

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 (修訂版)

計劃名稱 「喜樂同行」 (好心情@學校微型計劃)	計劃編號 2017/0737 (由「網上計劃管理系統」編配)
-----------------------------	--------------------------------------

基本資料

機構名稱：基督教香港信義會屯門青少年綜合服務中心

協作學校：保良局百周年李兆忠紀念中學

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: (1)一級預防活動約800人(全校)
(2)二級預防活動約38人(中一及中二級)
- (c) 老師: 約55 (人數)*
- (d) 家長: 約100 (人數)*
- (e) 參與學校(不包括申請學校): 1 (數目及類型)*
- (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。
透過「喜樂同行」(好心情@學校微型計劃), 以多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:
1. 提升學生抵抗及面對逆境、負面情緒、生活壓力及精神困擾的能力;
 2. 及早識別及支援抗逆力低之初中學生;
 3. 以問卷篩選有需要的學生, 並提供全面的「二級預防」(Secondary Prevention)支援活動;
 4. 增強學生抵抗及處理逆境能力及各種促進精神健康的保護因素;
 5. 促進支援學生成長的重要人士(家長及老師), 認識如何培育學生的抗逆力及掌握其跟進技巧。
 6. 為去年「好心情」計劃已被篩選有需要的學生作進一步跟進, 以重溫他們所學習, 鞏固他們適應逆境的能力。
 7. 是年計劃另一重點是培養同學感恩的部分, 學習欣賞生活中的美善, 培養正面思維。是年申請「好心情」計劃之目標與學校三年計劃發展目標配合, 成功申請基金有利學校有更充裕資源舉辦相應的活動。
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
(請剔選適當空格, 可剔選一項或多項)
- 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): 提升學生抗逆力, 培養感恩向度, 增強正向生命能量
- (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:
- 調查結果: /
- 文獻研究綜述:
應對學校需求的範式轉變: 上游預防學生自殺

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，從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(Rushton et al., 2002)。除了要識別可能會自殺的學生外，建立一個預防的堤壩是同樣重要的。透過此預防堤壩改善學生的精神健康狀態，以減少自殺風險的學生人數，同時亦要培養他們的保護因素，尤其是抗逆力及關愛的校園和以學生為本的學校措施來改善學生的精神健康。

建立證據為本的二級預防的迫切需要 – 填補空隙及提升現有服務

一級(普遍)預防是針對所有學生的；而二級(選擇性)預防針對那些風險比一般高的學生。二級預防必先以篩選工具識別風險較高的學生，此類計劃能更密集並可以度身訂制以降低風險。

是次計劃是「尊重生命、逆境同行」計劃 SRLWTAP 的改良版本，包括理論為本及證據為本的二級預防。證據為本的篩選工具 (the Combined Resilience and Mental Distress Screening Tool: CRMDST)是由大學為「尊重生命、逆境同行」計劃研發，用於識別一些抗逆力較低及精神壓力較高的學生，然後邀請他們參與二級預防。篩選工具包括兩個國際上常用和經過驗證的工具 (the Connor-Davidson Resilience Scale-CD-RISC and the General Health Questionnaire-GHQ; Connor & Davidson 2013; Global Happiness Policy Report 2018; Goldberg & Williams 1988);團隊從來自 20 間中學大約 7300 名學生的問卷找出香港常規，其中大概 25% 的學生被分類為抗逆力較低及精神壓力較高。這個分類方面已被驗證，因為它與抗逆力(如：正面情緒，自我效能，自尊)及精神壓力(如：抑鬱症，負面經驗)有關。篩選的結果作為邀請學生參與計劃的參考；老師及社工可根據他們對學生的認識來更改參與學生名單。本工具並非精神病的甄別工具，因此沒有任何標籤效應，老師亦知悉如何正確理解篩選結果。

是次申請之項目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。

加強一級預防

本計劃聚焦於中一或中二的二級預防，部分資源亦會用於一級預防，為學生提供一些活動，目的是建立學校的感恩文化。本計劃以學校為本，著重二級預防，同時融合了一些一級預防的項目。

