

## 計劃撮要 (2017/0587 (修訂版))

### 一. 計劃目的

透過「喜樂同行-尊重生命·逆境同行」校本計劃，以多介入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：

- i. 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力
- ii. 加強各種促進學生精神健康的保護因素
- iii. 提高支援學生成長的有關人士(家長及老師)對學生精神健康需要的認識，及掌握跟進輔導技巧

### 二. 預期對象及受惠人數

全校老師、學生及家長，超過 1200 人，其中部份較大需要的中一、中二、中三及中四學生，更能夠透過一級及二級預防的介入程序，提升個人抗逆能力及精神健康。

### 三. 推行方法、過程及時間表

計劃進行時間：4/2019 - 3/2021

第一階段： 4-5/2019	籌備及辨識有需要的學生 社工與學生及老師建立關係
第二階段： 4-10/2019	為老師提供培訓 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 學年中一及中三學生) 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介
第三階段：8-10/2019	中期檢討及修訂服務程序
第四階段： 9-10/2019	籌備及辨識有需要的學生 社工與學生及老師建立關係
第五階段： 10/2019-2/2021	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 學年中一及中二學生) 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介
第六階段：9/2020-2/2021	為老師提供培訓
第七階段：3/2021	終期檢討及撰寫報告

### 四. 產品及成果

- i. 為老師及社工提供每學年 2 小時有關促進精神健康的培訓；
- ii. 發展及整理中一及中四之一級預防的成長課資料及二級預防預防的程序資料
- iii. 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
- iv. 協助老師辨識及支援學生的需要
- v. 營造關顧及感恩的校園文化
- vi. 將搜集的資料數據及經驗整合，作為建立日後支援學生成長的服務之實証參考

### 五. 評鑑方法及準則

- i. 活動前和活動後的問卷調查：對於被篩選出來參加二級預防活動的學生，量度他們抗逆力及精神健康有正面的改變
- ii. 抽樣調查：70%或以上中一學生感到活動有助提升抗逆力
- iii. 校方檢閱：校長、老師及社工對於整體校園氣氛及學生環境有正面的改善
- iv. 教師觀察：觀察學生參與計劃活動的投入程度及表現

### 六. 預算

i. 半職員工開支薪金、強積金	\$ 300,000.00
ii. 服務開支 (活動程序、營費、交通費、場地費、教練費)	\$ 94,000.00
iii. 一般開支 (核數、雜項)	\$ 6,000.00
總開支	\$ 400,000.00

## 計劃詳細資料

### 一. 背景分析

#### 1.1 改善精神健康、提升抗逆力

##### - 加強一級預防活動

本計劃聚焦於中一、中二或中三學生的二級支援，一部分資源亦會用於一級支援，其中一個目的是建立學校的感恩文化(見理論部分)，為老師、家長及高年級學生提供一些訓練或活動。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。

##### - 二級支援活動

這個二級支援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。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(見下文理論和框架部分)。

##### - 其他好處：多界別夥伴關係、能力建立和更好的學習

透過這個分享平台，有關經驗的整理及總結將成為珍貴的社會資源。老師和社工將更有能力促進學生的精神健康及幫助較有需要的學生，亦會更意識到精神健康的重要性，以及重新思考如何平衡學生的不同成長需要。學校會培養一些擁有更高抗逆力和感恩文化的學生。良好的精神健康和幸福感的推廣可以增加學習動力，提高教學成效和學校表現。

