

**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

<b>計劃名稱</b> 「尊重生命，逆境同行」- 與「好心情@學校」計劃有關	<b>計劃編號</b> <b>2017/0479 (修訂版)</b>
---	---------------------------------------

**基本資料**

學校／機構／個人名稱： 循道衛理楊震社會服務處 (協作機構：迦密中學)

計劃負責單位： 循道衛理楊震社會服務處何文田青少年綜合發展中心

計劃聯絡人： 社工

**受惠對象**

- (a) 界別:  幼稚園  小學  中學  特殊教育
- (b) 學生: (1) 一級預防活動 約 200人 中一及中四級  
(2) 二級預防活動 約 25人 中一或中四級
- (c) 老師: 約 60人
- (d) 家長: 約 40人

**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 - 尊重生命、逆境同行」校本計劃，以多層次切入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. 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力
2. 加強各種促進學生精神健康的保護因素
3. 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

- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。

- 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：提升學生抗逆力，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。

- 學校簡介、需要及特色：

本校是一所英文中學，取錄第一組別學生。故此，大部份中一學生在小學時的成績都是十分優異，父母及自己對學業均有十分高的期望。只是，因

☑ 文獻研究綜述: 在2006年, 自殺是香港15-24歲年齡組別人士的主要死因。最近, 亦有相當數量的學童自殺事件不幸地發生。令人擔心的是, 有11.4%的中學生有自殺的想法。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)。抑鬱症是青少年自殺的最主要預測指標(Esposito & Clum 2002)。高達70%到90%死於自殺的青少年在生前被診斷出精神健康問題(主要為抑鬱)(Esposito & Clum 2002)。外國研究指, 約十分之一的抑鬱症患者最後以自殺結束生命(American Association of Suicidology 2014)。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)。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。我們透過「上游預防」來改善學生的精神健康狀態, 以減少有自殺風險的學生人數。我們亦需要培養他們的保護因素, 尤其是抗逆力, 及支援性的學校環境來改善學生的精神健康。我們的計劃着意解決這些問題。

☑ 學生表現評估: 證據為本的篩選工具 (*the Combined Resilience and Mental Distress Screening Tool: CRMDST*)

在挑選「喜樂同行 - 尊重生命、逆境同行」校本計劃人選時, 本機構會使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生。

本機構會聯同校方(1)向中一及中四各級提供識別工具去篩選,(2)社工利用訪談及觀察(3)透過校長、老師、家長及社工的推薦和意見, 邀請抗逆力較低, 危機因素較高的學生參加上述計畫。

工具由, 六大學為「尊重生命、逆境同行」計劃研發。工具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); 我們從來自20間中學大約7300名學生的問卷找出香港常規(norm)。我們利用聯合分界點的分類規則, 找出大概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。這個工具已成功及順利地應用到280間學校和35000-40000名學生上。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。在2018年3月的中期評估中, 64位校長和45位社工對篩選工具的評價非常正面, 主要包括: 1) 工具只需10分鐘完成, 簡單易用; 2) 非常有效及與老師或社工的觀察吻合, 有情緒困擾的學生都被分類為抗逆力較低及精神壓力較高; 3) 它亦能識別潛在有需要的學生, 包括那些比較靜、成績優異及可能被忽略的學生。本工具並非精神病的甄別工具, 因此沒有任何標籤效應。我們亦向老師解釋如何正確理解篩選結果。

- 相關經驗:  
- 「尊重生命、逆境同行」計劃 'Share Response for Life, Walk Together in Adversity Project' (SRLWTAP)

是次計劃是 SRLWTAP 的改良版本，包括理論為本及證據為本的二級預防。在 2017 年，大約 300 間中學在大概 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，他們均用了同一個由 [ ] 大學研發的篩選工具、及相近的抗逆力-精神健康框架(見下文); 但對於校本需要則有完全的彈性。參與中期評估的 64 位校長和 45 位社工對篩選工具和二級預防都有非常正面的評價。

- 其他：多界別夥伴關係，能力建立和更好的學習

是次計劃得到學術研究人員的支援，香港 [ ] 會的臨床心理學家會為老師或社工提供培訓。本計劃涉及多個界別的協作。參與計劃的個別學校將採用共同框架，亦會與參與計劃的200多間中學和30多個社福機構分享經驗。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。完成活動計劃後，老師和社工將更有能力促進學生的精神健康及幫助有風險的學生，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。

本機構會與學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的社工出席所有計劃活動。

為加強計劃成效的延續性，本機構會加強教師培訓，讓教師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，並回應他們在心裡、情緒和發展方面的需要。計劃會加強教師參與。

