

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 「尊重生命，逆境同行」- 好心情i MAP@ Share Respect for Life, Walk Together in Adversity @	計劃編號 2016/0764 (修訂版) (由「網上計劃管理系統」編配)
--	--

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(請剔選, 可剔選一項或多項)
- (b) 學生: 約900 (人數)*及 中一至中六(級別/年齡)*
- (c) 老師: 67 (人數)*
- (d) 家長: 約900 (人數)* (全校學生家長)
- (e) 參與學校(不包括申請學校): 1 (數目及類型)*
- (f) 其他(請列明): _____

*如適用, 請列明

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。
(例如: 透過講故事、唱歌和話劇, 增加幼稚園學童對閱讀的興趣。)
- 1. i - Individuality
透過分享, 覺察個人之所感所想, 誠懇接觸自己, 接納當下自己。
透過小組工作, 加強個別學生情緒支援。
- 2. M - Mindful living Attitude
透過活動認識自己的想法, 面對及接納現實, 繼而懂得處理問題時, 檢視自己一些固有的習慣反應 (autopilot reactive mode), 從而選擇合適的回應 (conscious responsive mode), 而不被壓力所綑綁。在生活中, 學習欣賞及感恩的態度。
- 3. A - Authentic Sharing, relationship building and support
在活動中着重分享, 建立陪伴感, 強化支援網。
- 4. P - Play for enjoyment
體驗生活趣味, 滋養身心靈。
- 5. 及早識別及支援抗逆力低之初中學生
- 6. 透過「初級預防」及「次級介入」服務, 提升學生抵抗及處理逆境能力及各種促進精神健康的保護因素
- 7. 提高支援學生人士對學生的抗逆力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。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 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) 促進學生對精神健康的認識及關注，加強學生抵抗逆境的能力，增強正向生命力。

(ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 學校發展計劃: 為共建學校健康文化，本校推動學校正面思維文化、健康生活習慣及學習型社群文化。在氛圍及意識上的建立方面，學生及老師對健康校園的關注增強。下一步建議擬定共建怎樣的學校健康文化、更準確的成效指標及策略，完善工作成效的評估，並按關鍵分優次。又建議各項目工作，具層次及策略地推動個人及群性範疇的教育，使學生的身、心、靈得到健全的發展。同時為老師釋放空間，以進行個別學生的學業及成長輔導工作，及建立專業學習社群，為共同願景發揮共力，協助學生能好學及學好。

本校一向關注學校健康文化與及學生精神健康，故致力於透過各種形式的「初級預防」(Primary Prevention)計劃，為所有學生作預防性教育工作。此外，本校亦參與了「醫教社同心協作先導計劃」，目的是透過跨專業團隊協助學校支援有精神健康需要的學生。而本計劃以問卷篩選有需要的學生，並為他們提供針對性及加強性的到校「次級介入」(Secondary Intervention)支援服務，進一步強化本校對有不同需要的學生作更全面支援。

- 調查結果:

根據 _____，「2015-2016全港中學生精神健

康調查報告」，就著本校學生之調查結果顯示，本校接近七成學生的抑鬱徵狀情況達關注程度，而當中更有多於兩成學生同時呈現抑鬱徵狀與焦慮徵狀。數據反映本校學生面對的壓力來源主要來自文憑試(38.4%)、學業問題(29.9%)、及前途問題(26.4%)。而有關機構於「2016-2017全港中學生精神健康調查報告」中指出，本校學生面對之主要壓力來源首三項與上學年相同，即文憑試壓力(45.3%)、學業問題(38.1%)、與及前途問題(28.8%)。唯值得關注的是三項數字較上學年均均有上升，升幅分別為6.9%、8.2%及2.4%。而更值得關注的是學生面對之朋輩相處問題較上學年大幅上升34.1%，達38.1%，與學業問題同時成為第二大壓力來源。

以往研究顯示，學生若能建立積極的人生觀、以正面的態度及方法面對及處理問題，並得到家庭、學校、朋輩等支援，將有助學生提升面對逆境、解決問題的能力及信心，從而建立正向人生。

2016年公佈的「香港兒童快樂指數」，發現港童的快樂指數不但連續兩年下跌，也是自2012年調查以來的最低數值。加上現時香港的學制，被不同的考試充斥，讀書好像成為青少年的唯一出路，被主流考試制度牽著鼻子走，一試定生死，考不到的便會被認定為是次等，最終令他們覺得不被認同，影響自信心建立。同時，隨著時代的發展，促使社會對學歷的要求不斷上升，使大眾對「成績好與有前途」這個直接對等關係的傳統看法更加根深柢固。而學業成績的優劣，很容易成為學生

