計劃撮要 - 2017/0756 (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70 人，次年約70 人	
學生	首年約 800 人，次年約 800 人 (中一至中六級)	以中一、中二及中四學生為主，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 60 人，次年約 60 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 學年中二、中四及中五級學生) - 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 學年中二至中五級學生) - 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 學年中二至中五級學生) - 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有正面的改變

5.2. 抽樣調查：70%或以上曾參加此計劃的學生感到活動有助提升抗逆力

5.3. 抽樣調查：80%或以上曾參加此計劃的學生表示對精神健康有更深的改善和認識

5.4. 社工或教師觀察：學生表示感到活動有助提升抗逆力；並對精神健康有更深入的認識及改善

5.5. 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

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)	$80,150.00
一般開支 (活動物資、核數、雜項)	$19,970.00
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 - 與「好心情@學校」計劃有關	計劃編號 2017/0756 (修訂版)

基本資料

機構名稱：香港青少年服務處賽馬會天平綜合青少年服務中心 (協作：聖公會陳融中學)

計劃詳情

計劃詳細資料

1. 背景分析

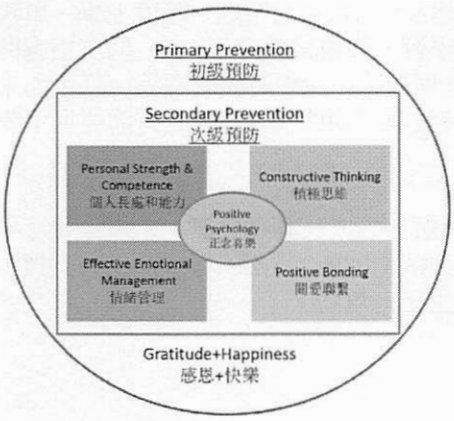
1.1. 理論框架

- *抗逆力：一個可以改善精神健康的因素*

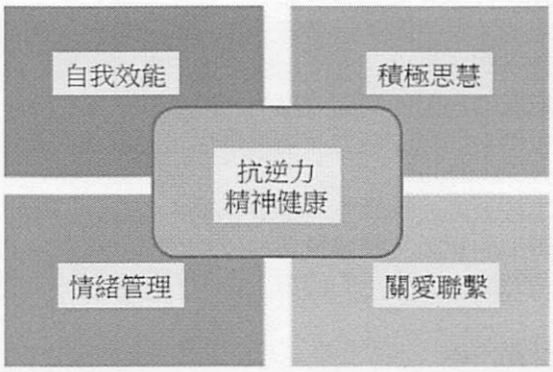
抗逆力的定義為從逆境中反彈並成功應對壓理情況的能力 (Connor & Davidson, 2003)。研究顯示它可以預防各種精神健康問題 (Prince-Embury & Saklofske, 2014)，包括抑鬱症 (Connor & Davidson, 2003)及透過支援得以提升 (Prince-Embury & Saklofske, 2014)。計劃二級支援的概念框架，包括三個主要範疇：關愛聯繫、能力(解難能力)及信念(積極思維)。研究指出，關愛聯繫、解難及積極思維與抗逆力及或降低患上精神健康問題(如抑鬱症)的風險顯著有關 (Brown et al., 1986; Cairns et 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，一個本地大型支援研究指出正面情感(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)。一些支援，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

本校為一所基督教聖公會英文中學，推廣基督全人教育，學生成績及成長並重。學生成長方面，學校近年推行生命教育及心靈教育，期望學生探索生命意義，加強與天、人、物、我的聯繫，並為此而努力；同時透過靈修，提升個人的心靈素質，使個人無論自處和群居時都能處變不驚、臨危不亂，誘惑前保持清醒，逆境中能迎向挑戰，面對與自己不同意見的人時，持有寬容及冷靜的態度。此外，學校亦推行「我讚」計劃，鼓勵正面文化。

惟本校學生面對不少壓力，其中主要包括：(1) 家庭問題，例如中港婚姻、跨境上學、單親家庭、家長期望過高等；(2) 學業問題， 例如以英語學習、公開試壓力等；(3) 朋友相處問題：同性相處、異性相處、排斥和孤立等；(4) 自我管理問題，例如時間管理等。學生如未能處理面對的問題或壓力，將會影響身心健康，甚至有殘害生命的情況，因此有需要加強學生應對問題的能力及培養學生正面價值觀及態度。