- 學生表現評估：透過識別工具(工具由大學為「尊重生命、逆境同行」計劃研發的)，邀請抗逆力較低、危機因素較高之學生參加「喜樂同行」計劃。計劃亦會邀請中一班主任在每班5個參加名額中推薦1位同學參加。學校亦會引入已認證的中文版短式之「一般自我效能感量表」(The General Self-Efficacy Scale) (Zhang,J.X.,Schwarzer, R.2015. Measuring optimistic self-beliefs)，以「前測」及「後測」的方式收集就學生自我效能感可量化的評估數據，以評估計劃的預防成效。在每次獨立活動，計劃社工亦設獨立活動問卷，以了解目標達成度及滿意度，同時收集參加者的質性意見，務求以實證為本的原則評檢活動預防的成效。今年亦會在部分活動，邀請同學寫下心聲、反思及學習目標。而「喜樂同行」支援及互助的參加者，亦會學習寫感恩紀錄，計劃社工亦可從中比較計劃前期及尾聲同學的改變。為使計劃的成效得以加強和延續，在計劃完成後，機構將提交以上的實證和數據，以便學校跟進。
- 相關經驗：本計劃將參考過去已驗證之中學(社會福利署)、小學(教育局)「成長的天空」之學生參加「抗逆力培訓」計劃。
自1996年受社會福利署委託研發「二級預防」項目-成長的天空計劃(中學)，及後於2001至2004年間把計劃推展至小學，團隊成功制訂出「香港學生資料表格」的評估工具以識別青少年的發展需要，及發展出一套全面的成長輔導訓練計劃。現時，成長的天空計劃每年於超過200多間小學推行，並由超過20間社福機構提供支援。中心具有豐富營辦「成長的天空」計劃(小學)的經驗，已有超過十年與區內小學協作「成長的天空」計劃(小學)。是年，亦跟區內兩間小學協作，提供小四及以上學生的三年計

劃。研究結果顯示計劃能提升學生的抗逆力、自尊、學習熱誠等保護因素。

- ☑ 其他(請列明): 學生輕生自殺問題蔓延: 學生面對社會、家庭、學校及朋友等多重的逆境和挑戰, 精神健康易受影響; 教師工作沉重, 疲於照顧不同背景學生的各種需要; 對於近年更多隱性精神健康問題和學生拒學的個案, 校方及社工需要更多時間預防及處理。「二級預防」計劃幫助及早識別有潛在需要的學生, 使問題得到預防。

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: 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); 抗逆力亦可透過預防得以提升 (Prince-Embury & Saklofske 2014)。「尊重生命, 逆境同行」計劃二級預防的概念框架, 正是包括三個主要範疇: **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、解難能力及積極思維與抗逆力及降低患上精神健康問題(如抑鬱症)的風險有顯著關係 (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, 這些範疇將會稍作優化修訂, 並加入「情緒管理」作第四個範疇。

- **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, 包括抑鬱症。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。認知是情緒管理的第一步, 很多學生並未察覺自己的情緒。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。一個本地大型干預研究指出正面情感(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)。本計劃的二級預防將整合這四個範疇來加強有關保護因素。

- **感恩與伙伴同行(Appreciation & Companion)**

引用前聯合國兒童基金會特使柯德莉·夏萍(Audrey Hepburn): For beautiful eyes, look for the good in others; for beautiful lips, speak only words of kindness; and for poise, walk with the knowledge that you never done. (「眼睛要看別人美好; 嘴巴要說善良的話; 行為舉止要有大將之風, 您將永遠有好伙伴與您同行」)。正如回應近年研究發現感恩能夠減低精神健康問題的風險 (Diener 1984)。透過是次計劃, 參加的同學需要每日記錄三件值得感恩的好事, 並從中為校園建立感恩文化 (Seligman et al., 2006)。而這些學習正是積極/正向心理預防措施的一部分 (Seligman et al., 2006)。

