

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 好心情@ 東華三院盧幹庭紀念中學-「挑戰無限二次方」	計劃編號 2017/0670 (修訂版)
------------------------------------	----------------------------

基本資料

學校/機構/個人名稱: 童軍知友社賽馬會朗屏青少年服務中心

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: 754人 (中一至中六)
- (c) 老師: 70人
- (d) 家長: 20人
- (e) 參與學校(不包括申請學校): 1 / 東華三院盧幹庭紀念中學 (津貼學校)
- (f) 其他(請列明):

**如適用, 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
1. 提升學生積極面對升中學業挑戰的能力
 2. 提升學生抵抗及處理逆境的能力及各種促進精神健康的保護因素
 3. 加強抗逆能力低的學生正面思維能力
 4. 提升同學正向溝通能力及學習與人分享感受
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
- 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, 增強正面思維能力
- (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: 學校十分重視學生的個人成長, 一直有推行「挑戰無限二次方」計劃, 強調培養學生的自主學習能力、社會的責任感。同時, 學校重視學生生涯規劃及個人視野的發展, 從自我認識至不同體驗活動, 發掘正面資源及才能。

調查結果: 根據校方於 2017/2018 學年, 學生輔導組「中一學生身心健康支援計劃問卷」調查結果所顯示, 本校學生的家庭結構方面, 約 23% 為單親家庭或新來港家庭; 父母普遍性為雙職父母, 亦多為跨區工作人士, 元朗為較偏遠地區而言, 父母留在家中或照顧子女的時間亦很有限, 所以學生家庭支援較弱。在經濟方面, 家庭收入低於家庭住戶每月入息中位數佔 70%; 故學生在資源上是較缺乏。從問卷調查結果顯示, 反映 2017/2018 估計父母多為低收入勞動階層為主, 他們教育水平一般較低, 對於子女情緒健康雖然關注, 惟因知識水平及工作時間長, 而無法有效地運作家庭支援的功能。

同時, 問卷中家長表示關注子女的問題首項是學習, 第二是情緒, 第三是行為方面, 由此可見家長是較為著重子女的學業, 適應加上學習上的壓力也較大, 情緒教育及抗逆力培養為中一生來說是很重要的。另一方面, 按老師與駐校社工觀察, 近年多了中一生面對新環境及學習模式, 在遇上困難的時候, 多以逃避的方式以應對壓力和問題, 如抗拒上學、間歇性無故缺課、考試無故缺席或拒絕溝通等。

基於上述數據及觀察, 在學校輔導組代表、駐校社工及本中心代表所舉行討論會議上, 決定選擇中一年級為計劃主要對象。透過計劃提學生的抗逆力, 培養他們正面思維及適時向外求助想法。

- 文獻研究綜述: 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)。

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。

另一方面, 於2016年11月由教育局成立的防止學生自殺委員會發佈的最終報告指出, 世衛(2014年)提出的保護因素有「有凝聚力和相互扶持的社區及相同的價值觀、健康密切的關係及家人的支持」。所以計劃在次層預防中, 為抗逆力較高的同學提供守門人培訓成為同行者, 讓他們與有需要同學建立信賴關係。有需要同學與同行者分享其困難及快樂, 從中找到幫助及支援, 加強保護因子。同時, 配合初級預防的活動, 透過「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」, 向學生推廣心理健康, 讓同學保持樂觀思維, 凝聚校園內關愛氣氛, 讓學生學習及懂得如何關心身邊人的同時, 亦學習懂得在有需要時向身邊人求助。

- 學生表現評估: 駐校社工、輔導組老師觀察及評估、班主任推薦等方法, 並會蒐集家長意見, 以辨識抗逆力較低、危機因素較高之學生, 邀請他們參加「挑戰無限二次方」計劃。
- 本社一直推行: _____, _____以愛守望系列活動, 於不同的中學內提供活動。另一方面, 本社多年一直與不同中學合作, 因應同學的需要, 提供不同的相關的訓練, 尤其是以童軍特色的歷奇訓練協助同學在逆境中合作解決問題及建立個人自信, 對應同學的成長及強化同學的抗逆力有大的幫助。
- 其他(請列明) _____

