元素，以處理生活處境及挑戰。
	9. 增潤二級支援活動 成長小組 (3 節) 戶外活動 (1 節) 義工服務 (1 節)	\$5,000 X2 年 \$1,000 活動開支，如展板、 相紙、文具等 \$3,500 活動開支，如入場 費、旅遊巴費用等 \$500 活動開支，如文具、 印刷費、教材等	\$10,000	增潤小組對象將是完成喜樂同行培訓小組(二級支援)的學生，包括 2018-19 學年之中二學生，及 2019-20 學年之中二，每級約 10-12 人
iii)一般開支	1. 會計核數	\$5,000	\$5,000	
申請撥款總額(\$):			\$400,000	

備註：申請人選擇服務供應商時，會遵照優質教育基金〈人事管理及採購指引〉進行報價和投標，確保採購程序是公開、公平及具競爭性的方式進行。

三. 計劃成效

3.1 整體計劃之評估

校方檢閱：校長、老師及社工對於整體校園氣氛及學生學習環境有正面的改善。

3.2 二級支援的評鑑參數及方法

- 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預防前、預防後及增潤小組後的問卷調查。

3.3 一級預防

- 抽樣調查：在中一及中四分別抽出兩班學生進行簡單問卷調查（在完成一級預防後進行，70%或以上中一學生感到活動有助提升抗逆力；
- 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。

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

四. 資產運用計劃

本計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產，故現階段不適用。

五. 遞交報告時間表

本人/本校/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 1/2/2019 - 31/7/2019	31/8/2019	中期財政報告 1/2/2019 - 31/7/2019	31/8/2019
計劃進度報告 1/8/2019 - 31/1/2020	29/2/2020	中期財政報告 1/8/2019 - 31/1/2020	29/2/2020
計劃進度報告 1/2/2020 - 31/7/2020	31/8/2020	中期財政報告 1/2/2020 - 31/7/2020	31/8/2020
計劃總結報告 1/2/2019 - 31/1/2021	30/4/2021	財政總結報告 1/8/2020 - 31/1/2021	30/4/2021