本校教師愛護學生，而學生亦純良受教，因此，如配合適當的成長輔導計劃，加強教師及早辨識的意識及輔導技巧，必有助學生尋求幫助、減壓或解決問題；當然，專業社工的支援，長時間、多樣化的輔導工作，對於問題較為複雜的學生更有幫助。

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 800 人，次年約 800 人 (中一至中六級)
- 教師： 首年約 70 人，次年約 70 人
- 家長： 首年約 60 人，次年約60 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，包括首年之中二、中四及中五學生及次年之中二至中五學生
- 人數：36 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

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。

- 全校約 70 位教師參與培訓工作坊，協作識別學生需要，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，有需要時轉介學校社工跟進。
- 其他教師：會配合各活動推行，支持關顧校園的氣氛；活動前後與計劃註冊社工討論學生的特別需要，並交流生命教育的重要元素。
- 中二至中五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

- 機構會表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，並應與學校保持溝通，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。

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，包括七個重要階段

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 學年中二、中四及中五級學生) - 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 學年中二至中五級學生) - 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 學年中二至中五級學生) - 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

2.4.3.計劃內容

2.4.3.1. 教師及社工培訓

- 全校約 70 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，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，合共 14 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	☺☺☺	☺	☺☺	☺	
4-5	成長小組	情緒管理及正面情感	☺☺	☺☺☺	☺	☺	☺☺
6-9	宿營訓練	解難能力及建立聯繫	☺☺☺	☺	☺☺☺	☺	☺☺
10-11	成長小組	個人信念培養及積極思維	☺☺	☺☺		☺☺☺	☺☺
12-13	義工服務	建立聯繫 – 學校與社區	☺☺	☺	☺☺	☺	☺
14	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	體驗性戶外活動	解難能力及建立聯繫	☺☺☺	☺	☺☺	☺	
3	成長小組	情緒管理及正面情感	☺☺	☺☺☺	☺	☺	☺☺
4	成長小組	個人信念培養及積極思維	☺☺	☺☺		☺☺☺	☺☺
5-6	義工服務	建立聯繫 – 學校與社區	☺☺	☺	☺☺	☺	☺

7	總結小組	個人反思及建立積極自我形象	☺	☺	☺	☺☺☺☺	☺☺

- **Joyful Teens 同行延伸增潤小組**
  - 增潤小組對象將是完成 Joyful Teens 同行增潤小組(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	體驗性戶外活動	解難能力及建立聯繫	☺☺☺	☺	☺☺	☺	
3	成長小組	情緒管理及正面情感	☺☺	☺☺☺	☺	☺	☺☺
4	成長小組	個人信念培養及積極思維	☺☺	☺☺		☺☺☺	☺☺
5	總結小組	個人反思及建立積極自我形象	☺	☺	☺	☺☺☺☺	☺☺

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12/2019	「正面思維」生命劇場[一級預防活動]	**具體內容：**透過互動劇場的手法，讓學生能體會劇場主角的情緒、感受和困境，運用集體智慧和經驗為主角提供可行的選擇，嘗試改變故事的結局，激發學生一起反思如何應付和面對生活難題。 **預期學習成果：**學生以積極態度去尋求可行方法從而解決生活中的困境等正面訊息。	中一學生(約 180 人)	共 1 節，每節約 1.5 小時	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行)、中一級班主任（促進學生討論及協助學生完成活動後反思工作紙） 講者：由具有推行生命教育講座經驗的機構社工負責，並具中學工作經驗。
1/2019至12/2020	「正面思維及文化」午間活動[一級預防活動]	**具體內容：**透過製作展板、攤位及體驗多元創作活動，學習面對逆境的態度及方法。	中一至中五學生(約 300 人)	首年 3 節，次年 3 節，每節約 1 小時，共 6 節	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行)、全校教師（與學生共同進行體驗，並鼓勵學生

