

計劃摘要 - 2017/0688 (修訂版)

1. 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：

- 1.1. 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力
- 1.2. 加強各種促進學生精神健康的保護因素
- 1.3. 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

2. 預期對象及受惠人數

預期對象	受惠人數	備註
全校教師	首年約 45 人，次年約 45 人	
學生	首年約 300 人，次年約 300 人 (中一至中五級)	以中一至中四學生為主，透過一級預防及二級支援的活動程序，提升個人抗逆能力及精神健康
家長	首年約 45 人，次年約 45 人	

3. 推行方法、過程及時間表

計劃進行時間：1/2019 – 12/2020

第一階段：1/2019	- 籌備及辨識有需要的學生 - 社工與學生及教師建立關係
第二階段：1-7/2019	- 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支援的活動(2018-19 學年中一至中三級學生) - 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介
第三階段：8-9/2019	- 籌備及辨識有需要的學生
第四階段：10-12/2019	- 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支援的活動(2019-20 學年中二至中四級學生) - 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介
第五階段：12/2019	- 中期檢討及修訂服務程序
第六階段：1-12/2020	- 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支援的活動(2019-20 學年中二至中四級學生) - 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介
第七階段：12/2020	- 終期檢討及撰寫報告

4. 產品及成果

- 4.1. 發展及整理一級預防的工作坊資料及二級支援的程序資料
- 4.2. 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
- 4.3. 協助教師辨識及支援學生的需要
- 4.4. 讓家長認識學生的成長需要及學習如何引導學生成長
- 4.5. 營造關顧及感恩的校園文化，並加強校園建立求助文化

5. 評鑑方法及準則

- 5.1. 問卷調查：為二級支援的學生以「前測」及「後測」的方式收集可量化的評估數據，量度他們抗逆力及精神健康能否有正面的改變
- 5.2. 抽樣調查：70%或以上學生感到活動有助提升抗逆力
- 5.3. 校方檢閱：與學校的主要人員，如：校長、學校社工、輔導團隊、教師和家長進行訪談
- 5.4. 其他檢視：檢視學校近期校本問卷調查結果和學校發展計劃等，以識別學校的需要

6. 預算

員工開支薪金、強積金	\$299,880.00
服務開支 (活動程序、營費、交通費、場地費、教練費)	\$720,000.00
一般開支 (活動物資、核數、雜項)	\$28,120.00
總開支	\$400,000.00

計劃名稱 「喜樂同行 - 尊重生命、逆境同行」校本計劃@聖公會聖匠中學 - 與「好心情@學校」計劃有關	計劃編號 2017/0688 (修訂版) (由「網上計劃管理系統」編配)
---	---

基本資料

機構名稱：香港青少年服務處賽馬會方樹泉綜合青少年服務中心(協作：聖公會聖匠中學)

計劃詳情

計劃詳細資料

1. 背景分析

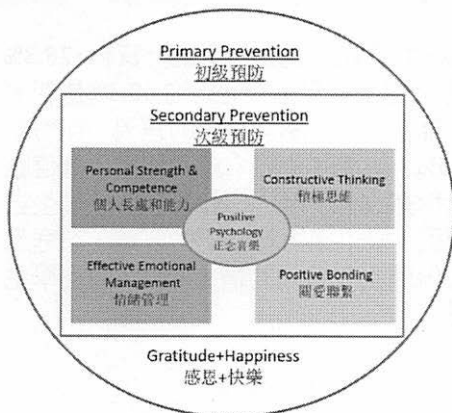
1.1. 理論框架

- 抗逆力：一個可以改善精神健康的因素

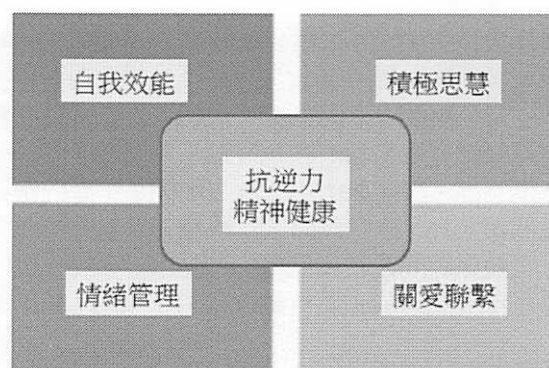
抗逆力的定義為從逆境中反彈並成功應對壓理情況的能力 (Connor & Davidson, 2003)。研究顯示它可以預防各種精神健康問題 (Prince-Embury & Saklofske, 2014)，包括抑鬱症 (Connor & Davidson, 2003)及透過支援得以提升 (Prince-Embury & Saklofske, 2014)。計劃二級支援的概念框架，包括三個主要範疇：關愛聯繫、能力(解難能力)及信念(積極思維)。研究指出，關愛聯繫、解難及積極思維與抗逆力及或降低患上精神健康問題(如抑鬱症)的風險顯著有關 (Brown et al., 1986; Cairns et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