- (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(Resilience)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)。計劃內第二級預防概念, 包括關愛聯繫、解難能力及積極思維。為較有需要學生提供訓練及活動, 通過訓練來裝備個人的能力, 以減低克服逆境帶來的傷害; 透過在不同活動過程中, 親身體驗及反思學習, 造就個人改變和實踐, 以建立個人的信念; 加強他們於校內聯繫感, 透過策略地協助建立不同的支援系統, 包括家庭、社區、學校、老師及同學等。加深支援系統對青少年需要的認知及加強其危機意識, 明白適當回應的重要性, 以及為簡單危機處理, 為有需要的青少年提供支援網絡及加強保護因子。

II 計劃可行性

請描述計劃的設計, 包括:

- a (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。)
- (A) 由本計劃聘用的人員應出席所有計劃活動。該等人員應與學生保持溝通, 與學校輔導團隊及/或學校社工及/或教育心理學家推展計劃下的各項工作, 以確保計劃能達到目標, 並切合協作學校的需要, 以及辦學信念和使命。
- (B) 為使計劃成效得以加強及延續, 本計劃以問券調查方式, 為參加者進行前測和後測活動問卷, 以評估計劃的成效度; 並以重點小組訪問形式, 向計劃參加者收集他們對計劃推行的意見。而所有收集到的數據及意見, 本計劃將會以報告形式交予學校作跟進。
- (C) 本計劃與駐校輔導團隊訂立轉介機制, 將潛危學生/需要個別輔導學生轉介校內輔導人員(如輔導團隊、駐校社工或教育心理學家等)作即時跟進。
- (D) 校本層面
1. 以入班房提供工作坊形式, 向初中同學(F.1-F.3), 傳遞正向思維的重要。
 2. 為家長提供講座及工作坊, 協助家長對子女的精神健康有更深的了解; 同時亦協助家長掌握及早識別子女面對困擾的技巧。
 3. 為有需要的中一同學, 提供不同類型的活動, 其中包括: 減壓小組、歷奇訓練營, 以回應其成長的需要。
 4. 為了加強同學對正面生命的看法, 在小組後期, 會加入義務工作服務, 讓同學可以透過午間服務校園的經驗, 增強他們的能力感, 以及對自我價值和對生命有正面看法。
 5. 大使學長工作坊, 讓他們學習帶領活動、與低年級學生溝通的技巧, 日後作為支援同學的網絡。
 6. 敬師日由「挑戰無限二次方」大使學長協助包裝及製作手製成品, 送贈老師以建立校內感恩文化。
 7. 透過午間活動, 讓同學表達對彼此的關懷及鼓勵, 營造「正面、有愛校園」的氣氛。
 8. 園藝活動手法廣義, 是泛指「利用園藝活動(其中包括種植與非種植)、利用與植物相關連的手工藝素材

進行手藝創作活動，並利用製作過程及製成品，配合解說和討論以達致目的」。園藝活動手法著重利用參加者製作過程和完成後，工作人員的解說(de-briefing)部份帶領參加者進行分享、表達感受，讓他們對事物有新的發現及察覺。根據學校老師及駐校社工觀察，校內學生一般不擅表達自己想法和感受，所以園藝活動手法作為輔助，相信能更有效達至計劃目的。計劃內「快樂由我創-學生減壓小組」以園藝活動手法作輔助，鼓勵學生學習適當的表達及投入分享。緊接園藝活動的短講/小組活動，負責社工利用園藝手法作為引子，扣連小組主題。例如「快樂由我創-學生減壓小組」除讓學生體會園藝活動作為減壓方法外，也明白不同的植物也各有其特性和生命週期，就如人一樣，在面對壓力時的情緒反應也有各異，透過小組解說及討論，讓她們學習表達情緒之餘，更學習接納自己的情緒。而園藝活動同樣合適家長工作部份，「優質家長工作坊」同樣以園藝活動作為引子，加強家長投入感之餘，亦透過解說討論，讓她們學習怎樣正面表達情緒，以及恰當表達有助親子間的溝通。

