

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 「喜樂同行 - 尊重生命、逆境同行」計劃 (好心情@學校計劃)	計劃編號 2017/0726 (修訂版)
------------------------------------------------	-----------------------------------

基本資料

學校/機構/個人名稱: 香港基督教服務處 (協作學校: 民生書院)

受惠對象

- (a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊教育(請別選, 可別選一項或多項)
- (b) 學生: (1) 初級預防活動: 約 540 人(中一至中三學生)
 (2) 次級支援活動: 約 20-25人(中一至中三學生)(今年只會用甄別工具篩選中一學生, 但次級支援活動仍會包括上年已被篩選出來的中二及中三學生)
- (c) 老師: 約15-25人
- (d) 家長: 約15-25人
- (e) 參與學校(不包括申請學校):
- (f) 其他(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. 及早識別及支援有潛在需要(抗逆力較低及精神壓力較高)的中一學生;
 2. 為學生提供「初級預防」(Primary Prevention)活動, 透過全校及級本活動提升他們對情緒管理的認知, 在校園推動正面、感恩及積極的文化, 創造有助學生健康學習成長保護因素。
 3. 篩選有需要的學生, 為他們提供「次級支援」(Secondary Intervention)活動, 例如點對點支援培訓小組活動, 協助學生發掘長處和能力、加強社交能力及培養正面信念等, 改善個人精神健康。
 4. 提高支援學生成長的有關人士(家長及老師)對學生的精神健康的認識, 掌握跟進輔導技巧。
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。(請別選適當空格, 可別選一項或多項)
- 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) 增強學生的抗逆力, 包括: 提升學生情緒管理技巧、解難能力及推動校園感恩文化
- (ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。(請別選適當空格, 可別選一項或多項)
- 學校發展計劃: 協作學校在未來三年的學校發展計劃, 將致力培養學生的情緒管理技巧及面對逆境的能力, 增強正向生命能量, 而本計劃推動學生精神健康及提升學生的抗逆力正能配合學校的發展計劃, 協助學校推動校本方向。
- 調查結果: 根據協作學校之駐校社工服務於2016-2017學年收集的學生需要問卷調查(F.1-F.6)結果顯示, 在收回119份問卷中, 「情緒/精神健康(壓力、焦慮、情緒低落等)」位居第一, 為同學覺得自己/同學最需要的服務。當中初中學生於該方面的需要更有上升的趨勢, 比往年更為顯著。參考學生需要問卷調查的結果及老師觀察, 本計劃著意針對校本需要, 為初中學生的情緒/精神健康進行初級預防, 當中更進一步為中一及中二級學生提供次級支援, 以提升學生的抗逆力為重點。而本年度協作學校駐校社工跟進的個案中, 與情緒/精神健康相關的個案佔20%, 可見學校有需要及早識別潛危學生, 並透過一連串的活動, 加強學生的抗逆能力

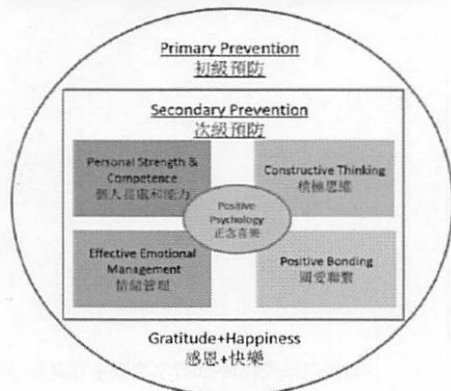
6a. 你覺得自己/同學在那方面有服務需要? (請 三項)

	數目	百分比
6.a1 學習(讀書技巧、時間管理等)	74	62%
6.a2 成長發展(提升自我形象、自信心等)	59	50%
6.a3 情緒/精神健康(壓力、焦慮、情緒低落等)	81	68%
6.a4 領袖訓練	16	13%
6.a5 升學就業	37	31%
6.a6 家庭關係	11	9%
6.a7 性教育(包括與異性相處、戀愛等)	18	15%
6.a8 朋輩相處	34	29%
6.a9 義工服務	14	12%
6.a10 其他	6	5%