(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. 計劃將由申請學校與基督教香港信義會屯門青少年綜合服務中心(簡稱: 信義會)共同協作推展, 信義會提供充足人力資源。
2. 信義會與學校共同訂定、策劃並推行計劃活動, 而本計劃所聘請之社工將出席所有計劃活動, 此社工由信義會督導人員提供專業督導, 共同與學校輔導組及課外活動組老師會面, 制定到校時間及各活動細節及程序, 確保計劃按定立目標推行, 計劃社工會按信義會要求就每項活動妥善記錄、策劃及安排檢評資料。在部分較大型的活動, 信義會亦會提供人力支援以協助計劃社工推行服務。
3. 以成長的天空計劃(UAP)為藍本, 更新篩選工具(Screening Tool)及具實證的校本程序。
4. 活動項目將參考UAP設計, 以積極向上、富趣味性的形式呈現和開展。信義會一直有提供相關服務的經驗, 包括: 小學的「成長的天空」及中學的「共創成長路」計劃, 執行社工人員均有提供上述計劃的基本能力及技巧。信義會將為負責計劃的社工提供培訓及督導工作, 確保服務質素及成效。

5. 由於計劃包括一級預防及二級預防的工作，一同推展計劃可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。計劃亦有延展功能，設計了「喜樂同行」大使培訓，以高年級同學擔任大使，協助中一同學，以進一步加強兩級預防的效果。
6. 計劃社工將為目標中一學生組織「喜樂同行」支援及互助小隊，每小隊3-4人，各小隊全年分別有兩次會面，每次1小時。另一方面，在計劃推行過程中，潛在有需要學生(需要個別輔導的學生)將轉介校內輔導人員(如學校輔導組、學校社工或教育心理學家)即時跟進。
7. 信義會將為所有計劃參加者採取適當安全措施，並遵守教育局(戶外活動指引)、社會福利署戶外活動安全指引及其他相關的安全指引，確保計劃參與者在活動期間的安全。
8. 信義會選擇服務供應商時，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、公平及具競爭力方式進行。
9. 為使計劃的成效得以加強和延續，信義會將在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。

(ii) 主要推行詳情 計劃時期: 12/2018至 11/2019

日期	計劃活動	具體內容	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)
12/2018	學生需要調查	HKSIF, 一般自我效能感量表、教師觀察及推薦	抗逆力較低及/或自我效能感不足的學生能被選出，再由校方透過家長邀請學生參加「喜樂同行」(好心情@學校微型計劃)	中一全級學生130人，每班選出5位學生，其中最少1位為班主任或老師推薦	約7日內完成	好心情@學校微型計劃聘用之計劃社工(下稱計劃社工)負責
12/2018	「喜樂同行」啟航禮	以簡介會形式，讓參加者在校長及老師的鼓勵下，堅定意志，參與一連串的成长挑戰活動。	參加者經過啟航禮後對即將參與的計劃內容及目標有更多認識，並準備好心態迎接未來的挑戰。	透過多種數據蒐集方法被篩選出來，及由教師推薦的中一同學，共4班，每班選出5人，共20人	1次x1節 共1小時	計劃社工為統籌人，另1位註冊社工(具至少兩年青少年服務經驗的) 另校長1位及8位中一級班主任。
12/2018 - 05/2019	學生成長小組	在過往計劃著重能力、聯繫及信念的基礎上，參照正向心理學其中的	學生表示在小組歷程中對自己及組員增加認識，建立了彼此信任的關係。	同上，分2組，每組10人，分組方式將參考班主任	2組，每組7節，每節1小時，共14節	計劃社工以及另一位社工(具至少兩年青少年服務經驗的)為小組導