(E) 本中心採取安全措施確保計劃參加者的安全，以及遵守教育局<戶外活動指引>和其他相關安全指引。

(ii) 主要推行詳情(視乎學校選單)

計劃時期:(11/2018)至(10/2019)

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)
10/2018	『初中正向思維班房活動』	具體內容: -透過短講、答問環節，達至中一：介紹社工、輔導組的工作和來年活動，讓同學盡快適應校園生活。 -中二、三：講解面對壓力、逆境時，處理的方法。 預期學習成果: -提升學生適應校園生活的能力。 -提升中二、中三學生在面對和處理逆境時的抵抗能力。	對象 中一至中三同學 人數 373人	720分鐘/ 12節(每節30分鐘)	計劃社工負責統籌及推行 資歷 -持社會工作文憑或以上 -註冊社工 -0至1年培訓青少年經驗
11/2018	『挑戰無限二次方』大使學長工作坊	具體內容 透過工作坊，學習帶領活動、與低年級同學溝通的技巧、認識陪伴技巧。 預期學習成果 大使學長能學習與低年級同學的溝通技巧、如何以友伴身份陪伴一班抗逆力較低的學生，建立支援網絡。	對象 中三至中五大使學長 人數 15-20人 挑選準則 老師推薦較有溝通及親和力學生	4小時/2節(每節2小時)	計劃社工負責統籌及推行
11-12/2018	『以愛守望』教師工作坊	具體內容: 講解如何辨識有精緒困擾學生、他們溝通的技巧、轉介予駐校社工流程 預期學習成果: -認識如何辨識有精緒困擾學生及其需要。 -認識處理學生情緒之技巧及了解轉介學生予駐校社工流程	對象 全校老師 人數 60人	2小時/1節(每節2小時)	計劃社工負責統籌 短講由具有3至5年帶推行教師工作坊經驗的註冊社工負責 邀請駐校社工協助講解轉介流程
11-12/2018	『優質家長工作坊』	具體內容 透過不同主題的短講及園藝活動，讓家長認識子女在升中後的成長需要和面對的壓力；並讓他們明白正表達情緒有助親子間的溝通。 每節工作坊分為兩部份，短講及家長園藝活動，園藝活動作為引子，鼓勵學習適當表達及投入分享，並扣連短講主題，讓他們認識子女需要，如何	對象 全級中一家長 人數 12人 挑選準則 班主任挑選抗逆力較弱學生之家長	4.5小時/3節(每節1.5小時) 短講 每節60分鐘 園藝活動 每節30分	計劃社工負責統籌 班主任會與計劃社工保持聯繫，協助挑選及遊說抗逆力較弱學生之家長，參加優質家長工作坊 園藝活動 由曾以『園藝手