- 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)。一些介入，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)。因此，我們必須在校內培育感恩文化。

- 二級支援活動

這個二級支援活動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。

- 加強一級預防活動

本計劃聚焦於學生的二級支援，部分資源亦會用於一級預防活動，其中一個目的是建立校園的求助文化，為教師、家長及學生提供一些訓練或活動。本計劃尤以加強教師於推行中的角色，並提供教師培訓工作坊，以協助他們增強於早期識別低抗逆力學生的技巧，以及按需要轉介及提供所需支援的技巧。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。

1.2. 學校簡介、需要及特色

本校將致力讓學生在愛與關懷的環境中成長；培養學生正確的價值觀及品德，以致懂得愛己、愛人及愛神，及擔起貢獻社會的責任；為學生提供廣而闊的課程及更多學習的機會；培養學生自學、反思、探索、創新、應變與自我完善的學習態度；及透過全人發展的理念，讓學生得到適當的照顧和啟發，在畢業時更有自信心去選擇升學或就業發展。

本校三年期的關注事項為 1.持續優化教與學，營造理想的學習環境；2.推動生涯規劃，建立正向價值觀；3.優化學校專業領導。

根據本校 2015/16 年持分者問卷及 APASO 問卷結果顯示，中一級學生的入學統計資料，28.3% 學生為缺課組轉介個案，背景是曾經輟學或由教育局轉介的復課學生；全級約 60.3% 是新來港學童，初來香港的學童，入學後普遍自我形象較低，而且由於學制及文化的差異，部份新來港學童對學習缺乏自信。以上兩類學生佔全級的 88.6%，依據其背景「負面情感」量值較全港為高。經過 2016/17 及 2017/18 年度的跟進，情況稍有改善，可是，宏觀全港的學生自殺個案上升，社會負面氣氛持續，學生抗逆能力仍然薄弱，學生面對新環境的變遷、家庭及人際關係等問題常感到壓力，教師留意中一至中二級部份學生有負面的情緒傾向，個別學生曾有自毀意念或企圖行動(如割手)，情況實在令人擔憂。

2. 計劃內容

2.1. 本計劃將達致以下目標

整體目標：透過校本計劃，以多方面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：

- 2.1.1. 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)較高的學生
- 2.1.2. 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：透過全校性及班級的活動，培育學生處理逆境、情緒壓力及精神困擾的知識及技巧，利用校園活動及項目推動正面、關懷、感恩及積極的文化，並建立校園的求助文化，創造有助學生健康學習成長的保護因素。
 - 二級支援活動：透過學生問卷、教師和社工觀察等多種方法，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。

2.1.3. 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。

2.2. 對象及預期受惠人數

2.2.1. 一級預防活動

- 學生：首年約 300 人，次年約 300 人 (中一至中五級)
- 教師：首年約 45 人，次年約 45 人
- 家長：首年約 45 人，次年約 45 人

2.2.2. 二級支援活動

- 學生：辨識有潛在需要(抗逆力較低及精神壓力較高)的學生，包括首年之中一至中三學生及次年之中二至中四學生
- 人數：40 位學生

2.3. 教師及校長參與計劃的程度

本計劃建基全校參與的訓輔模式，透過計劃同工與校內教師及專責人員的緊密合作，提升教師的輔導能力。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：

2.3.1. 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。

2.3.2. 教師角色

- 全校約 45 位教師參與培訓工作坊，協作識別學生需要及個別輔導等，並為有需要的學生作出轉介。
- 輔導組：輔導主任負責聯絡各學校相關人士，以便安排活動；輔導教師會多關心學生情況，個別與有需要的同學面談。
- 其他教師：會配合各活動推行，支持關顧校園的氣氛。
- 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。
- 中一至中四班主任一起協作進行有關情緒/壓力處理的工作坊，以提升整體學生的抗逆能力，協調負責社工推行一級預防的活動。
- 上述班主任協助負責社工進行活動檢討及跟進學生。