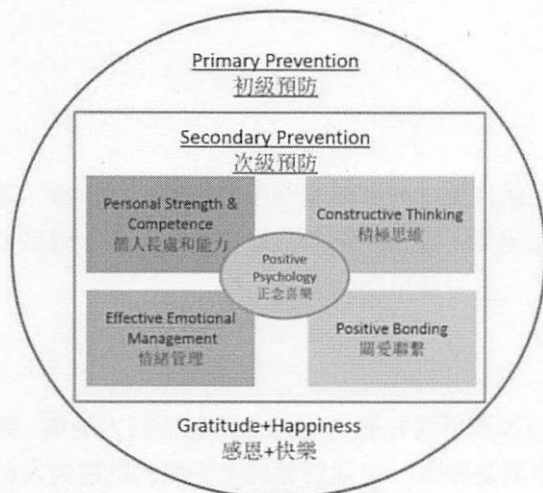
#### 1.2 理論框架

##### - 抗逆力：一個證據為本可以改善精神健康的因素

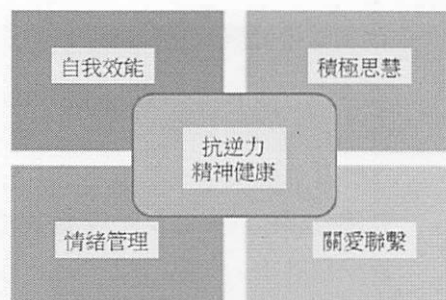
抗逆力的定義為從逆境中反彈並成功應對壓理情況的能力 (Connor & Davidson 2003)。研究顯示它可以預防各種精神健康問題 (Prince-Embury & Saklofske 2014)，包括抑鬱症 (Connor & Davidson 2003)；及透過支援得以提升 (Prince-Embury & Saklofske 2014)。SRLWTAP計劃二級支援的概念框架，包括三個主要範疇：關愛聯繫、能力(解難能力)及信念(積極思維)。研究指出，關愛聯繫、解難及積極思維與抗逆力及或降低患上精神健康問題(如抑鬱症)的風險顯著有關 (Brown et al., 1986; Cairns 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)。良好的情緒管理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。老師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)，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)。這種支援措施是積極心理干預措施的一部分 (Seligman et al., 2006)。因此，我們必須在校內培育感恩文化。

### 1.3 學校簡介、需要及特色：

本校於 1988 創立，位於北區，為一所天主教中學。秉承香港明愛的辦學宗旨，以學生為主體，為不同學習性向和能力的學生提供發展潛能的機會，肯定並鼓勵全人教育及均衡發展。

學生多來自基層家庭，社經地位較低。一如香港社會的普遍現象：隔代照顧、單親家庭、新來港學童及有特殊需要的學生比例日漸增加，加上家庭結構日趨複雜，學生成長易受負面影響，部分家庭功能失效的個案，大大加重了老師和社工的擔子，對輔導需求相當殷切。有見及此，本校除

了一位駐校社工外，更額外增聘一位社工和兩位輔助人員協助照顧學生。俾能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。

本校致力建設關愛校園。中一及中二級設雙班主任，加強對初中生的照顧。為應對學生成長的需要，本校積極爭取額外資源，透過校本計劃，豐富學生成長的經歷，促進他們的精神健康，為作成年人做好準備。

## 二. 計劃內容

本計劃將達致以下目標：

1 整體目標：透過校本計劃，以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：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健康壓力(mental distress)較高的中一學生。

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，透過全校性及級型的活動，培育學生處理逆境、情緒壓力及精神困擾的知識及技巧，並利用校園活動及項目推動正面、關懷、感恩及積極的文化，創造有助學生健康學習成長的保護因素；
- 二級支援活動，透過篩選有需要的學生，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。

1.2 提高支援學生成長的有關人士(家長及老師)對學生的精神健康需要的認識

- 為老師提供培訓，支援學生精神健康知識及關懷學生技巧。
- 由負責社工為老師及家長提供培訓，提升他們對學生精神健康知識及關懷技巧，並成立支援學生健康成長的合作伙伴。

## 2 對象及預期受惠人數

### 2.1 一級預防活動

- 對象：中一學生及中四學生共 200 人 x 2 年、老師 60 人 x 2 年及家長 30 人 x 2 年
- 人數：每年約 290 人，兩年共約 580 人