- ☑ 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)。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)。次級預防旨在篩查出精神健康風險較高的人群, 並對他們進行有針對性的干預, 從而減少患病風險。研究清楚顯示, 次級干預比初級預防更能有效地減低青少年抑鬱、焦慮及其他健康有關的問題(Horowitz & Garber 2006; Merry et al., 2012; Sandler et al., 2014; Stice et al., 2009; Teubert & Pinquart 2011)。研究顯示抗逆力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)。亦有研究指出, 關愛聯繫、解難及積極思維與抗逆力有密切關係, 同時與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 2014; Dumont & Provost 1999; Ehrenberg et al., 1991)不少香港及外國文獻均顯示, 學生升中後面對各種變化(學習模式、社交圈子等)容易出現適應問題, 其自我效能感(self-efficacy)亦會下降(Anderman & Midgley, 1996)。有機構於2016年的問卷調查亦發現, 近四成香港中一學生有「適應學校困難」問題(香港明愛學校社會工作服務, 2016)。因此, 支援中一學生的情緒工作及提升他們的抗逆力相當重要。
 - ☑ 學生表現評估: 協作學校每學年都採用「情意及社交表現評估套件」評估學生在情意及社交範疇的發展情況和需要。根據2017-2018調查結果顯示, 學生負面情感偏高, 初中學生尤其感到孤單、不快樂及無助, 抗逆能力不足, 其平均數字均明顯高於高年級學生, 同時亦高於常模, 反映學生有顯著需要。以此數據為依歸, 協作學校除為初中學生提供初級預防外, 也會重點次級支援經過甄別工具篩選出來的中一至中三級學生的精神健康, 防患於未然。此外, 協作學校的教師留意到有部份初中學生的抗逆能力/精神健康稍遜, 需要提升, 有些學生面對學業或家庭困難等問題感到壓力, 個別學生曾出現不同程度的情緒困擾, 情況令人憂慮。
 - ☑ 相關經驗: 在2017年, 大約300間中學在約30間社福機構的支援下, 以優質教育基金的資助開展了同名的計劃(「尊重生命、逆境同行」計劃), 他們均用了同一個篩選工具(the Combined Resilience and Mental Distress Screening Tool: CRMDST)、及相近的抗逆力-精神健康框架。在2018年3月, 參與學校在中期評估中對篩選工具和次級干預都有非常正面的評價。協作學校亦於2017年11月開展「尊重生命、逆境同行」計劃, 對計劃給予正面評價, 尤其活動為學生帶來不同的學習經歷, 對學生的成長有正面影響。
 - ☑ 其他(請列明): 學生在成長中要面對各範疇帶來的衝擊和挑戰: 社會、家庭、學校及朋友等, 精神健康容易受影響; 教師在學校是最前線面對學生情緒需要的一群, 更需要相關支援以扶助學生健康成長。現時坊間所提供的精神健康活動主要以「初級預防」為主, 學校亦缺乏足夠資源邀請合適的社福機構提供「次級支援」的專業服務。本計劃運用具科學實證基礎的甄別工具, 及早識別學生需要, 進行專業的針對性支援活動, 能更有效協助學生提高抗逆能力。加上學校在過去一年已經篩選了部份有需要的中二及中三學生作支援活動, 為鞏固他們的抗逆力和確保良好的精神健康, 他們亦需要有一定程度的「增潤服務」(Booster Service)。
- (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。

1. 初級預防 (Primary Prevention) 與次級支援 (Secondary Intervention)

多年以來, 不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級支援」, 兩者必須並重, 同時實施。「初級預防」方面, 本計劃聚焦於初中, 尤其中一學生要面對新學習環境, 好讓學生及早了解和保持精神健康的方法。同時, 正向的校園文化有助學生之間滋養積極及正面態度, 因此, 全校的初級預防工作會焦點推動: 感恩、關愛、積極思維等正面信息。「次級支援」的對象主要是中一有潛在需要的學生, 以「證據為本的次級支援」來提升學生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、發掘潛能及積極思維(見下圖)。計劃部份活動會招募 a) 上年曾參與「逆境同行挑戰計劃」的學生, 以及 b) 以問卷篩選有需要的學生, 以促使朋輩之間正面影響的效果。



2. 感恩文化

有文獻指出, 感恩能夠減低精神健康問題的風險(Diener, 1984)。一些干預, 例如每日記錄三件值得感恩的好事(三件好事練習)能有效地增強感恩文化(Seligman et al., 2006)。這種干預措施是積極心理干預措施的一部分(Seligman et al., 2006)。因此, 本計劃會在校內推廣及培育學

生的感恩文化。

3. 本計劃透過講座/工作坊加強教師及家長的培訓，讓他們掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，並有技巧地於學校內或親子溝通上實踐以回應學生的需要。

(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計，包括：

(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。)