2.3.3. 機構角色

- 機構會按需要彈性調配不同專業人手，與學校社工合作進行各項活動及項目，以確保支援質素。

備註：

1. 本機構將與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的人員會出席所有計劃活動，並會與學校保持溝通，與學校輔導團隊及學校社工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，以及辦學信念及使命。
2. 如在計劃期間辨識到潛危學生（如需要個別輔導的學生），計劃人員將把該等學生轉介至校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）作即時跟進。

2.4. 工作計劃及進度表

2.4.1. 計劃特色

- 本計劃強調校本，「校本」的意思是以學校與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。本計劃強調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。
- 本計劃使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生。
- 本計劃採取實證為本的原則，透過量化及質化評估學校的需要，包括以「前測」和「後測」的方式收集可量化的評估數據；與學校主要人員，如校長、學校社工、輔導團隊、教師和家長進行訪談；檢視學校近期校本問卷調查結果和學校發展計劃等，以識別學校的需要。
- 為使計劃的成效得以加強和延續，機構在計劃完成後，會向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。

2.4.2. 本計劃為兩年之支援學生計劃

- 由 2019 年 1 月至 2020 年 12 月 (當中首 2 個階段已於 2018 年 11 月開始進行)

第一階段： 11/2018	● 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： 12/2018	● 籌備及辨識有需要的學生 ● 社工與學生及教師老師建立關係
第三階段： 1-7/2019	- 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支援的活動 (2018-19 學年中一至中三級學生) - 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介
第四階段： 8-9/2019	- 籌備及辨識有需要的學生
第五階段： 10-12/2019	- 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支援的活動 (2019-20 學年中二至中四級學生) - 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介
第六階段： 12/2019	- 中期檢討及修訂服務程序
第七階段： 1-12/2020	- 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支援的活動 (2019-20 學年中二至中四級學生) - 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介
第八階段： 12/2020	- 終期檢討及撰寫報告

2.4.3. 計劃內容

2.4.3.1. 教師 培訓

- 全校約 45 位教師參與培訓工作坊，協作識別具有情緒健康需要的學生等，並為有需要的學生作出轉介。

2.4.3.2. 一級預防的活動

- 透過全校性及班級的活動，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。

2.4.3.3. 二級支援的活動

- Joyful Teens 同行挑戰小組

- 配合「識別工具」的二級支援的活動程序，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，合共 12 節，內容包括：

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	☺		☺☺☺	☺	
2-3	體驗性戶外活動	解難能力及建立聯繫	☺☺☺	☺	☺☺	☺	
4	成長小組	情緒管理及正面情感	☺☺	☺☺☺	☺	☺	☺☺
5	成長小組	個人信念培養及積極思維	☺☺	☺☺		☺☺☺	☺☺
6-9	宿營訓練	解難能力及建立聯繫	☺☺☺	☺	☺☺☺	☺	☺☺
10-11	義工服務	建立聯繫 – 學校與社區	☺☺	☺	☺☺	☺	☺
12	總結小組	個人反思及建立積極自我形象	☺	☺	☺	☺☺☺☺	☺☺

- 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/教師、同學/朋輩等等。
- **Joyful Teens 同行增潤小組(Booster Programme)**
 - 增潤小組對象將是完成 Joyful Teens 同行挑戰小組(二級支援)的學生，每小組約 10 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：

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	成長小組	情緒管理及正面情感	☺☺	☺☺☺	☺	☺	☺☺
2-3	體驗性戶外活動	解難能力及建立聯繫	☺☺☺	☺	☺☺	☺	
4	成長小組	個人信念培養及積極思維	☺☺	☺☺		☺☺☺	4