及他的家人評價其自身成敗的指標，故此部份考試成績欠佳的同学很容易感到挫敗，更可能因此自我形象低落，導致青少年面對沉重壓力。

就青少年精神健康問題發病率的研究指出，香港有 16.8%的青少年患有不同的情緒問題，當中以焦慮症最多（6.9%）（2008）。基督教香港信義會一項有關高中生焦慮情緒問題調查，超過 38.9%的受訪學生曾出現驚慌失措，坐立不安等焦慮症狀，當中有 15.3%的受訪學生屬於「極容易患焦慮症」的組別（明報，2014；星島日報，2014）。

另外，根據於2013年對12-19歲青少年的調查，發現接近五成中學生情緒狀況欠理想，當中受焦慮困擾有46.4%、抑鬱有52.2%、壓力則有40.8%，達嚴重及非常嚴重程度的近16%。調查亦就青少年的精神健康表現，包括生命滿足感、心理幸福感及主觀快樂感的狀況進行評估，結果顯示約有高達11%的受訪青少年對生命感到不甚滿足，接近9%的青少年覺得比一般人不幸福，更有接近15%覺得自己比一般人沒有那麼快樂。

文獻研究綜述:

根據心理學家艾力遜(Erikson)的「人生八階」理論，青年期是指12歲到達成年早期的20歲。在這個階級，是發展青少年「自我觀念」的時期，自我觀念是個人對自己的觀感、自我形象、自尊及自我界定。如果青少年的自我觀念未能獲得好的發展，他們的自我形象便會下降。因此容易對自己失去信心，導致個人抗逆能力低落。

不少研究亦指出，當人擁有良好的友儕關係(Anderson, Holmes & Ostresh, 1999)、正面信念(Siegel, 2013)，並積極投入參與常規、有益身心和正面的活動(Cretacci, 2003; Agnew & Peterson, 1989)時，他們都會較少機會出現或參與一些不正當或偏差行為。

根據本機構提供駐校社會工作服務的40所中學的資料顯示，懷疑及證實患上精神病及受情緒困擾之學生個案數字逐年上升，在2014至2015學年 2,777個案中，已有429個個案（佔總個案數字約15.5%）。香港大學防止自殺研究中心於2015年9月發表的研究顯示，2014年全港的自殺率整體持續下降，但15至24歲青少年的自殺率卻略有增長。單是2015年9月至2016年1月這4個月中，已有超過20名青少年自殺，而就2017年短短開始剛剛個多月，就已經先後已有十五名13-25歲學生因學業壓力、生活問題或感情問題等而輕生或危企。其中，2016年10月至2017年4月的中學生自殺個案，年齡更有下降的趨勢。

學生表現評估: _____

相關經驗:

本機構近年曾經舉辦類似或相關性質活動的經驗：

- 「學生大使 2016-2017-生命成長體驗啟迪歷程」
- 「少年滋味生與死 2016-2017」
- 「樂「賞」生命」
- 「敢」·動生命

- 「一步一驚心」生命歷奇 (青年事務委員會)
- 「成長的天空」計劃
- 「共創成長路」計劃

其他(請列明) _____

- (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。

青少年在成長階段中往往遇到不少困難和挑戰。本計劃希望透過歷奇訓練、體驗活動、精神健康工作坊、講座、小組、入班活動等，讓青少年在良好友儕環境中共同學習和成長，鼓勵他們學習表達欣賞和感恩，並讓持不同生活態度及價值觀的青少年拉闊視野，體驗生活趣味，更藉此提升青少年對精神健康的關注，並加強他們抵抗逆境及解決困難的能力及信心，與及於校園推廣正面文化、積極人生的訊息。

除此以外，計劃亦舉辦家長及教師減壓及抗逆力輔導活動，藉以提高家長及老師的情緒健康質素，減輕管教壓力，改善親子及師生關係，使家長及老師成為青少年可傾訴的對象，為青少年建立更有效的支援網絡。

潛危學生將會轉介校內輔導人員，例如學校輔導團隊、學校社工或教育心理家，作即時跟進。

(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。)

1. 本計劃由學校及社會服務機構共同協作推展，社會服務機構會為負責計劃的社工提供相關培訓，並提供充足人力資源，確保服務質素及成效。
2. 本計劃以篩選工具識別有需要學生，並採用藝術及體驗活動作媒介，與及以不同形式的活動，例如宿營、講座、工作坊、小組、入班活動等，為學生提供初級預防及次級介入的工作，鼓勵學生認識自我、勇於嘗試、與及正面思考。
3. 申請機構會與協作學校共同訂立、策劃並推行計劃活動。由本計劃聘用的人員亦會出席所有計劃活動。該等人員會與學校輔導團隊及學校社工保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合協作學校的需要，與及辦學信念和使命。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 10/2017 至 9/2018