		性格強項，協助同學加以檢視及發揮。	另一方面，對比活動前，無論學生、社工及老師都評價同學在「社交智慧」、「感恩」、「希望」、「堅持」和「正直」各方面，都有正向的改變。	見由計劃社工分組。		師
01/2019	「喜樂同行」學生講座(學生篇)	參照關愛聯繫、解難能力、積極思維及情緒管理四大框架，讓同學學習增加抗逆能力，以應對成長及生活的挑戰。	學生表示可參考此框架以學習如何提升抗逆力，並嘗試從生活各層面實踐出來。	中一學生全級共 130 人	1次x1節共1小時	邀請具至少7年青少年服務經驗的資深註冊社工擔任講員。 計劃社工協調行政安排及聯絡講員。
12/2018 - 11/2019	「喜樂同行」支援及互助	鼓勵同學建立每天記錄三件感恩事項的習慣，於定期互助小聚中分享，互相支持，鼓勵在有需要時求助，從中為校園建立感恩/適時求助的文化。	同學自評快樂及效能感增加了。而社工及老師亦評價同學在良好精神健康的表現行為方面，有正向的改變。	透過多種數據蒐集方法被篩選出來及由教師推薦的中一同學，包括那些因各種原因未能參加學生成長小組的同學。	每隊 3-4 人，各隊全年分別有兩次會面，每次 1 小時	計劃社工主責
02/2019	「喜樂同行」家長講座	讓參加者明白正向心理學中幸福的秘笈，如何在生活及育子女方面活現出來。	參加家長認識了建立幸福生活的竅門，明白如何建立快樂的家庭生活及協助子女的心得。	中一至中三級學生及家長 100人	1次1節共1小時	邀請資深社工(具至少7年青少年服務經驗)擔任講座講員。 計劃社工協調行政安排及聯

						絡講員。
02/2019	「喜樂同行」歷奇訓練營(兩日一夜)	以「經驗學習及訓練方式」,引入高結構歷奇任務,讓同學進一步體會如何與組員一起進行挑戰,踏出生活的安舒區。	參加者參與設定的高結構歷奇任務,表示增加了面對困難的勇氣,同時增加了自信心。	透過多種數據蒐集方法被篩選出來及由教師推薦的中一同學,共4班,每班選出5人,共20人	兩日一夜宿營共5節,每節3小時,共15小時	計劃社工為統籌人,另加一位社工(具至少五年青少年服務經驗的)/歷奇教練(具低結構網陣教練證書、高結構網陣技術證書及急救證書)協助帶組及帶領歷奇任務,連同1位活動助理(中六程度)及2位老師共25人。
03/2019	教師培訓工作坊(I)	以小組方式協助學校全體教師認識如何支援抗逆力較低,最需要幫助的學生,並在日常與同學接觸中溝通及回應的技巧。過程中輔以體驗活動及案例研討。	參加老師表示可更明白如何透過參考一些指標識別抗逆力較低學生,並懂得如何回應他們心理、情緒和發展方面的需要及建立他們能力感的方法。	全體教師約55人	1次x1節共4小時	計劃社工為籌備工作小組成員,連同1位歷奇教練(具低結構網陣教練證書、高結構網陣技術證書及急救證書)及7位註冊社工(具至少三年青少年服務經驗的)共同策劃及推行是次工作坊。
03/2019 - 05/2019	「尊重生命·逆境同行」重聚活動	讓去年參加「尊重生命·逆境同行」計劃的同學可聚首一堂,分享生活及近況,亦輔	參加者表示活動是一個好機會讓組員可聚首,亦表示學習到感恩亦有決心在生活中實踐出	去年參加「尊重生命·逆境同行」計劃的中二學生20人	2次x2節每節2小時共4小時	計劃社工以及另一位社工(具至少兩年青少年服務經驗的)為活動導

		以加強他們抗逆力的教育元素，鼓勵他們學習感恩及適時求助。	來。			師
03/2019	「分享愛心」服務日	同學分組探訪區內的生命勇士/ 正能量朋友，同學從中學學習到他們堅毅不屈及對抗逆境之精神。同時讓同學藉此提升關心社會的意識。	參加者表示探訪對象讓他們有所啟發，抗逆力有所提升，將請同學把探訪後之生活反思記下，及進一步構思可如何在生活實踐出來的建議。	透過多種數據蒐集方法被篩選出來及由教師推薦的中一同學，共4班，每班選出5人，共20人	1次x1節 共4小時	計劃社工為統籌人，連同1位活動助理(中六程度)、1位老師
05/2019	「喜樂同行」挑戰日營(全日)	以「經驗學習及訓練方式」，引入低結構歷奇任務，讓同學體會如何與組員連結，一同克服困難。	參加者對自己之能力信心增加了，亦相信自己可以面對困難的情況。組員表示大家都可互相提出建議協助同伴克服困難。	透過多種數據蒐集方法被篩選出來及由教師推薦的中一同學，共4班，每班選出5人，共20人	1次x2節 共8小時	計劃社工為統籌人，另加一位社工(具至少五年青少年服務經驗的)或歷奇教練(具低結構網陣教練證書及急救證書)及一位活動助理(中六程度)協助，連同1位老師共24人
05/2019	「喜樂同行」畢業禮	與同學一起回顧在計劃的學習，鞏固成功經驗，延展到日後的生活。在畢業禮亦會邀請學校老師嘉許有正向表現的同學，亦	參加同學可分享到個人的成功片段，並表達到在生活或學習層面個人正面的成長部分，並肯定自己會延續在計劃的學習於生活各層面。	透過多種數據蒐集方法被篩選出來及由教師推薦的中一同學，共4班，每班選出5人，共	1次x1節 共1小時	計劃社工為統籌人，另1位註冊社工(具至少兩年青少年服務經驗的)。另校長1位及8位中一級班主任