5	義工服務	建立聯繫 - 學校與社區	☺☺	☺	☺☺	☺	5
6	總結小組	個人反思及建立積極自我形象	☺	☺	☺	☺☺☺☺	6

2.4.3.4 主要推行詳情

計劃時期: 1/2019至12/2020

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)
1/2019至12/2020	「正面思維」心理健康講座 [一級預防活動]	具體內容：透過互動講座、體驗遊戲及影片播放形式，讓學生明白生命中時常會遭遇困難，認識每個人都可以運用正面的態度面對生活中的挑戰，並增加在校園建立求助文化 預期學習成果：學生能認識面面思維，並運用正面的態度面對挑戰。	對象及人數：中一及中三學生 (首年約 120 人，次年約 120 人)，每年分六班進行，每班 1 節 挑選準則：中一及中三全級學生	首年 6 節，次年 6 節，每節約 1 小時，共 12 節	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行) 講者：由具有推行情緒管理/心理健康活動機構的社工負責，並具中學工作經驗
1/2019至12/2020	「正面思維」心理健康工作坊 [一級預防活動]	具體內容：透過互動工作坊、體驗遊戲及影片播放形式，讓學生能夠學習培育感恩文化，多欣賞他人的付出和珍惜自己擁有的東西，培養正向的人生觀，並加強推廣校園建立求助文化的意識。 預期學習成果：學生能學習欣賞別人和珍惜擁有的東西，建立正向的人生觀。	對象及人數：中二及中四學生 (首年約 120 人，次年約 120 人)，每年分六班進行，每班 1 節 挑選準則：中二及中四全級學生	首年 6 節，次年 6 節，每節約 1 小時，共 12 節	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行)及班主任一起協作進行有關情緒/壓力處理的工作坊 講者：因同一時段入班舉辦工作坊，由具有推行情緒管理/心理健康活動機構的社工負責，並具中學工作經驗
1/2019至12/2020	家長心理健康講座 [一級預防活動]	具體內容：透過互動講座、體驗遊戲及影片播放形式，讓家長明白家庭關係及支持對子女培育抗逆力的重要及了解如何在對子女的期望與培育上取得平衡。 預期學習成果：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。	對象及人數：學生家長 (首年約 45 人，次年約 45 人) 挑選準則：全校學生家長自行報名，先到先得	首年 1 節，次年 1 節，每節約 1 小時，共 2 節	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行) 講者：由具有推行情緒管理/心理健康活動機構的社工負責，持有輔導學士/社會工作學士或以上資歷，並具中學工作及家長教育經驗
1/2019	逆境同行老師	具體內容：	對象及人數：	首年 1	負責人員：計劃

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)
至 12/2020	培訓工作坊 [一級預防活動]	首年：透過互動講座及體驗活動形式，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。 次年：透過互動講座及體驗活動形式，讓教師察覺照顧自己身心的重要，學習識別具有情緒健康需要的學生。 預期學習成果：協助教師掌握辨識抗逆力較低的學生的技巧，及協助教師察覺照顧自己身心的重要。	教師 (首年約 45 人，次年約 45 人) 挑選準則： 全校教師	節，次年 1 節，每節約 2 小時，共 2 節	註冊社工(活動統籌及推行) 講者：由具有推行情緒管理/心理健康活動機構的社工負責，持有輔導學士/社會工作學士或以上資歷，並具中學工作及教師培訓經驗
4/2019 至 5/2020	綜合晚會 [一級預防活動]	具體內容：透過表演讓學生學習正面處理情緒的方法，及透過擔任綜合晚會的工作人員讓學生學習投入學習環境、彼此分享，認識自己，表達及接納自己，學習調適情緒，加強朋輩支持網。 預期學習成果：學生能實踐正面處理情緒的方法，並加強與朋輩間的連繫。	對象及人數： 中一至中五學生 (首年約 300 人，次年約 300 人) 挑選準則：中一至中五全級學生	首年 1 節，次年 1 節，每節約 3 小時，共 2 節	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行)
2/2019 至 4/2020	「正面思維」 體驗戶外活動 [一級預防活動]	具體內容：透過歷奇活動及體驗戶外活動形式，讓學生認識及接納自己，建立朋輩支援網絡，以處理生活處境及挑戰，並學習培育感恩文化。 預期學習成果：學生能增加自我認識，並能運用個人長處面對挑戰。	對象及人數： 中二學生 (首年約 60 人，次年約 60 人) 挑選準則：中二全級學生	首年 2 節，次年 2 節，每節約 4 小時，共 4 節	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行)
1/2019 至 12/2020	「正面思維」 校園留影體驗 活動 [一級預防活動]	具體內容：透過不同形式的同學拍攝組合，同學可選於班內其中角落，與人或物件拍攝，這些人、地、物會是他們的成長印記，配合簡要文字紀錄，彼此分享校園趣味，作品會在校園中展覽分享，加強與人連繫感。 預期學習成果：學生能增強對學校的歸屬感，並加強與朋輩間的連繫和支持。	對象及人數： 中三學生 (首年約 60 人，次年約 60 人)， 每年分三班進行，每班 1 節 挑選準則：中三全級學生	首年 3 節，次年 3 節，每節約 1.5 小時，共 6 節	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行)
1/2019 至 12/2020	「正面思維」 戲劇小組 [一級預防活動]	具體內容：協助學生親身體驗學習正面處理情緒的方法，及透過彼此分享，認識自己，表達及接納自己，學習調適情	對象及人數： 中一至中五學生 (首年約 20 人，次年約 20	首年 7 節，次年 7 節，每節約 2 小	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行) 導師：由具有推