1. 計劃將由本處(香港基督教服務處)與學校合作，共同訂定、策劃並推行計劃內的活動。香港基督教服務處學校社會工作服務會提供充足人力資源進行活動及識別工作，而當識別出有需要的學生時，除提供次級支援活動外，亦由相同機構(香港基督教服務處)的駐校社工為學生提供個別輔導。
2. 香港基督教服務處就本計劃所聘請的社工將會以到校形式跟進所有計劃內的活動，期間亦會與協作學校計劃負責人保持緊密的溝通，定期了解學校需要及與學校輔導團隊(包括學校社工)共同協作推展計劃內的各項工作，以確保計劃能順利推行。此外亦會協助完成前測、後測及所需之調查及數據整理及分析，以確保計劃能夠達到預期目標，配合學校辦學信念和使命。
3. 本計劃將以過去一年的「尊重生命、逆境同行」計劃加以改良，另外亦會參考成長的天空及共創成長路的設計，以積極向上、富趣味性的形式呈現和開展。過去及現時香港基督教服務處社工有不少提供相關服務及計劃的經驗，包括中、小學的，前線社工均具備具體執行計劃的基本能力及技巧。香港基督教服務處將為負責計劃的社工提供相關培訓，確保服務質素及成效。
4. 本計劃聚焦於中一至中三級學生的次級支援的工作，並為過去一年被篩選出來的部份有需要的中二及中三學生繼續提供一定程度的「增潤服務」(Booster Service)，藉此鞏固他們的抗逆力和確保良好的精神健康。此外，計劃的一小部分資源亦會用於初級預防，其中更會推廣及培育學校的感恩文化(見理論部分)，根據過去的經驗所得，此舉能推展計劃時減低對參加學生的標籤效應，有助有需要的學生接受及參與計劃。
5. 本計劃使用多種數據蒐集方式以辨識抗逆力較低之學生進行支援，方法包括：
 - (i) 本計劃運用L 篩選工具(the Combined Resilience and Mental Distress Screening Tool: CRMDST) 進行甄別工作，及早識別有潛在需要的學生，進行專業的針對性支援活動，這能更有效協助學生提高抗逆能力。
 - (ii) 透過協作學校主要人員，如校長、輔導團隊、教師、學校社工、教育心理學家平日對學生的觀察及了解，辨識及推薦有潛在需要的學生。
 - (iii) 分析學生資料，如APASO、家庭背景、父母婚姻狀況、親子關係及家庭收入等資料，辨識有潛在需要或抗逆力較低的學生，以作支援。

如發現潛危學生，將轉介專業團隊(協作學校輔導團隊、學校社工或EP)跟進。

6. 本計劃亦十分重視教師參與，同時亦期望能提升計劃成效的延續性，使教師於計劃完畢後繼續能夠在校內推展有關工作。因此，本計劃特別為老師提供培訓，以提升教師對認識及支援低抗逆力學生的信心、知識和技巧，日後能有效回應學生在心理、情和發展方面的需要。至於中一至中三級班主任亦會協助識別及招募學生參與次級支援的活動，與負責社工合作推動計劃及跟進學生的表現。

(ii) 主要推行詳情 計劃時期:2018年10月至2019年9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	負責人員(請列明資歷及參與程度)
2018 10月	學校聯繫及開展籌備工作	聯繫校內計畫負責人及相關老師，簡介計劃內容及商討實施程序，為開展計劃作好準備		10小時	計畫負責 社工 (資歷：學位註冊 社工，具青少年精 神健康工作經驗)
2018 10月 至 11月	學生需要調查(CRMDST)	辨識低抗逆力及有情緒需要的學生	中一級學生 約180人	5班(5節) 每班1小時 共5小時	計畫負責 社工 (資歷：學位註冊 社工，具青少年精 神健康工作經驗)
2018 10月 至 2019 3月	班本成長課(中一)	<p>具體內容：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 進行性格分析，讓學生發掘個人性格特質。2. 鼓勵學生說出自己的優點及接納每個人都有的缺點。 <p>預期學習成果：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 讓學生認識自己的優點及接納自己的缺點2. 讓學生學會欣賞自己	中一級 約180人	5節 每節1小時 共5小時	計畫負責 社工 (資歷：學位註冊 社工，具青少年 精神健康工作經 驗)

