

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 「喜樂成長路」校本計劃 - 與「好心情@學校」計劃有關	計劃編號 2017/0866 (修訂版)
-------------------------------------	-------------------------

**基本資料**

學校／機構／個人名稱： \_\_\_\_\_

**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 480 人 中一至中三級  
(2) 二級預防活動 約 25 人 中一或中二級
- (c) 老師: 約 65 人
- (d) 家長: 約 25 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(請列明)：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。

- 學校發展計劃：協作學校以正向思維作為關注事項，透過多元化的活動，提升家長、老師和學生對精神健康的關注和認識，並推廣學生的心理健康、提升他們解決問題和應付不同挑戰的信心及能力。

- 調查結果：根據過去兩個年度，學校進行的學生情意及社交評估，學校的初中學生所得出的整體自我概念評分、整體壓力管理評分及高中生整體壓力管理評分，三個評分的平均分是3.02(16-17)和3.01(17-18)，從以上數據反映，該校學生在去年推行好心情計劃後，分數稍有所下降。因此，今年度，本計劃繼續透過「初級預防」問卷調查，以客觀的數據和分析，及早識別學生在抗逆力和精神健康方面的需要，並以「次級預防」活動為目標學生提供更適切的支援，提高學生的適應力及抗逆力，以及促進他們對精神健康的認知和正向學校文化。計劃將安排合適的專業人士處理學生的臨床需要及／或提供深入的專業支援予有精神健康或情緒需要的學生。

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

- 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*)工具由中文大學為「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。

另外,我們亦歡迎校方轉介合適學生參與此計劃,例如透過老師的觀察、意見,學校社工的轉介,或在學校會議上辨識有需要的學生等等。

本機構會使用多種數據蒐集方法以辨識低抗逆力的學生。

- ☑ 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中文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(請列明): *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,香港心理衛生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。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。

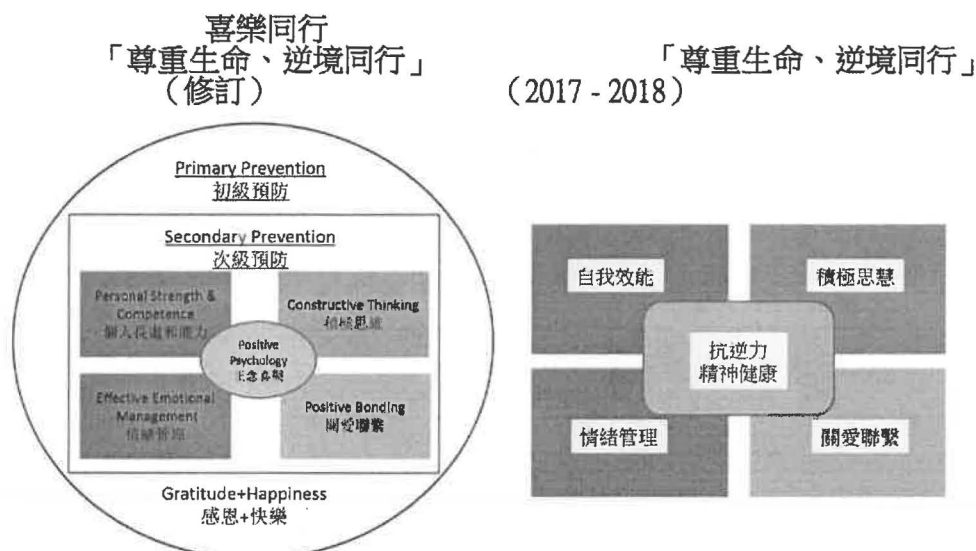
本機構會與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的人員會與學校保持溝通,與學校輔導團隊、學校社工及教育心理學家等推展計劃下的各項工作,以確保計劃能達到目標,並切合協作學校的需要,以及辦學信念和使命。

- (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。

## 概念框架(根據 2017-2018 年度「尊重生命，逆境同行」計劃作修訂)



### 2. 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 (Watson et al., 1988)，包括抑鬱症 (Watson et al., 1988)。情緒管理的干預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。一個本地大型干預研究指出正面情緒(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。

## (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。)

### 證據為本的二級預防

這個 20 節的干預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)。我們會在稍後詳細講解理論部分。包括 64 名校長和 45 名社工的中期評估顯示計劃已收到初步成效，學生的正面情緒、表達、和老師/社工的關係、情緒管理、及抗逆力各方面均得到改善。再者，參與學校亦漸漸建立一個關愛文化，及重視學生的精神健康。從一些學生收到的數據亦令人鼓舞。