		<p>正面表達情緒，以加強親子溝通。</p> <p>短講部份</p> <p>第一節：了解青春期子女的轉變、年青人所面對的壓力</p> <p>第二節：香港青年人常見的情緒病、如何辨識子女是否有情緒困擾及怎樣求助</p> <p>第三節：家長正面表達情緒及壓力，如何有助加強親子溝通。</p> <p>園藝活動部份：水草植物擺設、園藝盆景、蝶古巴特布袋製作</p> <p>預期學習成果</p> <p>-家長了解青春期子女的轉變和所面對的壓力</p> <p>-家長認識辨識子女有情緒困擾及求助方法</p> <p>-家長明白自身精神健康，對親子溝通關係建立的助力</p>		鐘	<p>法』作推行體驗活動經驗的社工負責設計及推行製作及解說，負責短講社工亦在旁觀察，以準備於短講中，更能到位地進行解說及討論</p> <p>短講部份</p> <p>由具有 2-3 年推行親子溝通講座經驗，並曾講解如何辨識有情緒困擾青少年講題的註冊社工負責</p>
11-12 / 2018	『快樂由我創』減壓小組	<p>具體內容</p> <p>小組以園藝活動作為輔助，讓同學學習適當表達情緒，並透過小組活動明白接納自己情緒重要性，以及學習正面舒緩壓力的方法。</p> <p>小組主題</p> <p>第一節-情緒無分好與壞</p> <p>第二節-接納自己的情緒</p> <p>第三節-如何表達自己情緒</p> <p>第四節-怎樣抒緩情緒壓力</p> <p>輔助園藝/工藝活動包括：園藝、果凍腊製作、禪繞花葉拼貼畫</p> <p>預期學習成果</p> <p>同學接納自己的情緒、並以正面方法，抒發壓力及負面情緒，表達感受，從而避免以錯誤方法解決問題。</p>	<p>對象</p> <p>中一同學</p> <p>人數</p> <p>15人</p> <p>挑選準則</p> <p>透過班主任挑選抗逆力較弱的學生</p>	<p>6 小時 / 4 節(每節 1.5 時)</p> <p>小組</p> <p>每節 60 分鐘</p> <p>園藝活動</p> <p>每節 30 分鐘</p>	<p>計劃社工負責統籌及推行小組活動</p> <p>園藝活動</p> <p>園藝活動由有推行類近活動經驗社工，協助設計及推行，負責小組部份社工則在旁觀察及協助，以準備於小組中，更能到位地進行解說及討論</p> <p>小組</p> <p>由計劃社工負責，園藝活動負責社工在旁協助，以便於活動期間協助進行解說，鼓勵學生透過園藝作品表達自己想法。</p>
3/ 2019	『見焦拆焦』高/低年級週會	<p>具體內容</p> <p>讓同學認識壓力的來源及舒緩壓力的方法，並認識社區相關的資源，鼓勵適時求助。</p> <p>預期學習成果</p> <p>同學認識壓力及舒緩情緒的方法，並認識社區不同資源，鼓勵學生適時求助。</p>	<p>對象及人數</p> <p>中一至中三/ 380人</p> <p>中四至中五/ 248人</p>	<p>1.5 小時</p> <p>45 分鐘</p> <p>45 分鐘</p>	<p>-計劃社工負責統籌及協調</p> <p>邀請擁有學位註冊社工或相關學歷(如輔導員)，並有 2 年或以上推廣青少年精神健康及求助途徑(社區教育)經驗人士主講</p>
3-4/ 2019	『好心情之愛心之旅』義工組	<p>具體內容</p> <p>大使學長及抗逆力較弱的學生一同參與訓練，認識何謂精神健康、重要</p>	<p>對象及人數</p> <p>中一 15-20 人</p>	<p>6 小時 / 4 日(每節 1.5 時)</p>	<p>計劃社工負責統籌及推行</p>

		性、如何保持身心靈健康等，並一同策劃『午間好-真·心聲』義工服務，從而帶出彼此鼓勵、關愛校園的訊息。 預期學習成果 認識何謂情緒及精神健康，並學習如何策劃及設計『午間好-真·心聲』。	大使學長 15-20人		
3-4/ 2019	『中一再 戰營會』	具體內容 透過歷奇活動，如團體任務/攀石等，輔以解說，以提升學生的抗逆力。 預期學習成果 學生的抗逆力(效能感、樂觀感及歸屬感)能有所提升。	對象 中一同學 人數 15-20人	18小時/3 節(每節6 小時) 兩日一夜 宿營	-計劃社工負責 統籌及推行 -由台資格的歷 奇導師負責歷奇 活動 輔導組老師將參與 部份訓練活動，支 援學生外，更與學 生建立關係，並鼓 勵他們日後有需要 時，向老師求助。
5/201 9	『午間好- 真·心聲』 義工服務	具體內容: 透過一系列的午間活動，如:加油伸縮膠匙扣、押花書簽、彩虹畫，同學完成作品，會互相送贈，藉以向彼此表達關懷及鼓勵，並宣揚適時求助的重要性，從而營造「有愛校園、適時求助」氣氛。 預期學習成果: 透過實踐義工服務，有助提升策劃及推行者的能力感。 藉活動營造彼此表達關懷及互助氛圍，營造「關愛校園、適時求助」文化。	對象 全校師生 人數 約699人	1.5小時/2 節(每節45 分鐘)	計劃社工負責統 籌及推行
5/ 2018	『親子身 心靈』活動	具體內容 親子身心靈活動分為兩部份，精神健康講座和親子活動 精神健康講座 簡述常見的青年人情緒病，例如:思覺失調、焦慮症，讓家長及學生對不同種類情緒病的徵狀，有初步認識，同時，讓年青人明白及早通知家人和求助的重要，而家長明白支持子女，對她們精神健康是十分重要的。 親子活動 緊接講座後，於大自然環境，即場進行親子體驗活動，透過有機耕種、齊做再造紙，增加彼此互動，實踐家長表達支持的做法。 預期學習成果 精神健康講座 讓家長及學生對不同種類情緒病的徵狀，有初步認識，同時，讓年青人	對象 中一生及其家長 人數 約30人	7小時/2節 講座 3小時 親子活動 4小時	-計劃社工負責 統籌 精神健康講座，講 者為由有青少年精 神復康經驗註冊社 工或輔導員 親子活動，緊接 於講座，即場利 用大自然環境進 行。 由有負責講座之 講者負責，並由 有推行親子身心 靈活動經驗人員 協助。活動期 間，講者會解說 親子透過在大自 環境彼此互動， 如何有助身心靈 健康。