2018 10月 至 2019 3月	班本成長課(中三)	<p><u>具體內容</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹性格強項，讓學生發掘出個人的潛能，為未來進入新高中訂下目標。 2. 鼓勵學生正面發掘個人潛能，學會自我欣賞。 <p><u>預期學習成果</u>：</p> <p>讓學生發掘個人潛能，思考個人未來發展方向，學會積極展望人生。</p>	中三級 約180人	5節 每節1小時 共5小時	計畫負責 社工 (資歷：學位註冊 社工，具青少年 精神健康工作經 驗)
2018 10月 至 2019 8月	<p>教師培訓工作坊 I</p> <p><u>工作坊後增值支援</u>：</p> <p>*按需要與學校駐校社工合作，於工作坊後為教師提供個別諮詢，支援老師識別及輔導低抗逆力學生，以回應學生在心理、情緒和發展等方面的需要。</p>	<p><u>具體內容</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提升教師對精神健康的關注。 2. 減壓方法介紹。 3. 講解如何辨識有精神困擾之學生及如何支援。 <p><u>預期學習成果</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師明白精神健康的重要。 2. 老師掌握提升學生抗逆力方法。 3. 老師掌握及減壓的方法。 4. 老師掌握如何辨識有精神困擾之學生及支援的方法。 	中一至中三級 班主任、輔導 組老師 約15-20人	1節 2小時	<p>計畫負責社 工(資歷：學位 註冊社工，具青 少年精神健康工 作經驗) 及培訓導師 (資歷： -具相關大學學位 -具相關教師培訓 經驗)</p>
2018 10月 至 2019 8月	<p>教師培訓工作坊 II</p> <p><u>工作坊後增值支援</u>：</p> <p>*按需要與學校駐校社工合作，於工作坊後為教師提供個別諮詢，支援老師識別及輔導低抗逆力學生，以回應學生在心理、情緒和發展等方面的需要。</p>	<p><u>具體內容</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講解如何辨識有情緒困擾之學生及如何進行輔導及支援。 2. 分組個案討論 <p><u>預期學習成果</u>：</p> <p>讓老師掌握如何辨識有精神困擾之學生及提升他們的輔導技巧和方 法。</p>	中一至中三級 班主任、輔導 組老師 約15-20人	1節 2小時	<p>計畫負責社 工及註冊社 工(資歷：學位 註冊社工，具青 少年精神健康工 作及相關教師培 訓經驗)</p>
2018 12月 至 2019 8月	<p>逆境同行家長培訓 工作坊(抗逆力活動)</p> <p>* 參與家長講座家長之篩選： 1. 公開給所有低年級家長按需要自由報名參加，先到先得。 2. 學校輔導老師、班主任及社工按觀察有需要的家長，個別邀請參與。</p>	<p><u>具體內容</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教授正向管教概念。 2. 講解如何辨識有情緒困擾之子女及如何支援。 <p><u>預期學習成果</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓家長掌握正向管教，學習多欣賞子女。 2. 讓家長掌握如何支援有情緒困擾的子女的方法和技巧。 	中一至中三級 家長 約20-30人 (自由報名)	1節 1.5小時	<p>計畫負責社 工及註冊社 工主講 (資歷：學位註冊 社工，具家長工 作經驗)</p>
2018 12月 至 2019 6月	「積極思維」-學生 心理健康講座	<p><u>具體內容</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請培訓導師分享逆境自強故事及經歷，鼓勵學生積極面對。 	中一至中三級 學生 約540人	1節 2小時	<p>計畫負責社 工 (資歷：學位註冊 社工，具青少年 精神健康工作經 驗)及培訓導</p>

		<p>2. 教導學生積極處理逆境、壓力及負面情緒的方法及技巧。</p> <p><u>預期學習成果：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提升學生積極思維的能力 2. 提升學生處理逆境、壓力及負面情緒的能力 			<p>師</p> <p>(資歷：具大學學位及具相關青少年培訓工作經驗)</p>
2018 10月 至 2019 8月	<p>逆境同行挑戰計劃</p> <p>1. 抗逆成長活動【小組/工作坊】+【體驗成長活動】(共6節)</p> <p>* 參與抗逆成長活動學生之篩選： (透過評估調查選出抗逆力較弱之學生，並會綜合及老師和社工觀察，最終甄選有需要的中一學生參與)</p> <p>*其中兩節為體驗成長活動，邀請相關青少年培訓工作經驗之機構到校分享面對逆境之經歷。</p>	<p>* 參與逆境同行挑戰計劃重點活動之學生篩選： 1. 學生需要調查(CRMDST) 2. 透過學校主要人員，如輔導團隊、教師及學校社工平日對學生的觀察及了解，辨識及推薦有潛在需要的學生。3. 分析學生資料，如家庭背景、父母婚姻狀況等資料，辨識有潛在需要或抗逆力較低的學生4. 2017/18學年曾參與次級支援的學生</p> <p><u>具體內容：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過解難及小組合作活動，讓學生學習解決問題的方法，提升自信心。 2. 灌輸正向面對困難的意識及鼓勵求助文化 <p><u>預期學習成果：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提升學生的解難能力和方法 2. 加強學生的抗逆力，遇上困難會積極面對和尋求解決方法。 	中一級，約8-12人	6節 每節1.5小時 共9小時	<p>計劃負責社工</p> <p>(資歷：學位註冊社工，具青少年精神健康工作經驗)及培訓機構(資歷：具青少年培訓工作經驗)</p>
	<p>2. 抗逆增潤活動【小組/工作坊】+【體驗成長活動】(4節)</p> <p>* 參與抗逆增潤活動學生之篩選： (在上年曾參與2017/18年次級支援的學生中，再選出抗逆力仍較弱之學生，並會綜合及老師和社工觀察，最終甄選有需要的中二及中三學生參與，繼續強化支援。)</p> <p>*其中兩節為體驗成長活動，邀請相關青少年培訓工作經驗之機構到校分享面對逆境中成長之經歷。</p>	<p><u>具體內容：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 於小組內強化學生的解難能力和人際關係，建立互相支援網絡。 2. 分享彼此在學校、學業、家庭及人際關係等方面的狀況及挑戰，促進個人成長。 <p><u>預期學習成果：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生透過彼此分享，為自己人生進行反思，促進個人成長。 2. 強化學生朋輩支援網絡 	中二至中三級，約8-12人 (曾於2017/18年參與次級支援的學生)	4節 每節1.5小時 共6小時	<p>計劃負責社工</p> <p>(資歷：學位註冊社工，具青少年精神健康工作經驗)及培訓機構(資歷：具青少年培訓工作經驗)</p>
	<p>3. 戶外體驗活動(1次共2節) 【戶外活動：遠足、生態探索/歷奇體驗】</p> <p>* 參與戶外體驗活動學生</p>	<p><u>具體內容：</u></p> <p>帶領學生進行戶外活動：遠足、生態探索或歷奇體驗。</p> <p><u>預期學習成果：</u></p>	中一至中三級 約15-20人	2節 每節4小時 共8小時	<p>計劃負責社工</p> <p>(資歷：學位註冊社工，具青少年精神健康工作經驗)及團隊導師(資歷：具戶外活</p>

