

優質教育基金  
(適用於不超過150,000元的撥款申請)  
乙部 --- 計劃書

計劃名稱 精神健康大使訓練計劃 (好心情@學校)	計劃編號 2016/0077 (修訂版)
-----------------------------	-------------------------

**基本資料**

機構名稱：東華三院何玉清教育心理服務中心

**受惠對象**

- (a) 界別：幼稚園 小學 中學 特殊教育(請剔選)
- (b) 學生：144 (人數)及 中四至中五 (級別/年齡)
- (c) 老師：36 (人數)
- (d) 參與學校(不包括申請學校)：18間中學 (數目及類型)

**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。

學生層面

- 透過培訓學生成為精神健康大使，除增加他們對自身情緒的認識和關注，亦鼓勵他們留意在其他同學身上出現的危機警號。

教師層面

- 加深教師對青少年精神健康的認知，強化教師在校內為有情緒困擾學生提供適切支援的能力。

- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。

- 其他(請列明)：促進學生對精神健康的認識及關注

- (ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。

- 調查結果:

- 學生的情緒問題日趨嚴重。根據中文大學心理學系與新生精神康復會於2010年合作的一項研究，發現本港約10%中學生出現初期精神困擾。以上述數據推算，每所中學亦會潛在約80名學生受到不同程度的精神困擾。但研究亦指出受精神困擾學生求助的意欲往往不高，部份學生更會隱藏情緒問題。葵涌醫院精神科顧問醫生指出，延誤醫治青少年情緒或精神問題，可能會導致精神分裂症，嚴重者更會令患者想到自殺。
- 浸信會愛群社會服務處於2013年進行的中學生問卷調查，發現半數學生出現抑鬱症狀，比率較前一學年增加6.9%；受訪學生當中，約兩成人抑鬱症狀達到中度至嚴重程度，需要即時接受專業評估及治療。
- 香港青年協會於2016年9月公布的「在學青少年壓力情緒」調查結果顯示，在受訪的4,244名中小學生及大專生中，逾四成受訪者因新學期開始而面對負面情緒；近三成受訪學生自評壓力指數偏高，較去年上升約3.4%。
- 在教師方面，香港明愛於2007年進行的調查結果顯示，逾90%教師在處理學生的情緒及行為問題時感到困難，而超過40%的教師對學生的精神健康認識甚少，故此較少察覺學生精神問題的徵狀而未能及早介入。
- 有見上述情況，本院教育科學生輔導部響應防止學生自殺委員會於2016年7月所提出的措施，培訓朋輩及教師成為精神健康大使，發揮「守門人」角色，及早識別受情緒困擾的學生。

- (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。
- 學生及教師透過參與14小時的精神健康急救課程(關懷青少年版)，認識青少年常見的情緒病，包括抑鬱症、焦慮症、藥物濫用、飲食失調及思覺失調等，並了解自殺高危因素及警號，學習如何疏導受困擾人士的情緒。

## (II) 計劃可行性

- (a) 請描述計劃的設計，包括：

(i) 方式/設計/活動

計劃為參與學生及教師提供由\_\_\_\_\_引入的14小時精神健康急救(關懷青少年版)課程，並提供機會讓參加者能應用課程中學到的理論和技巧。課程內容包括辨識各類青少年精神問題及精神危機的徵兆，並學習精神健康急救的重點。課程由合資格的導師主持，參加者於完成課程後可獲發精神健康急救手冊及證書。東華三院何玉清教育心理服務中心將會委派具備任教「精神健康急救課程」資格的註冊社工及心理學家為參與學校提供訓練。

具體課程內容及學習目標：

課節	學習內容	學習活動/模式	預期學習成果
1	1. 介紹精神健康急救課程的背景 2. 認識精神健康急救的重點 3. 認識抑鬱症的徵狀	1. 小組討論 2. 影片播放 3. 個案練習 4. 角色扮演	完成課程後，參加者能： 1. 初步認識抑鬱症、焦慮症、物質濫用、飲食失調及思覺失調的徵狀 2. 掌握與受情緒困擾朋輩傾談的語氣、態度及回應內容 3. 增加對支援受情緒困擾人士的社區資源的認識 4. 學懂建立支援網絡，包括懂得及時尋求專業人士(教師、社工、心理學家及醫生)和可信任的人的援助
2	1. 認識抑鬱症的風險因素(自我傷害及自殺) 2. 認識抑鬱情緒的急救方法 3. 認識焦慮症的徵狀	1. 小組討論 2. 影片播放 3. 個案練習 4. 角色扮演	
3	1. 認識焦慮情緒的急救方法 2. 認識物質濫用及飲食失調的徵狀 3. 認識物質濫用及飲食失調的急救方法	1. 小組討論 2. 影片播放 3. 個案練習 4. 角色扮演	
4	1. 認識思覺失調的徵狀 2. 認識思覺失調的急救方法 3. 課程測驗 4. 頒發證書	1. 小組討論 2. 影片播放 3. 個案練習 4. 角色扮演 5. 重溫所學	