月份/年份	內容/活動/節目	受惠對象/人數	節數/時數	具體內容/預期學習成果
學生活動				
10/2017	學生需要調查 (HKSIF1.1) 及其他工具	中一至中三 / 400人	----	透過 HKSIF1.1 問卷調查、老師及社工觀察、轉介等不同方式以了解學生需要，並篩選出 20 位潛危學生作重點訓練。

10/2017	「iMAP Zentangle 紓壓體驗」工作坊	中二 152 人	1/ 2hr	透過教授學生畫禪繞畫，讓學生體驗放鬆心情，專注於此時此刻的方法，並達致舒緩壓力的效果。 活動由註冊社工及禪繞認證導師帶領。
11/2017	「iMAP Zentangle 紓壓體驗」工作坊	中三 /121人	1/ 2hr	透過教授學生畫禪繞畫，讓學生體驗放鬆心情，專注於此時此刻的方法，並達致舒緩壓力的效果。 活動由註冊社工及禪繞認證導師帶領。
11/2017	iMAP歷奇訓練營	中一至中二 / 20 人	4 / (兩日一夜)	對象為經篩選之20位潛危學生。 以宿營形式，透過團體及歷奇訓練活動，提升學生的自信心及解決困難的能力，並與同學建立關係，擴闊社交及支援網絡，能更有信心面對逆境及困難。 活動由註冊社工及老師負責帶領，歷奇活動由具資格導師負責帶領。
11-12/2017	「iMAP 正面思維」訓練小組	中一至中二 / 20 人	12 / 12hr	對象為經篩選之20位潛危學生。 以小組形式，檢視學生的思考模式，並訓練學生正面思考的方法，提升學生面對及處理逆境的方法及能力。 活動由註冊社工帶領。
12/2017	「iMAP快樂圓圈繪畫」工作坊	中一 / 127人	1/ 2hr	透過圓圈繪畫，鼓勵學生表達情感，並體驗減低壓力的方法。 活動由註冊社工及具資格之導師帶領。
1/2018	iMAP抗逆力講座	中一至中三 / 400人	1 / 2hr	透過講座形式，提升學生面對逆境及解決困難的方法，例如提升中一學生適應校園生活的能力，提升中二學生處理朋輩關係的技巧，提升中三學生處理學業壓力的技巧。 講座由註冊社工主講。

2/2018	iMAP抗逆力講座	中四至 中六 / 433人	1 / 2hr	透過講座形式，提升學生面對及處理學業壓力及生涯規劃的技巧及信心，減低他們的壓力及對將來的憂慮。 講座由註冊社工主講。
3/2017	「iMAP 死里重生」生命之旅	中一至 中二學生 /20人	2 / 7hr	對象為經篩選之20位潛危學生。 透過日營形式，以體驗活動，讓學生反思生命的意義，並學懂尊重及珍惜生命。 活動由註冊社工帶領。
5/2018	活動檢討及評估	中一至 中二 /20 人	2 / 3hr	對象為經篩選之20位潛危學生。 學生反思及分享在活動中所學及得著，鞏固學生的學習，並建立積極人生觀，以正面態度面對逆境。 活動由註冊社工帶領。
教師活動				
11/2017	「抗逆同行」教師工作坊	全體老師 / 約70人	1 / 2hr	以工作坊形式，加強老師對抗逆力概念的認識，並提升老師識別及支持抗逆力較低學生的技巧。 活動由資深註冊社工帶領。
3/2018	靜觀認知減壓工作坊	全體老師 / 約70人	1 / 3hr	以工作坊形式，讓老師認識靜觀認知，並透過靜觀認知練習，專注於此時此刻，關心自己的身體及情緒狀態，達致放鬆心情及減壓效果。並學習如何將靜觀認知的概念及技巧推廣致學生，讓學生亦能透過練習減低壓力，並促進學生的精神健康。 活動由資深註冊社工及靜觀認知導師帶領。
家長活動				
11/2017	「正念的藝術」講座	學生家長 / 30人	1 / 2hr	以講座形式，讓家長學習正面思考的方法，並讓他們學習如何將正面思考的方法灌輸予學生，令學生減低負面情緒，達致精神健康。