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)
		緒，加強朋輩支持網。 預期學習成果：學生能增加自我認識，並實踐正面處理情緒的方法，以及加強與朋輩間的連繫和支持。	人) 挑選準則：由教師推薦有需要的中一至中五學生	時，共 14 節	行戲劇或藝術活動經驗的導師負責，持有戲劇 / 藝術證書或以上資歷，並具中學工作經驗
1/2019 至 12/2020	活動名稱：「正面思維」舞蹈小組 [一級預防活動]	具體內容：協助學生親身體驗學習正面處理情緒的方法，加強學生對自己身體與移動的關注，及透過彼此分享，認識自己，表達及接納自己，學習調適情緒，加強朋輩支持網。 預期學習成果：學生能增加自我認識，並實踐正面處理情緒的方法，以及加強與朋輩間的連繫和支持。	對象及人數： 中一至中五學生 (首年約 20 人，次年約 20 人) 挑選準則：由教師推薦有需要的中一至中五學生	首年 7 節，次年 7 節，每節約 2 小時，共 14 節	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行) 導師：由具有推行舞蹈活動經驗的導師負責，持有舞蹈證書或以上資歷，並具中學工作經驗
1/2019 至 12/2020	「正面思維」地板冰壺體驗活動 [一級預防活動]	具體內容：協助學生親身體驗學習培育自信心、意志力、團隊精神，並提昇其體能質素，強化他們正面處理情緒的意識。 預期學習成果：學生能實踐正面處理情緒的方法，並加強面對逆境的信心。	對象、人數： 中一至中二學生 (首年約 12 人，次年約 12 人) 挑選準則：由教師推薦有需要的中一至中二學生	首年 2 節，次年 2 節，每節約 1.5 小時，共 4 節	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行) 導師：由具有推行地板冰壺活動經驗的導師負責，持有地板冰壺一級導師訓練證書或以上資歷，並具中學工作經驗
1/2019 至 12/2020	「正面思維」健球活動 [一級預防活動]	具體內容：協助學生親身體驗學習培育自信心、意志力、團隊精神，並提昇其體能質素，強化他們正面處理情緒的意識。 預期學習成果：學生能實踐正面處理情緒的方法，並加強面對逆境的信心。	對象、人數： 中一至中六學生 (首年約 100 人，次年約 100 人) 對象、人數： 由教師推薦有需要的中一至中六學生	首年 4 節，次年 4 節，每節約 1.5 小時，共 8 節	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行)
1/2019 至 12/2019	學生需要調查 (HKSIF 1.1) [二級支援活動]	具體內容：透過識別工具 (HKSIF 1.1 問卷)，以及學生問卷、教師和社工觀察等多種方法邀請抗逆力較低、支援網絡較弱之學生參加「抗逆力培訓」計劃。	對象及人數： 中一、中二學生 (首年約 120 人，次年約 120 人) 挑選準則：中一、中二全級學生	首年 1 節，次年 1 節，每節約 1 小時，共 2 節 [首年調查已於 11/2018 完成]	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行)