		勉勵所有參加者持續努力。		20人		
2019年1月及6月(日期待與校方商討)	「喜樂校園」之午間活動	於學校的考試或家長者前後·學校同學氣氛較緊張時·於午間舉行不同形式為同學/老師打氣活動·以提升校園關愛氣氛。	參與策劃同學感到有意義及滿足感。 參加同學亦表示欣賞此類活動·認為為校園帶動正面氣氛。	活動/參與策劃同學每次8人·受惠同學為全校學生。 策劃同學可自由報名或由教師社工推薦。	每個時段2節·共舉辦4節·每節1小時·共4小時	計劃社工為統籌及活動推行人
2019年3-6月(日期待與校方商討)	「喜樂同行」實驗劇場	活動形式為校內劇場訓練及演出·透過有經驗的劇場導師帶領·參加者在校內演出一個劇目·以提倡精神健康及求助文化為主題。	參與訓練及演出同學感到有意義及滿足感。 觀看演出之同學/老師亦表示欣賞此類活動·認為劇目有意義·及具鼓舞性。	中一及二學生共10人(演員)·受惠同學為全校學生。 參與同學可自由報名或由教師社工推薦。	共7次·每次1.5小時·包括6節劇場訓練及1次演出	計劃社工為統籌人·另加一位具最少3年帶領劇場訓練及有演出經驗的導師
2019年8月(日期待與校方商討)	「喜樂同行」大使培訓	提升同學辨識情緒及精神健康問題之意識·提供相關社區資源資訊·並學習從自己做起·建立感恩習慣及求助文化·遇到彼此有需要時·互相幫助。	參加者表示明白了基本辨識精神健康問題的徵狀·並相關之社區資源。另一方面·參加者都有決心學習建立正向的生活·並在有需要時·互相尋求協助。	中二至中四同學50人·透過多種數據蒐集方式及由老師推介學生參加	1次·1節共2小時	計劃社工為統籌人·另2位註冊社工(具至少兩年青少年服務經驗的)。
2019年9月(日期待與校方商討)	教師培訓工作坊(II)	以案例研討·輔以講解·協助教	參加教師表示更能理解家長的需要	全體教師約55人	1次1節共2小時	邀請資深社工(具至少7年青少

		師認識與家長合作的竅門，從而透過家校合作的良好配合，促進學生在學的適應，增加促進學生精神健康的保護因素。	及訴求，從而掌握合適的溝通及商議技巧，以達致家校共識，回應學生在心理、情緒和發展方面的需要。			年服務經驗)擔任講座講員。 計劃社工協調行政安排及聯絡講員。
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------

(b) 請說明教師及校長在計劃中的參與程度及其角色。

(i) 參與的教師人數及投入程度 (時間、類別等):

全校教職員55人都有機會出席兩個教師工作坊，中一級班主任會參與更多「喜樂同行計劃」的活動。校長連同學校輔導組將與協作機構信義會保持緊密聯絡及會議，以商討計劃的推行、定期檢討及修正計劃的方向。

(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)

- | | |
|------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 領袖 | <input checked="" type="checkbox"/> 協作者 |
| <input type="checkbox"/> 開發者 | <input checked="" type="checkbox"/> 服務受眾 |