	<p>之篩選： (透過評估調查選出抗逆力較弱之學生，並會綜合及老師和社工觀察，最終甄選有需要的中一至中三級學生參與)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升學生面對逆境的解難能力。 2. 加強學生的團隊合作精神。 3. 讓學生享受大自然的樂趣，學習放鬆。 			<p>動資格及青少年培訓經驗)·2-3位老師(班主任)協助帶領活動。</p>
	<p>4. 成長挑戰營 【宿營/露營】 (2日1夜)</p> <p>* 參與成長挑戰營學生之篩選： (透過評估調查選出抗逆力較弱之學生，並會綜合及老師和社工觀察，最終甄選有需要的中一至中三級學生參與，而其他因各種原因未曾參與逆境同行挑戰計劃中任何活動而抗逆力較弱之學生亦會考慮在內，故成長挑戰日營的參加人數會相對較多。)</p>	<p><u>具體內容</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 團隊合作活動。 2. 歷奇活動。 <p><u>預期學習成果</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 強化學生的團隊合作精神及與人溝通的能力。 2. 提升學生的自信心及有能感。 	<p>中一至中三級 約15-20人</p>	<p>2日1夜 共6節</p>	<p>計劃負責社工 (資歷：學位註冊社工，具青少年精神健康工作經驗)及 團隊導師 (資歷：具戶外活動資格及青少年培訓經驗)·2-3位老師(班主任)協助帶領活動。</p>
<p>2019 1月至 7月</p>	<p>「抗逆力」及「感恩文化」小冊子 (其中一期附設家長通訊) (2期，每期720冊)</p>	<p><u>具體內容</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹抗逆力、分享逆境自強小故事及鼓勵求助文化。 2. 介紹感恩文化及分享逆境自強小故事。 3. 家長通訊分享如何協助子女提升抗逆力。 <p><u>預期學習成果</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提升學生面對逆境的能力及了解相關資源 2. 推動感恩及求助文化，學生掌握求助途徑及相關資源。 3. 提升家長支援抗逆力較弱及有情緒需要子女的技巧。 	<p>全校學生約 1000人 及 全校家長</p>	<p>2期</p>	<p>計劃負責 社工 (資歷：學位註冊社工，具青少年精神健康工作經驗)</p>
<p>2019 1月至 8月</p>	<p>感恩文化推廣嘉年華 (推動感恩及求助文化)</p>	<p><u>具體內容</u>：</p> <p>透過攤位活動，介紹抗逆力、解難方法、感恩文化及求助資源。</p> <p><u>預期學習成果</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提升學生面對逆境的能力及了解相關資源。 2. 推動感恩及求助文化，學生掌握求助途徑及相關資源。 3. 在校內推廣正面、關愛、感恩及有需要時求助的校園文化。 	<p>全校學生 約1000人</p>	<p>2節 每節1.5小時</p>	<p>計劃負責社 工 (資歷：學位註冊社工，具青少年精神健康工作經驗)及 團隊(具青少年精神健康工作經驗)</p>
<p>2019 9月</p>	<p>活動檢討及評估</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 檢討整個計劃成效 2. 延續計劃成果 	<p>校長及負責老師</p>	<p>1節 2小時</p>	<p>計劃負責社 工 (資歷：學位註冊</p>

				社工,具青少年精神健康工作經驗)
--	--	--	--	------------------

* 本計劃所有活動由香港基督教服務處及協作學校共同負責參與者之安全,活動期間採取足夠的安全措施,以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關安全指引,安排足夠的人手,以保障參與計劃之學生。