收集實證的工作一直進行中。中文大學的團隊正進行一個包括 15 間干預學校和 8 間對照學校的干預對照比較研究，來評鑑二級預防的成效。另有 50 至 100 間學校自願參與了評鑑。

### 加強一級預防

本計劃聚焦於中一或中二學生的二級預防，一小部分資源亦會用於一級預防，其中一個目的是建立學校的感恩文化及增加在校園建立求助文化的活動，鼓勵有需要的學生向合適的師長及專業人士尋求協助，及早求助，減低問題之惡化。

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，著重二級預防，同時融合了一些一級預防的項目，例如為教師及家長提供講座，加強他們對促進學生精神健康的策略，並且安排家長參與親子活動，強化親子關係，讓家長成為學生可信賴的支持者。

為提升計劃成效的延續性，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，並回應他們在心理、情緒、和發展方面的需要。

整個計劃內容，本機構會負責參與者的安全，並會採取安全措施，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和社會福利署的〈戶外活動指引〉及相關的安全指引。

## (ii) 主要推行詳情

計劃時期: 11/2018 至 9/2019

月份	內容及活動	節數及時數	形式	參加者及預期學習成果
11/2018	學校聯繫及籌備	1節/2小時	會議	參加者：此計劃負責社工、學校社工、輔導主任及老師等
11/2018 及3/2019	<p>老師培訓</p> <p>老師培訓的培訓內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學懂識別抗逆力較低的學生</li> <li>2. 掌握基本聆聽及回應技巧</li> <li>3. 分享促進學生精神健康的策略</li> <li>4. 掌握不同資源支援學生成長需要</li> </ol> <p>為提升計劃成效的延續性，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，並回應他們在心理、情緒、和發展方面的需要。</p> <p>為教師而設的講座會著重促進學生精神健康的策略，而非僅僅著眼於識別及支援潛危學生的技巧。</p>	<p>2節 / 2小時</p> <p>為了加強教師培訓，節數由一節加至兩節，合共有4小時的培訓。</p> <p>另外社工亦會個別支援有需要的教師，協助教師處理有需要的學生。社工亦會提供網上及社區資源，讓教師懂得尋找合適資源幫助學生。</p> <p>教師培訓會讓全校老師、輔導人員及教學職員也可以參與其中。</p>	講座/活動	<p>參加者：全校老師、輔導人員及教學職員</p> <p>讓老師更了解及回應學生心理、情緒和發展方面的需要</p> <p>預期學習成果：讓教師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，並回應他們在心理、情緒、和發展方面的需要。</p>
11/2018	<p>使用多種數據蒐集方法以辨識抗逆力低的學生學生需要調查 (HKSIF 1.1)</p> <p>- 中一及中三甄別問卷</p> <p>- 教師觀察學生需要</p>		問卷	<p>參加者：所有中一至中三學生(約480位)</p> <p>辨識潛危需要學生</p>
12月至 6月	「喜樂成長路」計劃 (20節) (20人)	20節 / 33小時	小組/工作坊/ 營會/ 義工服務	<p>參加者：已辨識的抗逆力較低學生 (挑戰準則: 已辨識的抗逆力較低的20位學生)</p>
	<p>1. 啟動禮</p> <p>啟動禮的學習內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 介紹計劃、彼此認識</li> <li>- 訂立計劃目標、澄清期望</li> <li>- 認識及掌握求助文化</li> <li>- 教授簡單減壓五式</li> </ul> <p>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。</p>	1節 / 1小時		<p>預期學習成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 初步掌握計劃內容及目標</li> <li>- 懂得協助需要學生求助</li> <li>- 學懂一個簡單減壓方法</li> </ul>