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)
1/2019 至 12/2020	Joyful Teens 同 行挑戰小組 [二級支援活動]	<p>具體內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 啟動禮(1 節, 1 小時): 互相認識、簡介計劃活動及目的 - 成長小組(2 節, 每次 1 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 - 體驗性戶外活動(2 節, 每次 3 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 - 宿營訓練(4 節, 兩日一夜宿營): 於營地進行體驗活動及歷奇活動, 透過團體互動, 認識及接納自己, 提升解難能力, 加強情緒管理及提升抗逆力 [戶外活動及宿營訓練會由教師及社工另外 10 位同級學生參加, 希望協助學生與他人發展正向人際關係, 擴闊社交支援網絡。] - 義工服務(1 節籌備聚會, 1 小時; 1 節義工服務, 2 小時): 透過籌備義工服務, 協助學生了解對象的特性及與其相處的技巧, 並讓學生實際了解對象的生活情況, 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 - 嘉許禮(1 節, 1 小時): 總結經驗, 分享成果及所學, 為未來訂下目標 <p>預期學習成果: 協助學生建立「正面思維」觀念, 學習面對逆境的態度及方法, 並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。</p>	<p>對象及人數： 中一、中二學生 (首年約 10 人, 次年約 10 人)</p> <p>挑選準則：透過問卷調查, 以及教師和社工的觀察, 挑選有需要的中一、中二學生參加</p>	首年 12 節, 次年 12 節, 共 24 節	<p>負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行)及輔導組教師或學校社工一起協作進行有關情緒/壓力處理的小組及戶外活動</p> <p>導師：持有低結構技術 / 一級歷奇教練證書課程 / 歷奇為本輔導工作者證書或以上資歷, 並具備 1 年或以上歷奇工作經驗[導師主要於日營及宿營訓練歷奇活動擔任]</p>
1/2019 至 12/2020	Joyful Teens 同 行增潤小組 [二級支援活動]	<p>具體內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 成長小組(2 節, 每次 1 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 	<p>對象及人數： 中三至中四學生 (首年約 10 人, 次年約 10 人)</p>	首年 6 節, 次年 6 節, 共 12 節	<p>負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行)及輔導組教師或學校社工一起協作進行</p>

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)
		<ul style="list-style-type: none"> - 體驗性戶外活動(2 節,每次 3 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 節義工服務, 1 小時):透過籌備義工服務,協助學生了解對象的特性及與其相處的技巧,並讓學生實際了解對象的生活情況,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 - 嘉許禮(1 次,1 小時):總結經驗,分享成果及所學,為未來訂下目標 <p>預期學習成果:協助學生增強「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。</p>	挑選準則:透過教師和社工的觀察,挑選上一年度曾參與活動學生,或中三、四有需要學生參加		有關情緒/壓力處理的小組及戶外活動 導師:由具有推行情緒管理/心理健康活動機構的社工負責,並具中學工作經驗
1/2019 至 12/2020	「正面思維」 瑜伽小組 [二 級介入活動]	具體內容:透過一系列柔軟的瑜伽伸展動作中,讓學生把注意力帶入身體在動作中所產生的經驗裡,並讓學生抱著一種開放和感興趣的心態,去感受並溫柔地探索自己的極限。協助學生減少疼痛引起的負面情緒,以及有效提昇生活質素。 預期學習成果:學生能探索自己的長處,學習正面處理情緒,以加強面對逆境的信心。	對象、人數: 中四至中六學生 (首年約 12 人,次年約 12 人) 挑選準則:由教師推薦有需要的中四至中六學生	首年 6 節,次年 6 節,每節 約 1.5 小 時,共 12 節	負責人員:計劃註冊社工(活動統籌及推行) 導師:由具有推行瑜伽活動經驗的導師負責,持有瑜伽證書或以上資歷,並具中學工作經驗

備註:

1. 本機構將採取安全措施確保計劃參與者的安全,以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關的安全指引。
2. 本機構將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,不會披露及/或轉交協作學校以外任何團體或人士。

2.4.4. 創新和新元素

- 本計劃結合抗逆力與精神健康,為校本二級支援的活動發展新方式,篩選工具是專為本計劃而設計,具嚴謹的理論基礎及研究實證有效識別抗逆力較低及精神壓力較高的初中學生。參考 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,並將計劃推廣至中四學生。

2.5. 產品、預期成果

2.5.1. 產品

- 發展及整理一級預防的工作坊資料及二級支援的程序資料

2.5.2. 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
- 讓家長認識學生的成長需要及學習如何引導學生成長
- 營造關顧及感恩的校園文化，並加強校園建立求助文化