(b) 請說明教師及校長在計劃中的參與程度及其角色。

(i) 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:

校長角色:由校長統籌及監督計劃,在財政及行政管理上給予支持,協助社工及教師完成工作。

教師角色:與輔導組及學校社工緊密溝通和合作,推動及展開「逆境同行挑戰計劃」,並嘗試把部份活動納入輔導活動當中並考慮常規化,以便日後延續支援低抗逆力學生之工作。由於上年度已就辨識學生情緒需要進行全體老師培訓工作坊,故本年度選取初中(中一至中三級班主任)及輔導組老師參與重點進行兩次培訓工作坊,深化參與老師協助識別學生需要及個別支援學生的能力,並為有需要的學生作出轉介;中一至中三班班主任協助識別及招募學生參與次級預防的活動,與負責社工合作推動計劃,並參與有關活動;此外,相關班主任協調負責社工推行一級預防的班訪活動及協助負責社工進行活動檢討及跟進學生。同時亦會按需要與學校駐校社工合作,於工作坊後為教師提供個別諮詢,支援老師識別及輔導低抗逆力學生,以回應學生在心理、情緒和發展等方面的需要,持續發展老師為學生提供支援的技巧並於有需要時進行轉介。

(ii) 老師在計劃中的角色: (請別選適當空格,可別選一項或多項)

- 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	0.4 名學士學位註冊社工 0.4 名學士學位註冊社工薪金連公積金 x12 個月: \$12120.9 x 12 *由機構提供人手以到校形式 提供服務(非駐校形式)	\$ 145,450	主要工作: ● 安排篩選工具、資料輸入及整理、製作報告 ● 進行前測及後測及數據整理 ● 聯絡及協調老師和學生 ● 設計及帶領學生活動(如小組、攤位及戶外活動)、統計參與人數 ● 進行教師/家長培訓 ● 準備檢討及財政報告
ii) 活動開支	「積極思維」-學生心理健康講座 (中一至中三級學生,約 540 人) - 活動物資(如印刷教材、文具、遊戲材料)200 - 培訓導師(2 小時) 2,080	\$2,280	活動開支主要印刷教材、文具、遊戲材料 *計劃負責社工資歷:學位註冊社工,具青少年精神健康工作經驗 *培訓導師資歷:具相關大學學位、具青少年培訓工作經驗
	班本成長課(中一級,共五班,約 180 人) - 活動物資(如印刷教材、文具、遊戲材料)	\$900	活動開支主要印刷教材、文具、遊戲材料 *計畫負責社工資歷:學位註冊社工,具青少年精神健康工作經驗
	班本成長課(中三級,共五班,約 180 人) - 活動物資(如印刷教材、文具、遊戲材料)	\$900	活動開支主要印刷教材、文具、遊戲材料 *計畫負責社工資歷:學位註冊社工,具青少年精神健康工作經驗
	教師培訓工作坊 I (初中級班主任及輔導老師,約 15-25 人) - 活動物資(如教材、文具、材料) 500 - 員工培訓導師(2 小時) 2,080	\$2,580	活動開支主要教材、文具、遊戲材料、員工培訓導師 *計劃負責社工資歷:學位註冊社工,具青少年精神健康工作經驗 *培訓導師資歷:具相關大學學位及具相關教師培訓經驗
	教師培訓工作坊 II (初中級班主任及輔導老師,約 15-25 人) - 活動物資(如教材、文具、材料) 500	\$500	活動開支主要教材、文具、遊戲材料 *計劃負責社工及註冊社工資歷:學位註冊社工,具青少年精神健康工作及相關教師培訓經驗
	逆境同行家長培訓工作坊 (中一至中三級家長,20-30 人) - 活動物資(如印刷教材、文具、材料)	\$800	活動開支主要印刷教材、文具、遊戲材料 *計劃負責社工及註冊社工資歷:學位註冊