(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	半職註冊社工薪金(含MPF) (\$24,270 x 0.5 x 1.05 x 12個月)	152,901	計劃主要聯絡及執行人員 (具最少兩年年資的註冊社工)
ii) 服務	1. 學生需要調查(中一) - 印製問卷：\$50	50	各項目是與校方商討學校及學生需要而訂定的服務內容。主要聚焦於中一及中二級之二級預防項目，及提升老師及家長協助抗逆力低的學生，並促進同學的精神健康。
	2. 「喜樂同行」學生講座 - 講員費共：\$1,000 x 1小時=\$1,000	1,000	
	3. 「喜樂同行」啟航禮 - 額外人手：1位社工服務費:\$500 - 活動物資費(包括：文件夾、名牌)：\$250	750	
	4. 學生成長小組 - 額外人手：1位社工服務費：\$500x7節=\$3,500 - 活動物資費(2組)(包括:文件夾): \$40 x 7節 x 2組 = \$560	4,060	
	5. 「喜樂同行」支援及互助	0	
	6. 「喜樂同行」家長講座 - 講員費共：\$1,000 x 1小時=\$1,000	1,000	
	7. 「喜樂同行」挑戰日營(全日) (20位學生、1位計劃社工、1位老師、1位社工/歷奇教練及1位活動助理) - 日營營費：\$46 x 24人=\$1,104 - 旅遊巴：\$1,200 - 租用活動室：\$50x6=\$300 - 額外人手：1位社工/歷奇教練：\$500 x 7小時=\$3,500+ 1位活動助理\$50 x 7小時=\$350 - 其他活動物資(包括：熱身活動訓練用具、急救物資)：\$496	6,950	
	8. 「尊重生命·逆境同行」重聚活動 - 額外人手：1位社工(2節)：\$500 x 2節=\$1,000 - 活動物資費(包括：即影即有相紙、印製工作紙)： \$141 x 2次=\$282	1,282	
	9. 「喜樂同行」歷奇訓練營 (兩日一夜) (20位學生、1位計劃社工、2位老師、1位社工/歷奇教練及1位活動助理) - 住宿營費(每間團體營一廳兩房住14人)：\$1,484 x 2間=\$2,968 - 旅遊巴：\$1,200 - 租用活動室：\$50 x 3=\$150 - 歷奇活動物資租用費：\$1,100 - 額外人手：1位社工/歷奇教練及1位活動助理服務費, \$500 x 13小時+\$50 x 13小時=\$7,150 - 其他活動物資費(包括：印製營刊、文件夾及急救用品)：\$140	12,708	
	10. 教師培訓工作坊(I) - 額外人手，包括7位社工服務費: \$500 x 7人=\$3,500 及1位歷奇教練服務費：\$200 x 4小時=\$800，共	5,800	

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. American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.pdf>
3. 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.
4. Gillham, J., Reivich, K., Jaycox, L., et al. The Penn Resiliency Program. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.
5. 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.
6. Global Happiness Policy Report, 2018. Retrieved from https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzAxMTA5NDg4MQ==&mid=2650687475&idx=1&sn=a90ae8d49929c6b8723d5e99804d6fc4&chksm=834cb9fdb43b30eb65c916cc08c2db8fa34156a28d69d6c7954009529d31be44220161e1a962&mpshare=1&scene=1&srcid=0320ZyA7xy2iFYIvfcs5B2Ch&pass_ticket=O4xv6F6RZdlssc7pjXT89wi%2BUx%2BFEO8Rvjm%2B0iZbYpF2U8EBaDCLITRpTdlITxY2#rd
7. Goldberg, D. P., & Williams, P. (1988). A User's Guide to the General Health Questionnaire: GHQ. GL assessment.
8. Prince-Embury, S., & Saklofske, D. H. (2014). Resilience interventions for youth in diverse populations. New York: Springer.
9. 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
10. 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
11. 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
12. Ehrenberg, M. F., Cox, D. N., & Koopman, R. F. (1991). The Relationship between Self-Efficacy and Depression in Adolescents. *Adolescence*, 26(102), 361-374.
13. 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
14. 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.
15. 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*.
16. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575
17. Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774.