

**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**  
(修訂版)

<b>計劃名稱</b>  好心情 iMAP計劃@聖公會諸聖中學	<b>計劃編號</b>  <b>2016/0918</b> (由「網上計劃管理系統」編配)
---------------------------------------	--

**基本資料**

學校／機構／個人名稱 香港青少年服務處 (協作學校：聖公會諸聖中學)

**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: (1) 初級預防活動 約 480 人 中一至中六級  
(2) 次級介入活動 約 20 人 中一至中三級
- (c) 老師: 60 (人數)\*
- (d) 家長: 20 (人數)\*

\*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。)

**I - Individuality**

透過分享, 覺察個人之所感所想, 誠懇接觸及接納當下自己。  
透過小組工作, 加強個別學生的情緒支援。

**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, 建立正向的態度。

**A - Authentic Sharing, Rapport and Support**

在活動中着重分享, 建立陪伴感, 強化支援網絡。

**P - Play for enjoyment**

透過運動及藝術, 體驗生活趣味, 滋養身心靈。

- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。  
(請剔選適當空格, 可剔選一項或多項)
- 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) 促進學校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。  
(請剔選適當空格, 可剔選一項或多項)
- 學校發展計劃: \_\_\_\_\_

調查結果:

根據聖公會諸聖中學於2016-2017年度學生的情意及社交表現評估(APASO)結果，發現初中學生的負面情感指數較全港常模數據為高17.1%，而社群關係的指數亦較常模數據略高2%，這顯示初中學生與人的連繫較薄弱，當中包括與家庭關係疏離、欠缺人際相處技巧、新來港學童適應等問題，導致出現一些負面情緒，從而影響學習和對學校的歸屬感。本機構會與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。同時，負責計劃之同工會出席所有計劃活動，並與學校保持溝通，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。

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，很容易成為評價學生自身成敗的指標。故此部份考試成績欠佳同學很容易感到挫敗及自我形象低落，導致青少年面對沉重壓力並引發情緒健康問題。

(Leung et al.) 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%)。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(香港教育局)
- 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( )

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。

多年以來，不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級介入」，兩者必須並重，同時實施。及早進行「初級預防」可照顧較多學生，但支援較普遍，未能有效針對性學生的需要。國際文獻已指出「次級介入」成本效益遠高於治療式及補救式的工作，避免個人因問題產生後所造成可能永不磨滅的創傷。「次級介入」亦為預防自殺提供了新的方向，如提升學生抗逆力、促進正向認知、「正面思維」及「享受生活」，並建立正面文化。本計劃建議以「學生需要篩選問卷」，輔以老師及社工之觀察，篩選有需要的20位初中學生，並提供點對點到校「次級介入」(Secondary Intervention)支援活動。如學生有精神健康或情緒需要，本計劃會因應學生情況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的學生。潛危學生如需要個別輔導，亦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)作即時跟進。

青少年在成長期中遇到不少困難和逆境，本計劃希望透過靜觀、表達藝術介入、體驗式活動、精神健康工作坊及班際工作坊等一連串的活動，在良好友儕環境共同學習和成長，令青少年學習表達欣賞及感恩，並讓持不同生活態度及價值觀的學生拉闊視野，體驗生活趣味，幫助他們建立正面樂觀態度與積極的人生觀。

除此以外，計劃亦舉辦家長及教師正向靜觀輔導活動，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。



## (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。)

- 計劃採用藝術及體驗活動作媒介，透過戶外活動、工作坊及小組活動，把「與人分享」、「正面思維」、「享受生活」訊息傳遞。

項目	活動名稱	對象	參與人數	活動形式及設計內容
1	學生需要調查	中一至中三	約180	初中學生進行學生需要調查 (HKSIF 1.1)及由老師觀察和學校社工評估，以識別20位學生參與初中聚焦小組
2	iMAP自我探索小組	聚焦小組	20	透過藝術、靜觀及體驗活動，讓學生覺察內在需要及接納自己，認識內在資源及能力，從而舒緩壓力及調適情緒。 預期學習成果：提升學生自我形象及正面思維
3	iMAP好心情-工作坊	初中	210 (30X7班)	以正向心理學為主題，內容包括： - 探索個人回應壓力的方法 - 分享快樂經驗，建立正向思考態度 - 認識情緒與身體反應之連繫 - 中一及新生適應，建立對校園的歸屬感 預期學習成果：提升學生抗逆力及精神健康
4	Zentangle 工作坊	中一至中六	480 (30X17班)	以禪繞繪畫藝術作媒介，幫助學生在體驗時時達到內在平靜、對事物的專注度及放鬆。過程中不需修改，學習接受人生中「不完美」、「錯誤」。 預期學習成果：提升學生抗逆力及正向思維
5	留影：校園有你真好	中一至中六	75	攝影師會為同學拍攝，同學可選於學校其中角落，與人或物件拍攝，這些人、地、物會是他們的成長印記，配合簡要文字紀錄，彼此分享校園趣味，加強與人連繫感。 預期學習成果：提升學生間連繫感
6	家長工作坊	家長	50	認識靜觀教養理念，明白自身情緒對管教效能的影響，初嘗靜觀體驗活動，增加家長對自身的覺察力。協助家長在教養孩子時臨在當下，關顧自己及孩子的精神健康狀態。 預期學習成果：提升家長促進子女精神健康的認知和能力
7	家長加油站	家長 聚焦小組	10	透過老師轉介及學校社工評估有需要的家長參與，幫助家長認識家庭氣氛如何影響子女成長及支援他們面對管教子女時的壓力。透過學習正面管教的態度，建立親子的連繫感，促進親子關係和關注家庭的精神健康。 預期學習成果：提升家長促進子女精神健康的認知和能力、加強親子溝通
8	教師正向工作坊	老師	60	認識正向教育的理念，透過體驗活動向老師分享如何運用正向心理學於生活和校園中，讓老師從個人體會轉化於師生關係和教學上。 預期學習成果：提升教師促進學生精神健康的認知和能力