本計劃之社工會與學校輔導團隊、學校社工及老師保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合學校需要，以及辦學信念和使命。

如發現潛危學生(如需個別輔導的學生)會轉介校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進。

計劃已增加校園建立求助文化的活動。(詳情見「主要計劃推行詳情」。)

計劃會為不同級別的學生安排不同內容的精神健康講座/工作坊。為不同級別學生而舉辦的精神健康講座/工作坊/研討會，內容會有不同。(詳情見「主要計劃推行詳情」。)

- (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. 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); 及透過干預得以提升 (Prince-Embury & Saklofske 2014)。SRLWTAP 計劃二級預防的概念框架，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。



\*本機構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。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(10/2018)至(10/2019)

第一階段：	10-11/2018	● 由「尊重生命、逆境同行」顧問團隊為計劃社工及老師提供培訓，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：	10-11/2018	● 籌備及辨識有需要的學生 ● 社工與學生及老師建立關係
第三階段：	10/2018-10/2019	● 為學生提供一級預防的活動(I) ● 為被篩選出來的學生提供二級預防的活動 (2018-19 學年中一及中四生) ● 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介
第四階段：	10/2019	檢討

第一部分：加強一級預防

月份/年份	內容/活動	具體內容及預期學習成果	對象
<u>10-11/2018</u>	● 學校聯繫、籌備及推廣活動	籌備會議，使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生。  預期學習成果 (1) 協助加強校內安全網及合作  *因應學校需要，辨識有需要學生的活動或將於計劃開展前進行。	中一及中四兩級的所有學生，及全校老師
<u>10/2018-7/2019</u>	● 老師培訓 (2節，每節1小時，共2小時)	講座及工作坊 -第一節老師培訓將於計劃開展前進行，有助全校老師協助辨識低抗逆力的學生，作出轉介及一同參與校園推廣活動。內容是介紹計劃理念及活動詳情，學生的情緒需要和辨識要點等。而是次培訓由計劃負責社工推行，沒有任何開支。  -第二節老師培訓會聘請對精神健康有相關工作經驗的專業人士進行工作坊，提升老師對精神健康的認識，如診斷精神健康的簡單方法及基本情緒支援技巧等。  預期學習成果： (1) 提升老師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，並回應他們在心裡、情緒和發展方面的需要。	校內老師

		為加強計劃成效的延續性，本機構會加強教師培訓，讓教師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，並回應他們在心裡、情緒和發展方面的需要。  計劃亦已加強教師參與。	
<u>10/2018-12/2018</u>	● 家長培訓(1節，共 45 分鐘)	講座，內容是認識子女成長需要及學習鼓勵及欣賞子女。  預期學習成果： (1)提高家長對子女精神健康需要的認識，及掌握與子女溝通技巧。	中一全級的所有學生家長
<u>10/2018-4/2019</u>	● 一級預防成長課(2節，每節 45 分鐘，共 1 小時 30 分鐘)	講座 中一題目：建立求助文化 中四題目：抗壓與享受生活  預期學習成果： (1)透過「上游預防」來增強學生的精神健康及抗逆力。  為不同級別學生而舉辦的精神健康講座／工作坊／研討會，內容會有不同。	中一及中四全級所有同學
<u>5/2019-10/2019</u>	● 正面文化嘉許禮 (1節，共 1 小時)	頒獎禮及分享會 回顧整個活動，對參與同學作出嘉獎，頒發獎項予有進步/傑出表現的同學  預期學習成果： (1)鞏固學習成果，加強正面思維。	中一及中四中所有參與二級預防活動的同學

#### 第二部分：二級預防-逆境同行挑戰計劃中一級

月份 / 年份	內容/活動	具體內容及預期學習成果	對象人數及挑選準則
10/2018	啟動禮(1節，共 1小時5分鐘)	小組活動，團體遊戲  預期學習成果： (1)讓參加者認識計劃內容，互相認識及訂立目標。	對象人數：中一學生，15人 挑選準則： (1)向中一提供問卷進行篩選 (2)社工利用訪談及觀察 (3)透過校長、老師、家長及社工的推薦和意見  邀請抗逆力較低，危機因素較高的學生參加上述計畫。