			社工，具家長工作經驗
	<p>1. 抗逆成長活動【小組/工作坊】 (6節)(中一級學生·8-12人)</p> <p>- 小組物資 2000 (活動道具、遊戲、文具、手工材料)</p> <p>- 體驗成長活動費用 ($\\$500 \times 1$ 小時 $\times 2$ 節) 1,000</p>	\$3,000	<p>小組支出包括活動物資、教材、文具、手工材料、筆記及雜項等開支</p> <p>*體驗成長活動例如：邀請培訓機構分享面對逆境經歷，讓學生學習感恩，或透過體驗提升自我效能感</p> <p>*計劃負責社工(資歷：學位註冊社工，具青少年精神健康工作經驗)</p> <p>*培訓機構資歷：具青少年培訓工作經驗</p>
	<p>2. 抗逆增潤活動【小組/工作坊】 (4節)(中二至中三級學生·8-12人)</p> <p>- 小組物資(活動道具、教材、文具、材料) 2000</p> <p>- 體驗成長活動費用 ($\\$500 \times 1$ 小時 $\times 2$ 節) 1,000</p>	\$3,000	<p>小組支出包括活動物資、教材、文具、手工材料、筆記及雜項等開支</p> <p>體驗成長活動例如：邀請培訓機構分享面對逆境經歷，讓學生學習感恩，或透過體驗提升自我效能感</p> <p>*計劃負責社工(資歷：學位註冊社工，具青少年精神健康工作經驗)</p> <p>*培訓機構資歷：具青少年培訓工作經驗</p>
	<p>3. 戶外體驗活動(1次共2節) 【戶外活動：遠足、生態探索及歷奇體驗】 (中一至中三級學生，15-20人)</p> <p>- 歷奇體驗活動*收費 240@23人 (20學生+3老師及社工) 5,520</p> <p>- 學生來回交通費 2,000</p> <p>- 雜項(如戶外活動防蚊/急救用品/雨衣\$300、文具\$200及活動物資\$500等) 1,000</p>	\$8,520	<p>戶外歷奇支出包括來回交通費、入場費及物資等開支</p> <p>*歷奇活動是戶外生態探索及遠足體驗，如樹屋田莊，學習欣賞大自然及享受生活。</p> <p>*計劃負責社工資歷：學位註冊社工，具青少年精神健康工作經驗</p> <p>*團隊導師資歷：具戶外活動資格及青少年培訓經驗</p>
	<p>4. 成長挑戰營 宿營/露營】 (2日1夜)(中一至三級學生·15-20人)</p> <p>- 宿營費用($\\$350 \times 25$) 8,750 (20學生+5老師/社工)</p> <p>- 來回交通費 2,000</p> <p>- 活動場地租用 1,500</p> <p>- 活動物資 1,000</p> <p>- 雜項(如戶外活動防蚊/急救用品/雨衣\$300、文具\$200及活動物資\$500等) 1,000</p>	\$14,250	<p>成長挑戰營支出包括來回交通費、兩日一夜營費、場地、活動物資及雜項等開支</p> <p>*計劃負責社工資歷：學位註冊社工，具青少年精神健康工作經驗</p> <p>*團隊導師資歷：具戶外活動資格及青少年培訓經驗</p>
	<p>「抗逆力」及「感恩文化」小冊子 第1期印製及設計收費 第2期印製及設計收費</p>	\$1,500	<p>小冊子支出包括印刷及製作開支，以在全校推應正面思維及提升抗逆力。</p> <p>*計劃負責社工資歷：學位註冊社工，具青少年精神健康工作經驗)</p>
	<p>感恩文化推廣嘉年華(全校學生1000人)</p> <p>- 攤位及場地佈置 1,000</p> <p>- 攤位遊戲製作($\\$500 \times 8$) 4,000</p> <p>- 製作展板 800</p> <p>- 雜項(如文具) 600</p>	\$6,400	<p>嘉年華支出包括攤位及場地佈置、攤位遊戲製作($\\$700 \times 8$)、租借展板及雜項(文具)等</p> <p>*計劃負責社工資歷：學位註冊社工，具青少年精神健康工作經驗及團隊資歷：具青少年精神健康工作經驗</p>
iii) 一般開支	<p>1. 核數費</p> <p>2. 雜項(活動橫額、宣傳、郵費及其他雜項等)</p> <p>- 宣傳海報及其他宣傳品 1,250</p> <p>- 活動橫額 1,000</p>	<p>1. \$5,000</p> <p>2. \$4,920</p>	<p>影印費：影印學生需要調查、前後測問卷、活動問卷、文具、文件夾等</p> <p>其他項目：郵費、活動花絮光碟</p>

- 影印 - 其他(如郵費及運費) 1,670	1,000	錄製(供參與挑戰活動之學生及交通開支)
-------------------------------	-------	---------------------

申請撥款總額 (S): \$200,000

* 於選擇服務供應商時，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。

(III) 計劃的預期成果

- (i) 請說明評估計劃成效的方法。(請別選適當空格，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：訪問學校主要人員，如校長、輔導團隊/老師、學校社工及參與學生，計劃前後的轉變及需要，以及收集對計劃的意見及評估服務成效。
 - 活動前和活動後的問卷調查：對被篩選出來參加次級支援的學生，透過「前測」及「後測」問卷，量度他們抗逆力的前後改變，評估是支援的成效，期望有80%或以上的參與學生能提升抗逆力。
 - 學生自我評估在活動前後的中的轉變：學生填寫自我評估表，以檢視參與學生於活動前後在抗逆力方面的轉變及得著。
 - 其他(請列明) _____
- (ii) 請列明計劃的產品或成果。(請別選適當空格，可剔選一項或多項)
- 學與教資源
 - 教材套
 - DVD
 - 其他(請列明) _____