2.6. 財政預算

申請撥款: 港幣400,000.00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	社工薪金 \$11,900 x 24月 x 1.05(MPF)	\$299,880	負責社工為具認可社工學位的註冊社工
ii) 服務開支	1. 家長心理健康講座 [首年1節，次年1節，每節約1小時，共2節；首年約45人，次年約45人] - 講員費：\$1,000/小時 x 1小時 x 2年	\$2,000	由具有推行生命教育講座經驗的機構社工負責，持有輔導學士/社會工作學士或以上資歷，並具中學工作經驗
	2. 逆境同行老師培訓工作坊 [首年1節，次年1節，每節約2小時，共2節；首年約45人，次年約45人] - 講員費：\$1,000/小時 x 2小時 x 2年	\$4,000	由具有推行生命教育工作坊經驗的機構社工負責，持有輔導學士/社會工作學士或以上資歷，並具中學工作經驗
	3. 「正面思維」體驗戶外活動 [首年2節，次年2節，每節約4小時，共4節；首年約60人，次年約60人]	0	
	4. 「正面思維」戲劇小組 [首年7節，次年7節，每節約2小時，共14節；首年約20人，次年約20人] - 導師費：\$400/小時 x 2小時 x 7節 x 2年	\$11,200	由具有推行戲劇或藝術活動經驗的導師負責，持有戲劇 / 藝術證書或以上資歷，並具中學工作經驗
	5. 「正面思維」舞蹈小組 [首年7節，次年7節，每節約2小時，共14節；首年約20人，次年約20人] - 導師費：\$350/小時 x 2小時 x 7節 x 2年	\$9,800	由具有推行舞蹈活動經驗的導師負責，持有舞蹈證書或以上資歷，並具中學工作經驗
	6. 「正面思維」地板冰壺體驗活動 [首年2節，次年2節，每節約1.5小時，共4節；首年約12人，次年約12人] - 導師費：\$400/小時 x 1.5小時 x 2節 x 2年	\$2,400	由具有推行地板冰壺活動經驗的導師負責，持有地板冰壺一級導師訓練證書或以上資歷，並具中學工作經驗
	7. Joyful Teens同行挑戰小組 [首年12節，次年12節，共24節，小組首年約10人，次年約10人；戶外活動及宿營訓練首年約20人，次年約20人] [戶外活動及宿營訓練會由教師及社工邀請8至10位同級學生參加，希望協助學生與他人發展正向人際關係，擴闊社交支援網絡，所以人次較小組活動多] - 戶外活動[日營費用：\$2,000、租用營地設	\$28,400	由具有推行生命教育活動經驗的機構社工負責，持有輔導學士/社會工作學士或以上資歷，並具中學工作經驗 持有低結構技術 / 一級歷奇教練證書課程 / 歷奇為本輔導工作者證書或以上資歷，並具備1年或以上歷

	施：\$600、車費：\$1,600、歷奇導師費： \$1,500 (\$500/小時 x 3 小時) x 2 年 - 宿營訓練[宿營費用：\$4,000、租用營地設 施：\$900、車費：\$1,600、歷奇導師費： \$2,000 (\$500/小時 x 4 小時)] x 2 年		奇工作經驗[歷奇導師主要 於宿營訓練 歷奇活動擔任
	8. Joyful Teens同行增潤小組 [首年6節，次年6節，共12節，首年約10 人，次年約10人] - 戶外活動[戶外活動費用(包括：體驗活動及 分享)：\$1,000、車費：\$1,600] x 2 年	\$5,200	由具有推行生命教育活動 經驗的機構社工負責，持 有輔導學士/社會工作學士 或以上學歷，並具中學工 作經驗
	9. 「正面思維」瑜伽小組 [首年6節，次年6節，每節約1.5小時，共12 節；首年約12人，次年約12人] - 導師費：\$500/小時 x 1.5 小時 x 6 節 x 2 年	\$9000	由具有推行瑜伽活動經驗 的導師負責，持有瑜伽證 書或以上學歷，並具中學 工作經驗
iii) 一般開支	1. 「正面思維」 心理健康講座 - 活動物資：\$300 x 2 年	\$600	
	2. 「正面思維」心理健康工作坊 - 活動物資：\$400 x 2 年	\$800	
	3. 家長心理健康講座 - 活動物資：\$100 x 2 年	\$200	
	4. 逆境同行老師培訓工作坊 - 活動物資：\$300 x 2 年	\$600	
	5. 綜合晚會 - 活動物資：\$400 x 2 年	\$800	
	6. 「正面思維」校園留影體驗活動 - 活動物資：\$1,000 x 2 年	\$2,000	
	7. 「正面思維」戲劇小組 - 活動物資：\$400 x 2 年	\$800	
	8. 「正面思維」舞蹈小組 - 活動物資：\$400 x 2 年	\$800	
	9. 「正面思維」地板冰壺體驗活動 [首年2節，次年2節，每節約1.5小時，共 4節；首年約12人，次年約12人] - 活動物資：\$400(2 年用)	\$400	
	10. 「正面思維」健球活動 [首年4節，次年4節，每節約1.5小時，共8 節；首年約100人，次年約100人] - 活動物資(健球)：\$3200(1 個)(2 年用) - 活動物資(健球清潔用品)：\$200(2 年用)	\$3,400	
	11. 學生需要調查 (HKSIF 1.1) - 印刷費用：\$300 x 1 年	\$300	
	12. Joyful Teens同行挑戰小組 [首年12節，次年12節，共24節，小組首年 約10人，次年約10人；戶外活動及宿營訓練 首年約20人，次年約20人] [戶外活動及宿營訓練會由教師及社工邀請8 至10位同級學生參加，希望協助學生與他人	\$2,600	