10/2018-8/2019	成長小組(16節,每節1小時5分鐘,共17小時20分鐘)	<p>小組透過互動遊戲、正向活動、體驗練習、義工服務訓練、人物故事、短片欣賞、小組分享等,讓學生提升關愛聯繫、解難能力、積極思維及學習情緒管理。</p> <p>預期學習成果:</p> <p>(1) 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力。</p> <p>(2) 建立同輩之間的聯繫,加強各種促進學生精神健康的保護因素。</p> <p>計劃中的義工活動已有清晰具體的預期學習成果,聚焦於提升學生的抗逆力及精神健康。</p>	<p>已被上述挑選準則邀請參加整個計劃的中一學生(15人)</p>
11/2018-2/2019	戶外活動(2節,每節4小時,共8小時)	<p>活動透過歷奇日營訓練,參與水上歷奇活動(如木筏渡河),考驗參加者問題解決能力,增加參加者的自我正向經歷,體驗在逆境找出正向意義,學習以欣賞及感恩的態度面對。</p> <p>預期學習成果:</p> <p>(1) 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力。</p> <p>本機構會負責計劃參與者的安全,採取安全措施,以及遵守教育局&lt;戶外活動指引&gt;和其他相關的安全指引。</p>	<p>已被上述挑選準則邀請參加整個計劃的中一學生(15人)</p> <p>訓練: 會安排合資格導師/教練(由營地提供)(見財政預算表)</p>
12/2018-3/2019	親子活動(1節,共4小時)	<p>在校內舉行親子原野烹飪比賽,透過親子活動,提升親子間正面交流。</p> <p>預期學習成果:</p> <p>1.發揮家庭正面支援作用,建立關愛聯繫。</p> <p>2.提升參加者家長對子女成長需要及精神健康的關注。</p>	<p>已被上述挑選準則邀請參加整個計劃的中一學生及其家長(約30-40人)</p>

1/2019-6/2019	義工服務(4節，每節30分鐘，共2小時)(將會分兩組進行活動，每組兩節。)	參加者將會在設計攤位遊戲活動，在校內推廣精神健康訊息，如提升抗逆力，建立求助文化等。  預期學習成果： (1) 提升全校師生對提升精神健康策略及求助文化的認識 (2) 參加者透過義工服務，提升自我效能感，加深對精神健康重要性的認識，及建立求助文化  計劃中的義工活動已有清晰具體的預期學習成果，聚焦於提升學生的抗逆力及精神健康。	已被上述挑選準則邀請參加整個計劃的中一學生(15人)及全校師生
12/2018-8/2019	宿營訓練(每節4小時，共4節，16小時)	兩日一夜的宿營訓練，參加者將會參與不同自我挑戰活動(如高/低結構歷奇)，透過面對挑戰及解決困難，而提升抗逆力。  預期學習成果： (1) 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力。	已被上述挑選準則邀請參加整個計劃的中一學生(15人)  訓練: 會安排合資格導師/教練 (由營地提供) (見財政預算表)
12/2018-10/2019	學生個別導修成長課(按需要)	個人面談/重點小組成長課  如發現潛危學生(如需個別輔導的學生)會轉介校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進。	已被上述挑選準則邀請參加整個計劃的中一學生(按需要)

### 第三部分：二級預防-逆境同行挑戰計劃中四級

月份/年份	內容/活動	具體內容及預期學習成果	對象人數及挑選準則
10/2018-6/2019	成長小組(8節，每節1小時，共8小時)	小組透過互動遊戲、減壓運動、義工服務訓練、其他減壓學習活動/或藝術美術之小組等活動，讓學生提升關愛聯繫、解難能力、積極思維及學習情緒管理。	對象人數：中四學生，10人 挑選準則： (1) 向中四全級提供問卷進行篩選 (2) 社工利用訪談及觀察 (3) 透過校長、老師、家長及社工的推薦和意見



		<p>預期學習成果：</p> <p>(1).提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力。</p> <p>(2).建立同輩之間的聯繫，加強各種促進學生精神健康的保護因素。</p> <p>計劃中的義工活動已有清晰具體的預期學習成果，聚焦於提升學生的抗逆力及精神健康。</p>	<p>邀請抗逆力較低，危機因素較高的學生參加上述計畫。</p>
12/2018-6/2019	戶外活動(2節，每節4小時，共8小時)	<p>參與生命教育及逆境挑戰體驗式活動，讓學生學習面對難關時應如何處理，鼓勵學生學習處理情緒的方法，宣洩心中負面的感受。</p> <p>(1).提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力。</p>	<p>已被上述挑選準則邀請參加整個計劃的中四學生(10人)</p>
1/2019-8/2019	義工服務(每節45分鐘，共2節，1小時30分鐘)	<p>參加者將會在校內設立感恩牆，邀請校內同學寫下日常生活中感謝的人和事，及收集同學最想聽的正向思維語句，最後在中央廣播系統/學校週會時間讀出，讓同學學習與人分享，建立關愛聯繫及求助文化等。</p> <p>預期學習成果：</p> <p>(1).提升全校師生正向思維、關愛聯繫、求助文化的認識。</p> <p>(2)參加者透過義工服務，提升自我效能感，加深對精神健康重要性的認識，及建立求助文化。</p> <p>計劃中的義工活動已有清晰具體的預期學習成果，聚焦於提升學生的抗逆力及精神健康。</p>	<p>已被上述挑選準則邀請參加整個計劃的中四學生(10人)及全校師生</p>