## (ii) 主要推行詳情

計劃時期：2017年10月至2018年9月

	推行時期	活動名稱	節數
1	2017年10月 開始	學校聯繫及籌備	/
2	2017年11月至 2017年12月	學生需要調查 (HKSIF 1.1)	/
3	2017年12月至 2018年5月	iMAP自我探索小組	小組: 8 節 戶外活動: 4 節 個別面見(小組前): 4 節 個別跟進(小組後): 4 節
4	2017年11月至 2018年5月	iMAP好心情-工作坊	7 節
5	2018年1月至 2018年6月	Zentangle 工作坊	17 節
6	2017年11月至 2018年9月	留影：校園有你真好	15 節
7	2017年11月至 2018年7月	家長工作坊	1 節
8	2017年11月至 2018年7月	家長加油站	6 節
9	2018年7月至 2018年9月	教師正向工作坊	1 節
10	2019 年 1 月	活動總結及財政報告	/
總節數			67 節

## (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60位均會參予教師工作坊，把正向生活態度應延伸至與學生相處上。老師會協助識別及邀請有需要同學參與聚焦小組，以及協助招募學生參與活動及日營，以促使此計劃得以順利進行。

## (ii) 老師在計劃中的角色: (請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

 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	社工薪金 \$ 30321 X 1/3 X 12月 X 1.05(公積金)	\$127,348	- 聘請 1/3 學位社工，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，並能夠辨識有需要之學生，故將聘用學位社工推行有關計劃。
ii) 服務開支	1. 學生需要調查	\$1,000	1-8. 活動開支 - 中大 HKSIF 1.1 數據處理及分析服務  - 所有計劃人員（包括社工、導師、講座或工作坊講者）的資歷均為註冊社工  - Zentangle 工作坊由禪繞認證教師推行活動
	2. iMAP自我探索小組 戶外訓練(營費\$300x20人+歷奇訓練 \$200 x 20人+ 車費\$2,000+活動物資 \$2,000) 體驗活動(體驗活動\$300x20人+車費 \$2,000+ 膳食費 \$1,000+ 活動物資 \$1,360) 小組活動物資(\$500 x 8節)	\$14,000     \$10,360 \$4,000	
	3. iMAP好心情-工作坊 活動物資(\$400 x 7班)	\$2,800	
	4. Zentangle 工作坊 活動物資	\$3,000	
	5. 留影：校園有你真好 製作個人相簿活動物資(\$50 x 75人) 沖晒費用(\$80 x 75人) 導師費用(\$500 x 12節)	\$3,750 \$ 6,000 \$6,000	
	6. 家長工作坊 活動物資 講者費用	\$690 \$1,000	
	7. 家長加油站 活動物資(\$400 x 6節)	\$2,400	
	8. 教師正向工作坊 訓練及活動物資 講者費用(\$1000x3小時)	\$2,000 \$3,000	
	iii) 一般開支	1. 核數師 2. 雜項 (如:搬運活動物資車費、影印、文具等)	
申請撥款總額 (\$):		\$200,000	

\* 請刪除不適用者

### (III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

- 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。
- 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:於好心情小組作活動前後測，評估同學對自己對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反應。
- 其他(請列明) 問卷調查數據

(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) \_\_\_\_\_

### (IV) 其他補充資料:

1. 本機構選擇服務供應商時，將遵照優質教育基金〈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。
2. 本機構將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。

### 遞交報告時間表

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
進度報告 (1/10/2017-31/3/2018)	30/4/2018	中期財政報告 (1/10/2017-31/3/2018)	30/4/2018
總結報告 (1/10/2017-30/9/2018)	31/12/2018	財政報告 (1/4/2018-30/9/2018)	31/12/2018

#### 參考資料:

- Agnew, R. and D.M. Peterson. 1989. "Leisure and delinquency." in Social Problems, Volume 36. pp. 332-350.
- Anderson, B., Holmes, M. & Ostresh, E. (1999). Male and female delinquents' attachments and effects of attachments on severity of self-reported delinquency. Criminal Justice and Behavior 26, 435-452
- Cretacci, M. A. (2003). Religion and Social Control: An Application of a Modified Social Bond on Violence. Criminal Justice Review, 254-277.
- Siegel, L. J. (2013). Criminology : theories, patterns, and typologies. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning .
- 吳秀碧(2006)，《生命教育－理論與教學方案》，台北：心靈工坊
- 周國賢和楊國強(2002)，《香港的生命教育：文化背景、教育改革與實踐方向》。香港：宗教教育中心
- <http://www.bgca.org.hk/news.aspx?id=76e42868-326b-4e27-9d20-d5103ac6c544> 青少年精神健康調查發佈會暨 - TEEN 天天晴嘉許禮 2013
- 聖公會諸聖中學「情意及社交表現評估」(APASO)(2016-17 年度)