### 2.2 二級支援活動

- 對象：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、中三學生及次年之中一、中二學生。
- 人數：每年約 120 學生，兩年共約 240 人接受甄選；並為其中被分類為抗逆力較低及精神壓力較高的學生提供二級支援活動，每年約 30 人，兩年共約 60 人。

### 3 教師及校長參與計劃的程度

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：

#### 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。

#### 3.2 教師角色

- 全校約 60 位教師參與培訓工作坊，協助識別學生需要及提供支援等，並為有需要的學生作出轉介
- 副校長及輔導主任負責聯絡各學校及相關人士，以便安排活動；
- 中一、中二及中三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；
- 中一及中四班主任協助負責社工推行一級預防的成長課活動；
- 上述班主任協助負責社工進行活動檢討及跟進學生。

### 4 工作計劃及進度表

#### 4.1 計劃特色

- 本計劃強調校本，「校本」的意思是以學校 - 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。本計劃將以一個「積極的冒險」作為宣傳訊息，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。

#### 4.2 本計劃為兩年之支援學生計劃，由 2019 年 4 月至 2021 年 3 月，包括 7 個重要階段

- 第一階段： 4/2019-5/2019
  - 籌備及辨識有需要的學生
  - 社工與學生及老師建立關係
- 第二階段： 4/2019-10/2019
  - 為老師提供培訓
  - 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 學年中一及中三學生)
  - 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介

- 第三階段： 8/2019-10/2019
  - 中期檢討及修訂服務程序
- 第四階段： 9/2019-10/2019
  - 籌備及辨識有需要的學生
  - 社工與學生及老師建立關係
- 第五階段： 10/2019-2/2021
  - 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 學年中一及中二學生)
  - 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介
- 第六階段： 9/2020 – 2/2021
  - 為老師提供培訓
- 第七階段： 3/2021
  - 終期檢討及撰寫報告

#### 4.3 計劃內容

- 老師培訓
  - ◆ 全校約 60 位教師參與培訓，協作識別學生需要及提供支援等，並為有需要的學生作出轉介
- 一級預防的活動
  - ◆ 透過全校性及級型的活動，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
  - ◆ 包括：1x2 年次學生心理健康講座、1x2 年次家長講座暨親子旅行、1x2 年次中一級主題成長課活動、1x2 年次中四級主題成長課活動、1x2 年次正面文化嘉許活動
- 二級預防的活動
  - (i) 喜樂同行培訓小組：
    - ◆ 配合「識別工具」的二級介入的活動程序，介入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，例如參考「成長的天空」計劃的經驗歷程 KET - Knowledge、Experience、Transformation，分別包括：
      - ◆ 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/老師、同學/朋輩等等。
  - (ii) 抗逆增潤小組(Booster Programme)
    - ◆ 增潤小組對象將是完成喜樂同行培訓小組(二級預防)的學生，包括 2018-19 學年之中三學生約 10 人及 2019-20 學年之中二學生約 10 人。
    - ◆ 具體內容及預期學習成果：透過增潤小組、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：

- ◆ 增潤小組(2 節，每節 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(1 節，每節 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)：透過服務，提升參加者的自信及抗逆力，並建立的正面、關懷、感恩及積極的校園文化

### 主要推行詳情

計劃時期： 第一年：2019 年 4 月 至 2020 年 3 月

第二年：2020 年 4 月 至 2021 年 3 月

推行期	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(每年)	負責人員(請列明資歷及參與程度)
4/2019-5/2019	學校聯繫及籌備	會議	有關老師	1 節 x 1 小時	計劃社工、學校輔導組老師、班主任及相關老師
4/2019-5/2019	學生需要調查	1. 識別工具(HKSIF) 2. 參考老師、學校社工及家長的推薦，甄選參加	中一級學生	1 節 x 0.5 小時 x 2 年	計劃社工
4/2019-1/2021	<b>一級預防活動</b> 老師培訓	建議內容：例如香港青少年精神健康情況、青少年心態或文化、認識正向心理學、計劃內容及與處理壓力相關內容等 預期成果： 提升教師對青少年精神健康的關注、掌握青少年心態或文化、對正向心理學、計劃或處理壓力等的認識	全校老師	1 節 x 2 小時 x 2 年	計劃社工、教育心理學家或臨床心理學家或精神科醫生或護士等專業及相關人士