(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):

全校約 60 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。

校方共同參與策劃活動並按學生需要及整個計劃推行的可能性給予寶貴的意見。教師將會參與培訓(兩節，共兩小時)，掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，並回應他們在心裡、情緒和發展方面的需要。

全校教師將會協作識別學生需要、作出轉介及一同參與校園推廣活動。而校內輔導人員更會協助計劃負責社工支援小組活動及戶外活動等。

如發現潛危學生(如需個別輔導的學生)，本機構會轉介校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)即時跟進。

(ii) 老師在計劃中的角色:

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  (總數: <b>\$158,367</b> )	半職學位社工資格 \$30,165 X 1/2 X 1.05(MPF) X 10月	<b>\$158,367</b>	專責統籌、策劃、推行計劃內所有活動及行政工作  資歷:註冊社工,具有至少三年的工作經驗
ii)服務  (總數: <b>\$26,016</b> )	1. 老師培訓導師費 (1 節 x1 小時)	<b>\$1,200</b>	其中一節將會聘請導師進行培訓(另一節由本機構註冊社工自行負責)  資歷:導師為從事精神健康工作的專業人士(如教育心理學家或註冊社工)  提升老師對精神健康的認識,如診斷精神健康的簡單方法及基本情緒支援技巧等。
	2. 逆境同行挑戰計劃中一級-戶外活動費用 (2 節,每節 4 小時,共 8 小時)	<b>\$5,280</b>	1.15名參加者,2名工作人員及1名隨行學校輔導員,共18人。

			<p>費用包括：</p> <p>a)日營營費、導師費、場地費 \$210 X 18人 = \$3,780</p> <p>b.旅遊巴費用(約28座)：\$1,500 (往返營地及學校)</p> <p>考驗參加者問題解決能力，增加參加者的自我正向經歷。</p>
	3.逆境同行挑戰計劃中一級-親子活動導師費用 每小時\$800 \$800 X 2 小時	\$1,600	<p>將會聘請導師協助進行活動</p> <p>資歷：聘請本地認可的原野烹飪或類似相關證書人士為導師，具有相關工作經驗，到校帶領活動。</p> <p>透過親子正面交流，發揮家庭正面支援作用，建立關愛聯繫。</p>
	4.逆境同行挑戰計劃中一級-宿營訓練 (每節 4 小時，共 4 節，16 小時)	\$11,520	<p>1.15名參加者，1名計劃社工、1名工作人員及1名隨行學校輔導員，共18人。</p> <p>2.費用包括：</p> <p>a)營費費用：\$140 x18人 = \$2,520</p> <p>b.旅遊巴費用(約28座)：\$1,500 (往返營地及學校)</p> <p>c.租用營地歷奇活動設施，及營地場地租用有關的費用及營舍相關開支：\$5,000</p> <p>d.營地歷奇活動導師：\$2,500(由營地提供合資格一級低結構歷奇教練導師或一級高結構歷奇教練導師)</p> <p>透過面對挑戰及解決困難，而提升抗逆力。</p>
	4. 逆境同行挑戰計劃中四級-成長小組導師 每小時\$800 (800x2 小時)	\$1,600	<p>其中兩節將會聘請導師進行活動</p> <p>資歷：聘請本地認可的減壓學習活動/或藝術美術之小組活動等證書人士為導師，具有兩年以上任教經驗，到校帶領學生活動</p> <p>提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力</p>