	<p>中一：學懂向家人及師長求助</p> <p>中二：學懂了解自我需要，並向適切輔導人員及社工求助</p> <p>中三：除求助外，更學懂得支援朋輩，彼此守望</p>			
	<p>2. 成長小組：解難能力、情緒認識及管理、訂立目標、經歷回饋</p> <p>深入訪談：社工個別面見需要學生，並能計劃適切活動給參加者。</p>	10節 / 10小時	小組訓練	80%出席率及80%學生能提升情緒管理及正面思維
	<p>3. 義工服務(預備及服務 - 弱勢社群關愛服務)</p> <p>主要學習內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 感恩之心、正向思維</li> <li>- 幫助他人</li> <li>- 抗逆力提升</li> </ul> <p>義工活動有清晰具體的預期學習成果，並聚焦於提升學生的抗逆力及精神健康</p>	2節 / 6小時	活動 / 探訪	80%學生學懂感恩之心，同意自己是有能力幫助他人，相信自己能力面對問題，抗逆力有所提升
	<p>4. 家長工作坊：學習促進學生精神健康的策略，並掌握相關技巧，回應學生在心理、情緒和發展方面的需要。</p> <p>主要學習內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 掌握建立良好親子關係的重要元素；</li> <li>- 學懂正面情緒管理的方法；</li> <li>- 讓家長學懂如何提昇子女的抗逆力</li> </ul> <p>為家長而設的講座會著重促進學生精神健康的策略，而非僅僅著眼於識別及支援潛危學生的技巧。</p> <p>本機構已加強家長參與及已安排一些親子活動。</p>	2節 / 4小時	工作坊	80%學生及家長的親子聯繫能提升，建立正面的親子關係
	<p>5. 訓練日營：團隊合作、解難能力、攀石及經驗整合</p> <p>主要學習內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 透過歷奇及體驗活動，學習正面人際相處技巧，協助參加者學與學校同學及師長</li> </ul>	2節 / 6小時	訓練營 攀石教練 / 營導師: 由營地提供合資格註冊教練/導師	80%學生與人聯繫感及抗逆力有所提升



	<p>建立正面聯繫感。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 透過訓練，增強解難能力，學懂面對挑戰，提昇抗逆力。</li> </ul>			
	<p>親子活動：關係融洽、親子溝通</p> <p>透過舉辦家庭同樂日，當中設計不同的任務，需由家長與子女共同合作，從中建立正面溝通模式，發揮家庭正面支援作用。</p> <p>為家長而設的講座會著重促進學生精神健康的策略，而非僅僅著眼於識別及支援潛危學生的技巧。</p> <p>本機構已加強家長參與及安排一些親子活動。</p>	2節 / 4小時	親子工作坊	<p>參加者: 已辨識抗逆力較低的20位學生及他們的家長</p> <p>80%學生及家長的親子聯繫能提升，建立正面的親子關係</p>
	6. 結業嘉許禮	1節 / 2小時	活動	嘉許及正面回饋學生，80%學生自信心增升，能建立正面的自我形象及精神健康
	<p>增潤二級預防活動</p> <p>成長小組 (3 節)</p> <p>戶外活動 (1 節)</p> <p>義工服務 (1 節)</p> <p>主要學習內容: 以正向心理作活動主要架構，從中學習自我肯定，建立與人的正面關係，懂得支援朋輩，豐富人生意義。</p>	5節 / 10小時		80%參加者掌握朋輩支援技巧，以協助其他同學能有正向思維，並懂得向專業人士或師長求助。
	<p>「正面思維」及「享受生活」資訊</p> <p>主要學習內容：以正向心理作活動主要架構，從中學習自我肯定，建立與人的正面關係，懂得支援朋輩，豐富人生意義。</p>	會在學校展示兩天	展板/紀念品	<p>參加者: 全校師生</p> <p>讓全校師生能關注個人精神健康及提升正面思維的認識</p> <p>增強校內求助文化，如向同學、師長，校內輔導人員等</p> <p>鼓勵同學勇於面對挑戰及提昇抗逆力</p>
7至8月	活動檢討及評估	兩次	會議	<p>參加者: 全校教師</p> <p>能檢視學生抗逆力及精神健康的進展及成果</p>

第一階段:	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:	11/2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 籌備及辨識有需要的學生</li> <li>- 社工與學生及老師建立關係</li> </ul>
第三階段:	11/2018-6/2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 為學生提供一級預防的活動(I)</li> <li>- 為被篩選出來的學生提供二級預防的活動(2018-19 學年中一及中二生)</li> <li>- 為個別有特別需要的學生作出適當的轉介</li> </ul>
第四階段:	7-8/2019	- 檢討

- (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2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。
- (ii) 老師在計劃中的角色:
- |                              |  |
|------------------------------|--|
| <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 |
| <input type="checkbox"/> 其他  |  |