家長心理健康講座暨親子旅行	建議內容：例如香港青少年精神健康情況、青少年心態或文化、認識正向心理學、如何處理協助情緒困擾的子女及正向溝通技巧、處理壓力等 預期成果： 1. 增強家長對青少年精神健康的關注、認識青少年心態或文化、正向心理學的認識、處理壓力等，以協助子女正面發展 2. 提昇家長與子女溝通的技巧，令家長有能力協助子女處理情緒困擾問題	中一至中三級學生	1節x 3小時x 2年	計劃社工、家庭教育方面資深講者或教育心理學家或臨床心理學家或精神科醫生或護士等專業及相關人士
學生心理健康講座	透過遊戲、體驗活動及分享討論等，讓學生建立積極樂觀思維、處理壓力技巧、正向心理等。	中一至中三級學生	1節x 1小時x 2年	計劃社工、教育心理學家或臨床心理學家或精神科醫生或護士等專業及相關人士
初級預防成長課 - 中一1次 - 中四1次 (全年共3次，建議於長假期前或考試前舉行)	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。	中一級及中四級學生	1節x1小時x2次x2年	計劃社工、支援社工、學校輔導組老師、班主任及相關老師
「正面思維」及「享受生活」活動通訊	單張/電子媒介	全校學生	1份x2年	計劃社工
<b>二級支援活動</b>				
逆境同行挑戰計劃		約 20 名中一級學生(主要透過識別工具及老師推薦)	12節x2年	
1. 啟動禮	1. 計劃簡介 2. 透過遊戲讓參加者互相認識及建立關係		1節x1.5小時x2年	計劃社工、支援社工、學校輔導組老師、班主任及相關老師



2. 成長小組	透過技能訓練、體驗活動及分享討論等，強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。		2 節 x 1 小時 x 2 年)	計劃社工
3. 正面聯繫活動	以約4-5人的小組形式約見同學，從中給予參加者正面鼓勵和肯定		2節x 1小時 X 2年)	計劃社工
4. 義工服務：籌備聚會及服務	透過製作愛心食品或手工藝等感恩物品，建立參加者自信、加強學生對精神健康及正向心理、感恩文化的關注，建立正面的社區聯繫		籌備聚會1節 x 1.5小時 x 2 年 服務1節x 2 小時x 2年	計劃社工、支援社工、學校輔導組老師、班主任及相關老師
5. 宿營訓練	透過團隊合作遊戲、體驗活動及分享討論等，強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。		4節x 3小時 x 2年	計劃社工、支援社工、學校輔導組老師、班主任及相關老師
6. 戶外活動	透過體驗活動或參觀，強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等。		1節x 3小時 x 2年	計劃社工、支援社工、學校輔導組老師、班主任及相關老師
增潤二級支援活動		完成喜樂同行培訓小組(二級支援)的學生，包括2018-19學年之中三年學生約10至人及2019-20學年之中二級學生約10人)	5節x 2年	
1. 增潤小組	透過訓練，協助同學掌握自我了解、個人情緒管理、助人技巧等		2 節 x 1 小時 x 2 年	計劃社工
2. 戶外活動	透過體驗活動或參觀，強化參加者的解難能力、情緒管理及社交能力等		1節x 3小時x 2年	計劃社工、支援社工

	3. 義工服務：籌備聚會及服務	透過製作愛心食品或手工藝等感恩物品，建立參加者自信、加強學生對精神健康及正向心理、感恩文化的關注，建立正面的社區聯繫		籌備聚會1節 x 1.5小時x 2年 服務1節 x 2小時x 2年	計劃社工、支援社工、學校輔導組老師、班主任及相關老師
	正面文化嘉許活動	總結經驗，分享成果及所學，為未來訂下目標	參加逆境同行挑戰計劃及增潤小組的學生	1節x 2小時x 2年	計劃社工、支援社工、學校輔導組老師、班主任及相關老師
	活動檢討、評估及跟進	會議	有關老師	1節x 1小時x 2年	計劃社工