		明白及早通知家人和求助的重要。同時，讓家長明白自己的支持和鼓勵對子女精神健康是十分重要的。 親子活動 增加親子彼此互動，實踐家長與子女支持及支援是十分重要的理念，			
5-6/ 2019	『正面文化週一好人好事提名及選舉』	具體內容 由中一同學及大使學長，一同策劃活動，由師生提名同學在校園或社區內發生的好人好事，再以一人一票進行投票活動。目的加強同學多留意身邊同學的需要，關心身邊人 預期學習成果: 從而於校內宣揚關愛正面的文化。	對象及人數 中一生： 15-20人 大使： 15-20人 全校師生	300 分鐘/ 10 節(每節 30 分鐘) 在午膳、放 學進行	計劃社工負責統 籌及推行 輔導組老師，負責 部份的分享
7/ 2019	『大功告 營』	具體內容 總結經驗，並嘉許同學完成計劃。 預期學習成果 學生鞏固所經驗及所學，抗逆力(效能感、樂觀感及歸屬感)能有所提升。	對象及人數 中一： 15-20人 大使： 15-20人	7 小時/ 2 節(每節 3.5 小時)	計劃社工負責統 籌及推行
7/ 2019	歷奇成長 訓練營(日 營)	具體內容 於營地透過以輪椅籃球等體育活動，與傷健人士交流分享，讓學生認識傷健的概念及傷殘人士之奮鬥歷程，從而建立積極的人生觀。 預期學習成果 學生從中學習面對逆境應抱積極樂觀的態度。	對象 中一至三級抗逆 力較弱學生 人數 中一： 20人 中二至三： 10人	7 小時/ 2 節(每節 3.5 小時)	計劃社工負責統 籌及推行
8/ 2019	『談情說 理』中一家 長迎新講 座	具體內容 提升家長認識子女在中學階段的適應需要與正向心理學；明白如何有效與子女溝通。 預期學習成果 -家長認識子升中面對各項轉變，以及如何以正面說話方式溝通。	對象 中一家長 人數 約120人	2 小時/ 1 節(每節 2 小時)	計劃社工負責統 籌及協調 邀請擁有大學學位並有 10 年年資註冊社工，並具備 5 年或以上主講親子管教/正向心理講題經驗者負責
9/ 2019	敬師日籌 備小組	具體內容 -大使商討及搜集手製物品的材料，並由中一生準備展板以講解敬師日目的及意義。 預期學習成果 -提升參加者能力及歸屬感。	對象及人數 中一 / 15-20 人 大使學長 /15-20人	6 小時/4 節 (每節 1.5 小時)	計劃社工負責統 籌及推行
9/ 2019	心意互傳 送敬師活 動	具體內容 由『挑戰無限二次方』大使學長協助包裝及製作小禮物送贈給老師。 預期學習成果 -營造校內感恩、互相欣賞氣氛。	對象及人數 大使/15-20 人 老師 / 70 人	7.5 小時/ 5 節(每節 1.5 小時)	計劃社工負責統 籌及推行

b 請說明教師及校長在計劃中的參與程度及其角色。(學校個別)