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：3/2017 至 2/2018

月份／年份	內容／活動／節目	受惠對象／參與者
2017年3月 至 2018年2月	<p><u>學生層面</u></p> <p>精神健康急救課程 (關懷青少年版)</p> <p>每間學校4節，12間學校*合共48節</p> <p>*由於人力資源的限制，本機構會挑選12間學校的學生參與本計劃。本機構將優先考慮以下因素：</p> <p>(1) 計劃能配合學校發展需要</p> <p>(2) 學校可於星期一至五或學校假期舉辦課程 (導師不能應付所有學校集中在星期六舉辦課程)</p> <p>(3) 願意於計劃完結後在校內持續舉辦關注及支援青少年精神健康的相關活動</p>	<p>中四或以上學生 (每間學校約12人，12間學校合共約144人)</p> <p>甄選準則：</p> <p>由學校統籌老師負責推薦學生參加。參加的學生應具備以下條件：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 就讀中四或以上</li> <li>2. 能出席所有課程</li> <li>3. 有愛心，喜歡幫忙別人</li> <li>4. 擁有正面和積極的性格</li> </ol>
2017年3月 至 2018年2月	<p><u>教師層面</u></p> <p>精神健康急救課程 (關懷青少年版)</p> <p>每次4節，2次合共8節</p>	<p>教師及教學助理 (每間學校約2人，18間學校合共約36人)</p>

## 跟進計劃：

- ◆ 計劃除了為教師安排培訓工作坊，亦會邀請他們於學生工作坊中觀課，藉此讓教師掌握學生的學習情況，為學校在學生支援方面建立朋輩輔導的人力資源。
- ◆ 計劃完結後，導師會與學校的輔導人員及教師緊密合作，協助他們於校內繼續推行關注及支援青少年精神健康的相關活動，以加強計劃的延續性。

## (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):

- ◆ 各參與學校的校長為計劃安排一名統籌教師以推薦合適的學生參與訓練課程，並提供合適的時間及足夠的空間，以便推行活動。課程完結後，學校繼續與本機構共同執行跟進計劃，讓計劃的成效得以加強及延續。
- ◆ 各參與學校推薦兩位老師/教學助理參加訓練課程，學習及早識別和支援受情緒困擾的學生，並在課程完結後繼續於校內發揮「守門人」的角色。

## (ii) 老師在計劃中的角色:

 協作者 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 96,600 元

預算項目*	開支詳情		理據
	項目	款額 (\$)	
i) 員工開支	兼職計劃助理	(月薪\$14,000 + 強積金 5%) x 10 個月 x 0.5 = \$73,500	計劃助理將會負責統籌各參與學校的課程日子、預備教材、統計成效及撰寫報告等工作。
ii) 一般開支	學生訓練課程		
	a. 訓練手冊及證書 (需向	\$85 x 144人 = \$12,240	
	購買)		
	b. 活動物資費	\$50 x 48節 = \$2,400	
	教師訓練課程		
a. 訓練手冊及證書 (需向	\$85 x 36人 = \$3,060		
購買)			
b. 活動物資費	\$50 x 8節 = \$400		
審計費用	\$5,000		
申請撥款總額 (\$):		\$96,600	

### (III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法，

- 觀察:透過課程導師的觀察,了解參加者對精神健康看法的改變(如增加參加者對精神健康的認識,從而提高他們對情緒困擾/精神病患者的接納。
- 活動前和活動後的問卷調查:透過活動後檢討問卷,了解參與學生及教師對精神健康急救的認識。預期70%或以上參加者認同活動能對自己有幫助及達到預期目標,並有信心運用所學的知識和技巧協助受情緒困擾的學生和朋輩。
- 其他(請列明) 學生及教師需出席14小時的培訓及於最後一節進行評核,以了解參加者對課程內容的掌握程度,達標者才可獲發證書。預期80%或以上參與課程的教師及學生能取得課程證書(參加者需達100%出席率及通過課程測驗)。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

- 其他(請列明):為18所中學培訓合共144名高中學生及36名教師作為精神健康大使,並繼續於校內協助識別受情緒困擾的學生及提供適切的支援。

**(IV) 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 01/03/2017 - 31/08/2017	30/09/2017	中期財政報告 01/03/2017 - 31/08/2017	30/09/2017
計劃總結報告 01/03/2017 - 28/02/2018	31/05/2018	財政總結報告 01/09/2017 - 28/02/2018	31/05/2018

**(V) 資產運用計劃**

不適用於本計劃