備註：申請人會負責計劃參與者的安全，採取安全措施，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關的安全指引。

#### 4.4 創新和新元素

- 本計劃參考 2017-2018 年度「尊重生命，逆境同行」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。

### 5 產品、預期成果及成效

#### 5.1 產品：

- 為老師提供每學年 2 小時培訓；
- 發展及整理中一及中四之一級預防的成長課資料及二級支援的程序資料

#### 5.2 預期成果

- 辨識及照顧潛藏成長需要的學生，並提供支援及跟進，協助他們更有效適應學習環境
- 協助老師辨識及支援學生的需要
- 營造關顧及感恩的校園文化
- 期望學生參與二級支援活動後，能提升抗逆力，減輕精神壓力。這些正面變化會因為增潤小組及增強了的支持性環境而持續下去。

### 6 財政預算

預算項目	開支詳情 (包括各項目的細項開支)		2019-2021 (兩年合共款額)	理據
	項目	款額 (\$)		
i) 員工 開支	半職學位社工資格 \$12,500x 24月 (連強積金)	\$300,000	\$300,000	聘請持認可社會工作文憑或以上學歷之註冊社工

ii) 服務	<b>一級預防活動</b>			
	1. 老師培訓 (1節x 2小時x 2年)	\$3,000x 2	\$6,000	協助老師認識培育抗逆力的重要及策略·建立學校關愛文化
	導師費 (\$1,200x 2)	\$2,400		
	其餘活動開支·如教材、文具、印刷等	\$600		
	2. 家長心理健康講座暨親子旅行活動 (1節x 2年)	\$3,000x 2	\$6,000	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。 明白家庭關係及支持對子女培育抗逆力的重要及策略(抗逆輪) 學習正向心理處理壓力模式。
	導師費 (\$1,200x 2)	\$2,400		
	其餘活動開支·如教材、文具、印刷等	\$600		
	3. 學生心理健康講座 (1節x 2年)	\$2,000x 2	\$4,000	透過活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式·並學習抗逆力的元素;(CBO/CBB)的掌握; 學習正向心理、處理壓力模式。
導師費 (\$1,200)	\$1,200			
其餘活動開支·如教材、文具、印刷等	\$800			
4. 初級預防成長課(1 節 x 2 次 x 2 年)	\$4,000x 2	\$8,000	透過活動讓學生認識正向及抗逆力的元素·以處理生活處境及挑戰·建議於學年開始適應初期或長假期前活動 (聖誕、農曆及復活節前) 或考試前舉行	
中一級(1 節 x 1 次 x1 小時 x2 年)	\$2,600			
中四級(1 節 x 1 次 x1 小時 x2 年)	\$1,400			
5. 「正面思維」及「享受生活」活動通訊 (1 份 x2 年)	\$1,000x 2	\$2,000		
紙張、設計及印刷等	\$1,000			
<b>二級支援活動</b>				
6. 逆境同行挑戰計劃(12 節 x 2 年) (約 20 人)	\$25,000x 2	\$50,000	透過小組集會、營會活動及分享讓學生認識自我需要及正面的思維模式·並深度學習抗逆力(CBB)	