(i) 參與的教師人數及投入程度(時間、類別等):

計劃由一位老師專責安排及輔導組老師參與，協助統籌及識別學生需要，並為有需要的學生作出轉介。

於個別活動完結後，社工會與負責老師進行檢討，跟進計劃進度。中期檢討會將由校長與老師及本社於計劃中期召開，跟進計劃推行情況。於計劃完結時將召開檢討會，討論服務有否延續的需要及跟進情況。同時，老師會參與計劃內，「初中班主任分享會」，並與學生一同參與「午間好·真·心聲」活動、「正面文化週」。

(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 200,000.00 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	0.5名註冊社工薪金*12個月(包括強積金) \$11,594*12 = \$139,128	\$139,128.00	負責舉辦及帶領各項活動、與老師緊密聯繫、預備教材、統計工具及撰寫報告等工作
ii) 服務	『初中正向思維班房活動』 活動物資: \$200	\$200.00	基本活動物資
	『挑戰無限二次方』大使學長工作坊 活動物資: \$400	\$400.00	基本活動物資
	『以愛守望』教師工作坊 活動物資: \$260	\$260.00	基本活動物資
	『優質家長工作坊』 2節園藝材料費: \$60*2節*12人=\$1,440 (園藝盆景製作、水草植物擺設: 材料如玻璃花盆、花泥、植物、噴壺、彩石、膠盒、玻璃樽、水草、水草夾、貝殼等) 蝶古巴特布袋製作: \$50*1節*12人=\$600 (材料包括: 布袋、A膠、B膠、白膠漿、蠟筆、膠杯、餐紙巾) 活動物資: \$300	\$2,340.00	園藝活動能有效減壓，並協助正面表達情緒，在吸引家長參加之餘，更透過回園藝製作過程中，減輕他們照顧子女壓力外，更讓他們擁有精神健康，有助加強親子關係建立。再配合短講內容，可從強化家庭對學生的支援
	『快樂由我創』減壓小組 2節園藝材料費: \$48*2節*15人=1,440 (包括: 2節園藝、1節果凍臘、1節禪繞畫: 材料包括: 玻璃花盆、花泥、多肉植物、網紋植物、貝殼、沙) 1節果凍臘: \$50*1節*15人=\$750 (材料包括: 玻璃杯、果凍臘、貝殼、蠟燭芯、彩砂及彩石) 1節禪繞畫: \$50*1節*15人=\$750 (材料包括: 畫紙、筆、壓花、膠枱布) 活動物資 \$300	\$3,240.00	由於現今青年不擅表達自己，以園藝/工藝活動作為一個/媒介，同學們更能表達自己感受，有助舒緩壓力
	『見焦拆焦』高/低年級遇會 講者費: \$1040	\$1,040.00	邀請擁有學位註冊社工或相關學歷(如輔導員)，並有2年或以上推廣青少年精神健康及求助途徑(社區教育)經驗人士主講
	『好心情之愛心之旅』義工組 活動物資: \$400	\$400.00	基本活動物資
	『中一再戰營會』--兩日一夜宿營 宿費: \$300*23人=\$6,900 (20學生+3社工/老師) 交通(來回): \$2,630 歷奇導師費: \$300*6小時*2人=\$3,600 租用歷奇設施: \$800*6小時=\$4,800 活動物資: \$1,500 (包括大色紙、顏色筆、泥膠、過膠片、感受咭等)	\$19,430.00	-營地內設施較能營造氣份，鼓勵參加者跳出安舒區，於安全環境進行挑戰自我活動，有助參加者學習、經歷及成長 輔導組老師將參與部份訓練活動，以支援參與學生，從而與學生建立關係，並鼓勵他們日後有需要時，可向老師求助 預計營地可能需乘坐接駁船，所以交通費包括旅遊車\$2,400+船費