- (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: \$158,367)	半職學位社工資格	\$158,367	*\$30,165 X 1/2 X 1.05(MPF) X10個月  資歷：需要持有有效社工註冊證明，並擁有社工學士學位或以上學歷。
ii) 服務 (總數: \$22,950)	1. 老師培訓 (2節)	\$2,400	講員時薪：\$1,200X2=\$2,400  邀請臨床心理學家／教育心理學家／精神科醫生或護士，分享促進學生精神健康的策略，並掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，並回應學生在心理、情緒和發展方面的需要。
	2. 日營訓練 (2節)	\$6,000	每節訓練服務費用(包括導師費、場地費及教材借用費) \$3000X2=\$6000  透過營會活動，讓學生認識自我需要及正面的思維模式，並深度學習抗逆力的元素(CBB)的掌握。
	3. 家長工作坊 (2節，每節2小時)	\$4,800	每節講員時薪：\$1,200X2=\$2,400 兩節講員費：\$2400X2=\$4800  由註冊社工臨床心理學家／教育心理學家／精神科醫生或護士負責，分享促進學生精神健康的策略，並掌握相關技巧，回應學生在心理、情緒和發展方面的需要。
	4. 親子活動 (2節，4小時)	\$6,000	每位參加者費用\$200(包括場地費、導師費及教材借用)： \$200X30=\$6000  透過親子活動，增加親子間之互動及溝通，建立可信的關係，讓家長更了解學生的需要，而學生遇到困難時，亦會向家長求助。
	5. 戶外活動(1節) *增潤二級預防活動	\$3,750	戶外活動：每位參加者費用\$300(包括場地費、導師費及教材借用)： \$250X15=\$3,750  增潤小組對象將是完成培訓小組(二級預防)的學生，包括 2018-19 學年之中二學生，每級約 10-12 人內容主要是強化同學朋輩支援技巧，以協助其他同學能有正向思維，並懂得向專業人士或師長求助。

iii) 一般開支 (總數: \$18,683)	6. 「喜樂成長路」 計劃 (20節, 20人)	\$9,000	
	啟動禮(1節)	\$1,000	印刷及物資費用
	成長小組(6節) 深入訪談(4節)	\$1,800	每節小組物資費: \$300X6=\$1800 成長小組: 解難能力、情緒認識 及管理、訂立目標、經歷回饋 深入訪談: 社工個別面見需要學 生, 並能計劃適切活動給參加者。
	日營訓練(2節)	\$1,800	旅遊巴費用: \$1,800 (至少約1-2次)
	義工服務(2節)	\$1,600	每節義工服務物資費(包括活動材 料、探訪物資等): \$800X2=\$1600 透過義工探訪活動, 讓學生將自 己所學得正向心理素質及精神健 康的策略, 與人分享, 進一步鞏 固自己的學習, 從而提升自己的 精神健康。
	家長工作坊 (2節, 每節2小時)	\$1,000	每節印刷及物資費用: \$500X2=\$1,000
	親子活動 (1節, 2小時)	\$1,800	旅遊巴費用: \$1,800
	7. 結業嘉許禮 及「正面思維」、 「享受生活」 資訊 (1節)	\$1,000	製作感恩包物資費: \$10X100=\$1000 建立學校關愛及求助文化; 展現 學校、家長、學生間的連繫; 及 提出欣賞及感恩的價值。讓全校 師生能勇於面對挑戰及提昇抗逆 力
	8. 一級預防成長課 (2次)	\$1,000	每節活動物資費: \$500X2=\$1000 透過班訪活動讓學生認識正念及 抗逆力的元素, 以處理生活處境 及挑戰。
	9. 增潤二級預防活 動(10-12人)	\$1,700	
	成長小組(3節)		成長小組物資費: \$300X3=900
	義工服務(1節)		義工服務: \$800(包括活動材料、 探訪物資等) 增潤小組對象將是完成培訓小組 (二級預防)的學生, 包括 2018-19 學年之中二學生, 每級約 10-12 人 內容主要是強化同學朋輩支援技 巧, 以協助其他同學能有正向思 維, 並懂得向專業人士或師長求 助。
	10. 審計費用	\$5,000	會計核數
	11. 雜項	\$983	文具、印刷等
	申請撥款總額 (\$):	\$200,000	

本機構選擇服務供應商時, 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。

### (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。
- 其他(請列明) 為使計劃成效得以加強和延續, 本機構會在計劃完成後, 向校方提出前測和後測的實證和數據, 以便學校繼續跟進個別學生的需要。



(ii) 請列明計劃的產品或成果。

學與教資源

教材套

DVD

其他(請列明) \_\_\_\_\_

### 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 1/11/2018 - 30/4/2019	31/5/2019	中期財政報告 1/11/2018 - 30/4/2019	31/5/2019
計劃總結報告 1/11/2018 - 30/9/2019	31/12/2019	財政總結報告 1/5/2019 - 30/9/2019	31/12/2019

### 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.