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)
		預期學習成果：讓學生建立「抗逆力」觀念，並向其他人推廣正面思維及文化，同時建立正面及積極的信念和力量。			學習面對逆境的正面態度）
9/2019 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，認識每個人都可以面對生活中的挑戰，明白生命中時常會遭遇困難。 **預期學習成果**：讓學生了解抗逆力概念及如何正面思維的方法，並在校園建立求助文化。	中四學生 (約160 人)	共1 節，每節約1 小時	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行)、中四級班主任（促進學生在講座中的投入參與） 講者：由具有推行生命教育講座經驗的機構社工負責，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，認識正念及抗逆力的元素。 **預期學習成果**：讓學生學習處理生活處境和挑戰，以及培育學生感恩文化，並在校園建立求助文化。	中一及中四學生(首年約342 人，次年約342 人)，分10 班進行，每班1 節	首年10 節，次年10 節，每節約1 小時，共20 節	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行)、班主任與工作員協作進行有關情緒/壓力處理的工作坊，並於活動前後與計劃註冊社工討論學生特別需要，並作出適當跟進。
1/2019 至 12/2020	「正面思維」歷奇體驗日 [一級預防活動]	**具體內容**：歷奇體驗活動。 **預期學習成果**：提升學生解難能力及抗逆力，學習以積極樂觀的態度面對困難與挑戰。	中一學生 (首年約180 人，次年約180 人)	首年1 節，次年1 節，每節約5 小時，共2 節	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行) 導師：由具有推行歷奇體驗活動經驗的機構社工負責，並具中學工作經驗負責。 備註： 由於中一級共有五班，合共約180 人，故需五位歷奇導師帶領。
1/2019 至 12/2020	減壓體驗練習工作坊 [二級支援活動]	**具體內容**：透過一系列柔軟的瑜伽/體適能/舞蹈伸展動作中，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，去感覺並溫柔地探索自己的極限。	透過教師和社工的觀察及接觸，挑選表示感到壓力的中一至中五學生參加 (首年約12 人，次年約12 人)	首年5 節，次年5 節，每節約1 小時，共10 節	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行) 導師：由具有認可瑜伽/體適能/舞蹈導師負責，或持有輔導/社會工作學

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)
		預期學習成果：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。			士或以上資歷，並具瑜伽/體適能/舞蹈工作經驗負責
1/2019 至 12/2020	Zentangle 體驗工作坊 [一級預防活動]	**具體內容**：禪繞畫體驗。 **預期學習成果**：幫助學生在練習時達至內在平靜、對事物專注度及寧靜感。過程中不使用橡皮擦，學習接受人生中的「不完美」及錯誤，建立「正面思維」及協助中六學生面對 DSE 公開試壓力。	中六學生 (首年約 140 人，次年約 140 人)，首年分五班進行，次年分五班進行，每班 1.5 小時	首年 5 節，次年 5 節，每節約 1.5 小時，共 10 節	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行) 導師：由具有認可禪繞畫經驗導師負責，或持有輔導/社會工作學士或以上資歷，並具禪繞畫工作經驗負責
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，認識子女的需要、生活處境、壓力處理及與子女溝通的技巧。 **預期學習成果**：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。	學生家長 (首年約 60 人，次年約 60 人) 挑選準則：全校學生家長自行報名，先到先得。	首年 2 節，次年 2 節，每節約 1 小時，共 4 節	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行)、輔導組教師（促進家長參與活動，回應家長對學生在校需要的問題） 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 至 10/2020	逆境同行教師培訓工作坊 [一級預防活動]	具體內容（第一年及第二年）：互動講座及體驗活動形式，協助教師察覺照顧自己身心的重要，掌握幫助有情緒問題學生的技巧。 預期學習成果（第一年）：教師能明白自身情緒管理及精神健康的重要性。 預期學習成果（第二年）：教師學習識別具有情緒健康需要的學生，並讓教師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，以回應學生在心理、情緒和發展方面的需要。	教師 (首年約 70 人，次年約 70 人)	首年 1 節，次年 1 節，每節約 2 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，並具中學工作經驗及教師培訓經驗
12/2018 至 11/2019	學生需要調查 (HKSIF 1.1)	**具體內容**：學生填寫識別工具(HKSIF 1.1 問卷)及邀請教	中二學生 (首年約 140 人，次年	首年 1 節，次年 1 節，	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌

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)
	[二級支援活動]	師和社工觀察有需要學生。 **預期學習成果：**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。	約 140 人)	每節約 1 小時，共 2 節 [首年調查於 2019 年 1 月初進行]	及推行)、輔導主任（協助挑選有需要學生進行活動）
1/2019 至 7/2020	Joyful Teens 同行挑戰小組 [二級支援活動]	**具體內容：** - 啟動禮(1 節，1.5 小時)：互相認識、簡介計劃活動及目的 - 成長小組(4 節，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 - 戶外活動(2 節，8 小時)：於營地舉辦團隊合作及體驗活動，提升學生抗逆力及連繫感 [活動會邀請 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。] - 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 [活動會邀請 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。] - 義工服務(1 節籌備聚會，1.5 小時；1 節義工服務，2 小時)：透過籌備校內義工服務，協助學生鞏固所學，把抗逆力及精神健康的信息推廣至校內同學，並提升同學對求助的接納態度。同時，活動能增加組員的自我效能感，提升他們的自信 - 嘉許禮(1 節 1.5 小時)：總結經驗，分享成果及所學，為未來訂下目標；邀請家長及教師出席，共同見證學生學習成果。	對象及人數：中二學生 (首年約 10 人，次年約 10 人) 挑選準則：透過問卷調查，以及教師和社工的觀察，挑選抗逆力較低之中二學生參加。	首年 14 節，次年 14 節，共 28 節	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行)、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，並於活動前後與計劃註冊社工討論學生特別需要，並作出適當跟進。 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]

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)
		預期學習成果：透過小組、體驗性戶外活動、宿營及分享形式，讓中二學生建立「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。			
10/2019 至 12/2020	Joyful Teens 同行增潤小組[二級支援活動]	**具體內容**： - 成長小組(3 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 - 義工服務(1 節籌備聚會，1.5 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 次，1 小時)：總結經驗，分享成果及所學，為未來訂下目標。邀請家長及教師出席，共同見證學生學習成果。 **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，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。	對象及人數：中三學生 (約 10 人) 挑選準則：透過教師和社工的觀察，挑選上一年度曾參與 Joyful Teens 同行挑戰小組的學生，或中三抗逆力較低的學生參加	共 8 節	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行)、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，並於活動前後與計劃註冊社工討論學生特別需要，並作出適當跟進。 導師：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
11/2018 至 7/2020	「舒．情」舒緩壓力與情緒藝術體驗小組[二級支援活動]	**具體內容**：藝術創作體驗。 **預期學習成果**：協助參加者舒緩壓力，在小組歷程中發掘自己的內在需要和情緒。	對象及人數：中四至中五學生(首年約 8 人，次年約 8 人)	(首年 10 節，次年 10 節，每節約 2 小時，共 20 節)	負責人員：計劃註冊社工(活動統籌及推行) 導師：由具有藝術經驗導師負責，或

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)
			挑選準則： 透過學校社工或教師的觀察，挑選感到較大學習壓力或出現情緒困擾之中四至中五級學生參加。		持有輔導/社會工作學士或以上資歷，並具藝術工作經驗負責

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. 「正面思維」生命劇場 - 活動費用(包括：運輸交通費、場地佈置、邀請劇團協辦及分享)	$3,000	由具有推行生命教育講座經驗的機構社工負責，並具中學工作經驗
	2. 「正面思維」心理健康講座 - 講員費：$400/小時 x 1小時	$400	由具有推行生命教育講座的機構社工負責，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. 家長心理健康講座 - 講員費：$400/小時 x 1小時	$400	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 備註：