			的掌握、學習正向心理處理壓力模式。
6.1 啟動禮(1節 X 2年)	\$800		包括：活動物資(如美勞用品、文具、印刷、小禮物等)、材料/教具及沖曬等
6.2 成長小組(2節 X 2年)	\$1,400		包括：活動物資(如美勞用品、電影光碟、小禮物等)、文具、印刷及材料/教具等
6.3 正面聯繫活動(2節 X 2年)	\$600		包括：活動物資(如美勞用品、文具、桌上遊戲、小禮物等)、材料/教具等
6.4 義工服務及籌備(2節 x 2年)	\$3,000		包括：交通費、運輸費、材料/教具、活動物資(如美勞用品、食材、文具、小禮物、佈置等)、印刷及沖曬等
6.5 宿營訓練(4節 x 2年)	\$13,200		包括：活動物資(如美勞用品、歷奇活動用具、小禮物等)、材料/教具、交通費、運輸費、營費/入場費、宿營膳食費、設施及場地租用、教練費/導師費(時薪約\$350/小時)、文具及印刷等

	6.6 戶外活動(1節 x 2年)	\$6,000		包括：活動物資(如美勞用品、印刷、歷奇活動用具等)、材料/教具、交通費、運輸費、營費/入場費、日營膳食費、設施及場地租用、教練費/導師費(時薪約\$350/小時)、文具及印刷等
	7 增潤二級支援活動(5節 x 2年) (約10人)	\$7,000x 2	\$14,000	增潤小組對象將是完成喜樂同行培訓小組(二級支援)的學生，包括2018-19學年之中三級學生，及2019-20學年之中二級
	7.1 增潤小組(2節x 2年)	\$1,500		包括：活動物資(如美勞用品、小禮物等)、材料/教具、文具、印刷等
	7.2 體驗 / 戶外活動 (1節x 2年)	\$4,000		包括：活動物資(如美勞用品、印刷、歷奇活動用具等)、材料/教具、交通費、營費/入場費、設施及場地租用、教練費/導師費(時薪約\$300/小時)及文具等
	7.3 義工服務(2節x 2年)	\$1,500		包括：交通費、運輸費、活動物資(如美勞用品、文具、小禮物、佈置等)、材料/教具、文具、印刷及沖曬等
	8 正面文化嘉許禮(1節 x2小時 x2年)	\$2,000x 2	\$4,000	包括：活動物資(如文具、小禮物、佈置等)、運輸費、印刷及沖曬等
iii) 一般	1. 雜項	\$1,000	\$1,000	包括：員工舟車費、運輸費、急救用品、

開支				辦公室文儀器材、印刷、員工招聘相關費用
	2. 會計核數	\$5,000	\$5,000	
申請撥款總額 (\$):			\$400,000-	

備註：申請人選擇服務供應商時，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、公平及具競爭性的方式進行。

### 三. 計劃成效

#### 3.1 整體計劃之評估

- 校方檢閱：校長、老師及社工對於整體校園氣氛及學生學習環境有正面的改善。

#### 3.2 二級支援的評鑑參數及方法

- 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：參與二級支援的學生需填寫前、後問題或增潤小組後的問卷調查。

#### 3.3 一級預防

- 抽樣調查：在中一及中四分別抽出兩班學生進行簡單問卷調查；在完成一級預防活動後進行，70%或以上參與學生感到活動有助提升抗逆力。
- 觀察：觀察學生參與計劃活動的興趣及表現。

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

### 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				
電腦硬件				
電腦軟件				
樂器				

辦公室器材				
辦公室家具				
體育器材				
其他				

註：供學校／團體／其他計劃使用(請提供在計劃結束後會接收被調配的資產的部門／中心的詳情，以及預計有關資產在活動中的使用情況)。

#### 遞交報告時間表

本人/本校/本機構承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

計劃管理		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 1/4/2019 - 30/9/2019	31/10/2019	中期財政報告 1/4/2019 - 30/9/2019	31/10/2019
計劃進度報告 1/10/2019 - 31/3/2020	30/4/2020	中期財政報告 1/10/2019 - 31/3/2020	30/4/2020
計劃進度報告 1/4/2020 - 30/9/2020	31/10/2020	中期財政報告 1/4/2020 - 30/9/2020	31/10/2020
計劃總結報告 1/4/2019 - 31/3/2021	30/6/2021	財政總結報告 1/10/2020 - 31/3/2021	30/6/2021