			S230(\$10*23人)
	『午間好·真·心聲』 攤位物資：\$300 (色紙、綉紙、厚身卡紙、珍珠板、汽球、顏色筆、膠片) 製作工具：\$500 (伸縮膠片、匙扣、木顏色筆、壓花、打孔機、波浪剪刀、剪刀絲帶、白膠漿、A4彩色卡紙、黏貼膠紙、彩虹畫等) 活動物資：\$300	\$1,100.00	-加油伸縮膠匙扣、押花書籤、彩虹畫，將同學的心聲具體地表達
	『親子身心靈』活動 活動體驗費用：\$115*30=\$3,450 (包括租用場地、物資及導師) 講座系列精神認知講座費用：\$600 租用旅遊巴 \$1,200	\$5,250.00	精神健康講座，由有青少年精神復康經驗註冊社工或輔導員主講 親子活動，緊接於講座，即場利用大自然環境進行。並由有青少年精神復康經驗註冊社工或輔導員講解接觸大自然活動如何有助身心靈健康。
	『正面文化週—好人好事提名及選舉』 活動物資：\$300 (投票箱、提名表格、投票紙、發熱線、包書膠)	\$300.00	-師生提名同學在校園或社區內發生的好人好事，宣揚關愛正面文化
	『大功告營』--日營 營費：\$80*42人=3,360 (40位同學+2位社工/老師) 交通(來回)：\$1,800 活動物資：\$200 (包括大色紙、顏色筆、造型汽球等) 教練費\$300*3小時=\$900	\$6,260.00	與同學總結活動經驗及鞏固所學，嘉許同學完成計劃
	歷奇成長訓練營(日營) 營費：\$165*32人=5,280 (30位同學+2位社工/老師) 交通(來回)：\$1,800 活動物資：\$500 (包括大色紙、顏色筆、造型汽球等) 教練費：\$300*3小時*3人=\$2700	\$10,280.00	同學從而鞏固所學，抗逆力(效能感、樂觀感及歸屬感)能有所提升。
	『談情說理』中一家長迎新講座 活動物資：\$200 講者費：\$1040*2小時=\$2080	\$2,280.00	由擁有大學學位並有10年年資註冊社工，並具備5年或以上主講親子管教/正向心理講題經驗者負責主講
	敬師日籌備小組 活動物資：\$300	\$300.00	-由大使學長商討及搜集有關敬師日手製物品的材料。
	心意互傳送敬師活動(全校約70位老師) 手製物品材料：\$30*70人=\$2,100	\$2,100.00	大使協助包裝及製作手製物品給老師，建立校內感恩文化
iii) 一般開支	雜項(如：郵費、影印文具等)	\$692.00	以支援郵遞、文具等方面需要
	審計費用(核數)	\$5,000.00	聘請核數師費用
		\$200,000.00	

本中心選擇服務供應商時，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競爭性的方式進行。

II 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/家長，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，本計劃將於計劃初期和完結時，利用本機構的活動問卷作評估工具，以了解學生於抗逆力改變。為使計劃成效得以加強及延續，於計劃完成後，計劃會向校方提交前測及後測實証和數據，以便學校跟進。如發現潛危學生/需要個別輔導學生，計劃社工將即時轉介校內輔導人員(如輔導團隊、駐校社工或教育心理學家等)作即時跟進。

- 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。
 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) 分享小冊子

資產運用計劃

沒有資產運用需要，現階段不適用

(IV) 交報告時間表

本機構(童軍知友社)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
計劃進度報告 01/11/2018 -30/04/2019	31/05/2019	中期財政報告 01/11/2018 -30/04/2019	31/05/2019
計劃總結報告 01/11/2018 -31/10/2019	31/01/2020	財政總結報告 01/05/2019 - 31/10/2019	31/01/2020

參考文獻

1. American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.pdf>
2. Brown GW., et al. Social support, self-esteem and depression. Psychological medicine, 1986, 16.04: 813-831.
3. 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
4. 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
5. Gillham J., Reivich K., Jaycox L., et al. The Penn Resiliency Program. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 防止學生自殺委員會：(2016年11月)《防止學生自殺委員會最終報告》。