	發展正向人際關係，擴闊社交支援網絡，所以人次較小組活動多] - 啟動禮 ~ 活動物資：\$100 x 2 年 - 成長小組 ~ 活動物資：\$200 x 2 年 - 戶外活動 ~ 活動物資：\$200 x 2 年 - 宿營訓練 ~ 活動物資：\$200 x 2 年 - 義工服務 ~ 活動物資：\$500 x 2 年 - 嘉許禮 ~ 活動物資：\$100 x 2 年		
	13. Joyful Teens同行增潤小組 [首年6節，次年6節，共12節，首年約10人，次年約10人] - 成長小組 ~ 活動物資：\$200 x 2 年 - 戶外活動 ~ 活動物資：\$200 x 2 年 - 義工服務 ~ 活動物資：\$500 x 2 年 - 嘉許禮 ~ 活動物資：\$100 x 2 年	\$2,000	
	14. 「正面思維」瑜伽小組 [首年6節，次年6節，每節約1.5小時，共12節；首年約12人，次年約12人] - 活動物資(瑜伽墊)：\$2,250(\$150 X 15 塊) (2 年用) - 活動物資(瑜伽墊清潔用品)：\$250(2 年用)	\$2,500	
	15. 核數師	\$5,000	
	16. 雜項 (如：交通運輸費、影印及文具等)	\$5,320	
	申請撥款總額 (\$):	\$400,000	

備註：在選擇服務供應商時，須遵照優質教育基金〈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。

3. 計劃成效

3.1. 整體計劃之評估

- 校方檢閱：與學校的主要人員，如：校長、學校社工、輔導團隊、教師和家長進行訪談。
- 其他檢視：檢視學校近期校本問卷調查結果和學校發展計劃等，以識別學校的需要。

3.2. 一級預防活動

- 抽樣調查：在活動後分別進行簡單問卷調查，70%或以上學生感到活動有助提升抗逆力；
- 社工或教師觀察：80%或以上學生表示對精神健康有更深入的認識及改善。

3.3. 二級支援活動

- 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：為二級支援的學生以「前測」及「後測」的方式收集可量化的評估數據，量度他們抗逆力及精神健康是否有正面的改變。
- 社工或教師觀察：80%或以上學生感到活動有助提升抗逆力；並表示對精神健康有更深入的認識及改善。

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

4. 遞交報告時間表

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 01/01/2019 - 30/06/2019	31/07/2019	中期財政報告 01/01/2019 - 30/06/2019	31/07/2019
中期報告 01/07/2019 - 31/12/2019	31/01/2020	中期財政報告 01/07/2019 - 31/12/2019	31/01/2020
中期報告 01/01/2020 - 30/06/2020	31/07/2020	中期財政報告 01/01/2020 - 30/06/2020	31/07/2020
計劃總結報告 01/01/2019 - 31/12/2020	31/03/2021	財政總結報告 01/07/2020 - 31/12/2020	31/03/2021

5. 資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃 (註)
體育器材	健球	1	\$3200	在計劃完成後，物資將會在學校體育課中繼續使用，讓學生能藉健球運動繼續學習培育自信心，以延續計劃對學生的正面影響。
體育器材	瑜伽墊	15	\$2250	在計劃完成後，物資將會在學校體育課中繼續使用，讓學生能藉瑜伽的伸展動作學習將注意力帶入身體動作中，並探索自己的極限，以延續計劃對學生的正面影響。

參考文獻:

1. 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.
2. Prince-Embury, S., & Saklofske, D. H. (2014). *Resilience interventions for youth in diverse populations*. New York: Springer.
3. 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
4. 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.
5. Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice, 2*(2), 151-164.
6. 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*.
7. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575
8. Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist, 61*(8), 774.