				活動由資深註冊社工帶領。
3/2018	香薰減壓工作坊	學生家長 / 30人	1 / 2hr	以工作坊形式，讓家長學習減低壓力的方法，令家長更有心力支援及關心學生之需要，並協助學生建立積極的人生觀。 活動由資深註冊社工及香薰導師帶領。
親子活動				
2/2018	「iMAP 靜觀舒壓」親子日營	中一至中二學生及其家長 / 學生 20人、家長 / 20人	2 / 8hr	對象為經篩選之20位潛危學生及其家長。 以日營形式，讓家長及學生認識靜觀認知，並透過靜觀認知練習，專注於此時此刻，關心自己的身體及情緒狀態，達致放鬆心情及減壓效果。 活動由註冊社工帶領。
7/2018	「好心情iMAP」嘉許禮	中一至中二學生及其家長 / 學生 20人、家長 / 20人	1 / 2hr	對象為經篩選之20位潛危學生及其家長。 活動以嘉許禮形式，讓學生回顧及分享活動中所學及得著，並透過頒發證書及獎項，對學生付出的努力加以肯定及嘉許，並鞏固他們的學習，讓他們建立健康、積極的人生觀。 活動由註冊社工帶領。

(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):

全校教師約67位，均會參予「抗逆同行」及「靜觀認知減壓」工作坊，把抗逆意識及靜觀生活態度延伸至校園生活上。

老師亦會協助識別學生需要，並轉介及鼓勵有需要學生參與活動。並協助安排課堂及場地以推行活動，與及在活動中提供支援。

(ii) 老師在計劃中的角色: (請別選適當空格，可別選一項或多項)

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\$200,000.00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	\$ 22,560 x 1/2 x 12月 x 1.05 (強積金)	\$142,128	聘請半職社工,負責統籌及監察整項計劃進展,並向參加者舉辦生命教育活動。由於有關社工須具備良好的活動策劃及組織能力,並能夠辨識潛危學生,以便轉介予校方跟進,故將聘用最少兩年工作經驗的社工推行有關計劃。
ii) 服務	學生活動		
	學生需要調查 (HKSIF1.1)	3,000	透過HKSIF1.1問卷調查、老師及社工觀察、轉介等不同方式以了解學生需要,並篩選出20位潛危學生作重點訓練。
	iMAP抗逆力講座	2,000	兩次講座講者費用 \$500 X2 小時 X2 次
	iMAP歷奇訓練營	15,000	營費: \$7,500; 交通費: \$1,800; 歷奇活動及導師費 \$3,500; 場地及音響器材租金: \$700; 活動物資 \$1,500
	「iMAP正面思維」訓練小組	672	活動物資費用
	「iMAP快樂圓圈繪畫」工作坊	3,000	導師費: : \$1,040X2小時 物資費: \$230X4 班
	「iMAP Zentangle紓壓體驗」工作坊	3,000	禪繞認證導師費用:\$600X2 小時 X2 次 物資費用: \$600 (9班)
	「iMAP死里重生」生命之旅	6,000	活動費: \$4,500; 交通費\$1,200; 活動物資\$300

	活動檢討及評估	500	活動物資
教師活動			
	「抗逆同行」教師工作坊	2,000	講者費用： \$900X2小時 物資費用：\$200
	靜觀認知減壓工作坊	3,000	靜觀認知導師費用： \$900X3小時 物資費用：\$300
家長活動			
	「正念的藝術」講座	700	講者費用： \$350X2小時
	香薰減壓工作坊	3,000	香薰導師費用： 1,040X2小時 物資費用：\$920
親子活動			
	「iMAP靜觀舒壓」親子日營	8,000	營費：\$5,400；交 通費：\$1,300；活 動物資：\$700； 場地租金：\$200； 遊戲物資：\$400
	「好心情iMAP」嘉許禮	3,000	活動物資
iii) 一般開支	審計費	5,000	
		申請撥款總額 (\$):	\$200,000

- (i) 選擇服務供應商時，本機構會遵照優質教育基金（人事管理及採購指引）及其他相關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。
- (ii) 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。

(III) 計劃的預期成果

- (i) 請說明評估計劃成效的方法。

(請別選適當空格，可別選一項或多項)

- 觀察：透過老師及活動導師的觀察，了解參加者在活動中的投入程度及表現。
- 重點小組訪問：在小組活動前後，導師會個別接見組員，以了解他們在小組的學習與經驗
- 活動前和活動後的問卷調查：於小組活動前後測，評估同學對自己情緒的覺察及回應的方法及態度。
- 學生表現在評估中的轉變：活動後會以問卷方式收集參加者意見。

其他(請列明) _____

(ii) 請列明計劃的產品或成果。
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

學與教資源

教材套

DVD

其他(請列明) 活動程序及詳細內容 _____

(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 01/10/2017 – 31/3/2018	30/4/2018	中期財政報告 01/10/2017 – 31/3/2018	30/4/2018
計劃總結報告 01/10/2017 – 30/9/2018	31/12/2018	財政總結報告 01/4/2018 – 30/9/2018	31/12/2018

(V) 資產運用計劃

類別	項目/說明	數量	總值	建議的調配計劃
現階段不適用				