資產運用計劃

類別	項目/說明	數量	總值	建議的調配計劃(註)
視聽器材	現階段不適用。			
書籍及視像光碟	「抗逆力」及「感恩文化」小冊子(派發給全校學生)	2期 每期1000冊 共2000本	\$1,500	
電腦硬件	現階段不適用。			
電腦軟件	現階段不適用。			
樂器	現階段不適用。			
辦公室器材	現階段不適用。			
辦公室家具	現階段不適用。			
體育器材	現階段不適用。			
其他	現階段不適用。			

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 1/10/2018 - 31/3/2019	30/4/2019	中期財政報告 1/10/2018 - 31/3/2019	30/4/2019
計劃總結報告 1/10/2018 - 30/9/2019	31/12/2019	財政總結報告 1/4/2019 - 30/9/2019	31/12/2019

參考文獻

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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*

Abstract

Background: The purpose of this study was to investigate the effects of a 12-week intervention program on the psychological well-being of young adults with a history of trauma. The program focused on enhancing coping skills and resilience through various therapeutic techniques.

Methods: A quasi-experimental design was used, involving a pre-test and a post-test assessment of participants' psychological well-being. The intervention consisted of weekly sessions of cognitive-behavioral therapy (CBT) and mindfulness-based stress reduction (MBSR).

Results: The results showed a significant improvement in participants' scores on measures of psychological well-being, including reduced symptoms of anxiety and depression, and increased levels of self-esteem and resilience. These improvements were maintained at a follow-up assessment three months after the end of the intervention.

Conclusion: The 12-week intervention program was effective in improving the psychological well-being of young adults with a history of trauma. The findings suggest that such programs can be a valuable component of mental health care for this population.

Participant ID	Pre-Test Score	Post-Test Score	Follow-Up Score
001	45	65	60
002	50	70	65
003	40	60	55
004	55	75	70
005	48	68	63
006	52	72	67
007	42	62	57
008	58	78	73
009	46	66	61
010	54	74	69

Introduction

Young adults with a history of trauma often experience significant psychological distress, including symptoms of anxiety, depression, and post-traumatic stress disorder (PTSD). These symptoms can severely impact their quality of life and ability to function in daily life. Therefore, it is crucial to develop effective interventions that can help these individuals cope with their trauma and improve their psychological well-being.

One approach to addressing trauma is through the use of cognitive-behavioral therapy (CBT), which focuses on identifying and changing negative thought patterns and behaviors. Another approach is mindfulness-based stress reduction (MBSR), which involves practicing mindfulness meditation to increase awareness of the present moment and reduce stress.

The purpose of this study was to investigate the effects of a 12-week intervention program that combined CBT and MBSR on the psychological well-being of young adults with a history of trauma. The program was designed to enhance coping skills and resilience through various therapeutic techniques.

Method

The study used a quasi-experimental design, involving a pre-test and a post-test assessment of participants' psychological well-being. The intervention consisted of weekly sessions of CBT and MBSR. The pre-test was conducted before the start of the intervention, and the post-test was conducted at the end of the 12-week program. A follow-up assessment was also conducted three months after the end of the intervention to assess the long-term effects of the program.

Participants

The study included 10 young adults with a history of trauma, ranging in age from 18 to 25 years old. All participants had been diagnosed with PTSD or a related trauma-related disorder by a licensed mental health professional. The participants were recruited through various community organizations and mental health services.

Intervention

The intervention program consisted of 12 weekly sessions, each lasting 90 minutes. The sessions were divided into two main components: CBT and MBSR. The CBT component focused on identifying and challenging negative thought patterns and behaviors, and developing coping strategies. The MBSR component involved practicing mindfulness meditation techniques, such as transcranial magnetic stimulation (TMS) and transcranial direct current stimulation (tDCS).

Measures

The study used several measures to assess psychological well-being. The primary measure was the Psychological Well-Being Scale (PWB), which assesses various aspects of psychological health, including self-esteem, resilience, and life satisfaction. Other measures included the Beck Depression Inventory (BDI) and the State-Trait Anxiety Inventory (STAI).

Results

The results of the study showed a significant improvement in participants' scores on the PWB scale from pre-test to post-test. This improvement was maintained at the follow-up assessment. Additionally, there was a significant decrease in scores on the BDI and STAI scales, indicating a reduction in symptoms of depression and anxiety.

Conclusion

The 12-week intervention program was effective in improving the psychological well-being of young adults with a history of trauma. The findings suggest that such programs can be a valuable component of mental health care for this population. Further research is needed to explore the long-term effects of these interventions and to identify the most effective components of the program.