	6. 逆境同行挑戰計劃中四級-戶外活動(2節, 每節4小時, 共8小時)	<b>\$4,816</b>	<p>1.10名參加者, 1名計劃社工、及1名隨行學校輔導員, 共12人。</p> <p>2. 費用包括:</p> <p>a) 供參與生命教育及逆境挑戰體驗式活動之一切相關開支。 \$140 x 12人 x 2次 = \$3,360</p> <p>本計劃社工將以最符合經濟原則之公共交通工具或租用旅遊巴。</p> <p>b) 旅遊巴費用(約28座): \$1,000 (往返場地及學校)</p> <p>c) 專營循環專線巴士費用: \$38 x 12人 = \$456</p> <p>讓學生學習面對難關時應如何處理, 鼓勵學生學習處理情緒的方法, 宣洩心中負面的感受。</p>
iii) 一般開支 (總數: \$15,617)	1. 逆境同行挑戰計劃中一級-成長小組 (16節, 每節1小時5分鐘, 共17小時20分鐘)	<b>\$3,200</b>	<p>費用為活動物資、雜項費及消耗品(如急救包及其他活動物資等) \$200 X 16節 = \$3,200</p> <p>小組透過互動遊戲、正向活動、體驗練習、義工服務訓練、人物故事、短片欣賞、小組分享等, 讓學生提升關愛聯繫、解難能力、積極思維及學習情緒管理。</p>
	逆境同行挑戰計劃中一級-義工服務(4節, 每節30分鐘, 共2小時) (將會分兩組進行活動, 每組兩節)	<b>\$500</b>	<p>費用為攤位物資、文具物資、材料費</p> <p>在校內推廣精神健康訊息, 如提升抗逆力, 建立求助文化等。提升全校師生對提升精神健康策略及求助文化的認識。</p>
	逆境同行挑戰計劃中一級-親子活動 (1節, 共4小時)	<b>\$1,500</b>	<p>費用為活動物資、雜項費及消耗品(如急救包及其他活動物資等)</p> <p>發揮家庭正面支援作用, 建立關愛聯繫</p>

	逆境同行挑戰計劃中四級 -成長小組 (8節, 每節1小時, 共8小時)	\$1,600	費用為活動物資、雜項費及消耗品(如急救包及其他活動物資等) \$200 X 8節=\$1,600  小組透過互動遊戲、減壓運動、義工服務訓練、其他減壓學習活動/或藝術美術之小組活動等等活動,讓學生提升關愛聯繫、解難能力、積極思維及學習情緒管理。
	逆境同行挑戰計劃中四級 -義工服務 (2節, 每節45分鐘, 共1小時30分鐘)	\$500	費用為攤位物資、文具物資、材料費及消耗品  吸引學生對該活動的參與,提升全校師生正向思維、關愛聯繫、求助文化的認識
	正面文化嘉許禮 (1節, 共1小時)	\$500	費用為活動物資、雜項費及消耗品(如急救包及其他活動物資等)  回顧整個活動,對參與同學作出嘉獎鼓勵,鞏固學習成果,加強正面思維
	家長培訓(1節, 共45分鐘)	\$500	費用為活動物資、雜項費及消耗品  提高家長對子女精神健康需要的認識,及掌握與子女溝通技巧
	老師培訓(1節, 共60分鐘)	\$500	費用為活動物資、雜項費及消耗品  提升老師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生,並回應他們在心裡、情緒和發展方面的需要。
iv)	會計核數	\$5,000	審計費用
v)	雜項	\$1,817	包括:學生需要調查印刷、文具、曬相費用及消耗品
	合共	\$200,000	
	申請撥款總額(\$)	\$200,000	

本機構在選擇服務供應商時,會遵從優質教育基金<人事管理及採購指引>進行報價或投標,確保採購過程是以公開、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。
- 觀察: 觀察學生參與計劃活動的興趣及表現。
  - 重點小組訪問: 訪問教師/學生, 收集對於推行計劃及成效的意見。
  - 活動前和活動後的問卷調查: 對被篩選出來參加二級預防的學生, 量度他們抗逆力的改變。
  - 學生表現在評估中的轉變: 80%或以上的參與學生提升了抗逆力。
- (ii) 請列明計劃的產品或成果。
- 學與教資源
  - 教材套
  - DVD

### (IV) 資產運用計劃

計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產, 所以現階段不適用。

### (V) 遞交報告時間表

本校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 1/10/2018–31/3/2019	30/4/2019	中期財政報告 1/10/2018–31/3/2019	30/4/2019
計劃進度報告 1/4/2018–30/9/2019	31/10/2019	中期財政報告 1/4/2018–30/9/2019	31/10/2019
計劃總結報告 1/10/2018–31/10/2019	31/1/2020	財政總結報告 1/10/2019–31/10/2019	31/1/2020

### 參考文獻

1. American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.pdf>
2. Brown GW., et al. Social support, self-esteem and depression. Psychological medicine, 1986, 16.04: 813-831.
3. Esposito CL, Clum GA. Psychiatric symptoms and their relationship to suicidal ideation in a high-risk adolescent community sample. J Am Acad Child Psy 2002;41(1):44-51
4. 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
5. Gillham J., Reivich K., Jaycox L., et al. The Penn Resiliency Program. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.
6. 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.
7. Lam LCW., et al. 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, 2015, 50.9: 1379-1388.
8. 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.