			此活動兩年共推行4次，其中3次由機構運用其他資源推行活動。
	4. 逆境同行教師培訓工作坊 - 講員費：$800/小時 x 2 小時 x 2 年	$3,200	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
	5. 活動名稱：「正面思維」歷奇體驗日 (活動首年 1 節，次年 1 節，每節 5 小時，共 10 小時) - 導師費：$250/小時 x 4 小時 x 5 人 x 2 年	$10,000	由具有推行歷奇訓練活動經驗的機構社工負責，並具中學工作經驗 備註：活動每節共五小時，其中四小時由歷奇導師帶領，另外一小時由計劃註冊社工及教師負責執行。由於中一級共有五班，合共約180人，故需五位歷奇導師帶領。
	6. 減壓體驗練習工作坊 - 導師費：$400/小時 x 1 小時 x 5 節 x 2 年	$4000	由具有認可瑜伽/體適能/舞蹈導師負責，或持有輔導/社會工作學士或以上資歷，並具瑜伽/體適能/舞蹈工作經驗負責
	7. Zentangle體驗工作坊 - 導師費：$450/小時 x 1.5 小時 x 5 節 x 2 年	$6,750	由具有認可禪繞畫經驗導師負責，或持有輔導/社會工作學士或以上資歷，並具禪繞畫工作經驗負責
	8. Joyful Teens同行挑戰小組之戶外活動及宿營訓練 [戶外活動首年2節，次年2節，共4節，每年約20人；宿營訓練首年4節，次年4節，共8節，每年約20人] - 戶外活動[日營費用：$2,000、租用營地設施：$600、車費：$1,600、歷奇導師費：$1,000 ($500/小時 x 2 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、租用歷奇設施 $900、歷奇導師費：$1,500 ($500/小時 x 3 小時)] x 2 年	$28,200	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，並具備歷奇工作經驗[歷奇導師主要於宿營訓練歷奇活動擔任]
	9. Joyful Teens同行增潤小組 [體驗性戶外活動2節，每次3小時，共6小時；約10人] - 戶外活動[戶外活動費用(包括：體驗活動及分享)：$1,500 x 2 節、車費：$1,600 x 2 節]	$6,200	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資歷，並具中學工作經驗
	10. 「舒・情」舒緩壓力與情緒藝術體驗小組 - 導師費：$450/小時 x 2 小時 x 10 節 x 2 年	$18,000	由具有藝術經驗導師負責，或持有輔導/社會工作學士或以上資歷，並具藝術工作經驗負責
iii) 一般開支	1. 「正面思維」生命劇場 - 活動物資：$300	$300	

	2. 「正面思維及文化」午間活動 - 活動及展覽物資：$500 x 2 年	$1000	
	3. 「正面思維」心理健康講座 - 活動物資：$200	$200	
	4. 「正面思維」心理健康工作坊 - 活動物資：$400x 2 年	$800	每年共服務342位學生及提供10節活動，兩年共服務684位學生及提供20節活動。
	5. 家長心理健康講座 - 活動物資：$200 x 2 年	$400	
	6. 逆境同行教師培訓工作坊 - 活動物資：$200x 2 年	$400	
	7. 「正面思維」歷奇體驗日 - 活動物資：$300 x 2年	$600	
	8. 減壓體驗練習工作坊 - 活動物資：$400x 2年	$800	
	9. Zentangle體驗工作坊 - 活動物資：$750 x 2 年	$1,500	
	10. 學生需要調查 (HKSIF 1.1) - 印刷費用：$200 x 1 年	$200	
	11. Joyful Teens同行挑戰小組 - 啓動禮 ~ 活動物資：$200 x 2 年 - 成長小組 ~ 活動物資：$400 x 2 年 - 戶外活動 ~ 活動物資：300 x 2 年 - 宿營訓練 ~ 活動物資：$700 x 2 年 - 義工服務 ~活動物資：$600 x 2 年 - 嘉許禮 ~ 活動物資：$300 x 2 年	$5,000	
	12. Joyful Teens同行增潤小組 - 成長小組 ~ 活動物資：$500 - 戶外活動 ~ 活動物資：$400 - 義工服務 ~ 活動物資：$400 - 嘉許禮 ~ 活動物資：$400	$1,700	
	13. 「舒・情」舒緩壓力與情緒藝術體驗小組 - 活動物資：$800 x 2 年	$1,600	
	14. 核數師	$5,000	
	15. 雜項 (如：交通運輸費、影印及文具)	$470	
	申請撥款總額 ($):	$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。

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；

- 在活動後分別進行簡單問卷調查，80%或以上學生表示對精神健康有更深的改善和認識。
- 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。

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

不適用於本計劃。

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.