

**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> 順德聯誼總會胡兆熾中學Shiny friend青年精神健康推廣計劃 (「好心情@學校」)-與「好心情@學校」計劃有關	<b>計劃編號</b> 2016/1063 (修訂版)
--	--------------------------------

**基本資料**

學校/機構/個人名稱：明愛九龍社區中心

**受惠對象**

- (a) 界別:  幼稚園  小學  中學  特殊教育
- (b) 學生: 1. 全校學生750人, 當中包括中三至中五的大哥姐出任的Shiny Friend 義工隊約 30人
- (c) 老師: 60人
- (d) 參與學校 (不包括申請學校): 順德聯誼總會胡兆熾中學
- (e) 其他(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。

1. 以正向心理學為基礎培訓 shiny friend 精神健康大使義工隊, 一方面增加義工對正向思維的認識, 另一方面亦藉着他們的義工服務及藝術活動喚醒全校同學關注精神健康學習「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」三方面。

2. 以醫社教合作的概念邀請中心的長期合作伙伴 醫院派出精神科醫生結合醫學角度及社工的社會學角度提供教師培訓, 增加老師對精神科疾病的了解, 從而對高危的學生能及早識別, 加以支援。

- (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): 促進學生正向思維

- (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:

本中心採用實證為本的原則, 透過量化及質化的方式評估學校的需要。包

此外校方亦重視青年精神健康教育。過往亦有在校內推廣精神健康教育，因此當中心邀請胡兆熾中學合作好心情計劃，校方立即答應成為伙伴學校。

調查結果：

據浸信會愛羣社會服務處於 2016 年 8 月 28 日發佈的「中學生抑鬱焦慮狀況調查報告」顯示，近四成（38.7%）中學生呈抑鬱徵狀，逾三成（31.7%）中學生出現高焦慮徵狀，即平均每三個有一個中學生出現抑鬱或高焦慮狀況，而同時受抑鬱及焦慮困擾的「雙料」學生約佔兩成（19.8%），其影響因素主要是生活壓力，當中尤以 DSE 文憑試最令學生感到壓力，更有逾一成（15%）中一學生已開始害怕面對文憑試，情況值得關注。

根據基督教家庭服務中心及香港理工大學護理學院由 2011 年起進行為期三年的大型研究，了解中學生的學習經驗、身體及情緒健康狀況。研究發現，在 11,335 名受訪中學生之中，有 12% 學生於受訪前過去的兩星期內容易出現焦慮症狀，更有 5.7% 學生經常出現焦慮症狀。學校應持續與社區的青少年精神健康服務機構合作，在校內定期推行與精神健康有關的活動，內容包括：精神健康教育、抗逆能力、壓力管理、正向思維等，以提升青少年對精神健康的關注及認識。

再者，根據香港青年協會青年研究中心屬下「青年創研庫」，早前訪問逾五百名青少年，了解他們如何處理壓力，結果發現逾六成人壓力偏高，其中逾兩成二更達甚高水平；壓力來源以學業、事業與個人前途為主。

有見及此，為促進中學生的精神健康，培養學生的正向思維，中心邀請順德聯誼會胡兆熾中學結為合作伙伴在校內推廣精神健康服務。

文獻研究綜述：

學生表現評估：

相關經驗：

明愛九龍社區中心自 2007 年起與區內的 精神科結為合作伙伴，以醫社合作的形式推行精神健康教育活動。如：中心於 2015 年與 醫院合辦「強心健體」以正向心理學為題向社區推廣精神健康教育、2016 中心亦與 醫院聯合到區內順德聯誼會胡兆熾中學向學生主講青年精神健康講座。

自 2015 年起，中心聯合明愛 社區中心、明愛 社區中心及明愛 中心以正向心理學為題，結合藝術的元素推行「思晴創藝」青年精神健康支援及教育計劃向區內青年（包括：精神病復康者）推廣正向思維。

在 2016 年起，中心亦開始與區內的中學包括： 中學、 中學、 學院及 書院合作推廣青年精神健康教育。

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。

#### 1. 同工經驗豐富

本中心自 2007 年起便開始為九龍城區內的青少年提供精神健康支援服務。同工均有多年相關的服務經驗。此計劃將由一名資深的社工聯同專業社工共同推行活動，以確保活動能切合學校所需，促使學校在精神健康教育推廣方面的發展。

#### 2. 醫社教合作的結合

在推廣精神健康教育方面，中心與區內的醫院建立了長期的夥伴關係。故此中心將引入醫院的支援為教師提供培訓，結合醫、社、教的合作，讓不同的專業在精神健康教育上發揮所長。此外，本中心亦會發揮社區中心的角色，讓學校在有需要時擔當中介者的角色結連社區不同的資源。如：精神健康綜合社區中心或其他區份的社區中心等。

#### 3. 藝術對情緒教育的幫助

學者研究指出藝術的存在能提供人心理上的需求並達治療的作用。當中圖案藝術有腦瑜伽的稱謂，以繪畫簡單而重覆的圖案從而達至放鬆的效果。另外，圓圈繪畫則屬「參與式藝術」透過集體簡單的創作，讓人達至減壓放鬆的效果。因此，是次計劃將結合藝術的元素，讓參加者參與及展示畫作從而學習「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」。

## (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。)

中心自2016年起與順德聯誼總會胡兆熾中學合作透過舉辦「拍出快樂時代」(透過即影即有相的拍攝讓參加者學習欣賞身邊的美好事物)，因而建立了良好的伙伴關係。為了能更有系統的在校內推行一系列的精神健康教育活動，中心遂加強與校方合作，共同訂定、策劃並推行計劃的活動。由本計劃聘用的人員將出席所有計劃活動。負責此計劃的社工同事會與校方的輔導團隊及學校社工保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合順德聯誼總會胡兆熾中學的需要，以及辦學信念和使命。中心與校方合作並設計下列活動：

1. 創立Shiny friend義工隊，由校方於中三至中五級中選出shiny friend義工隊。透過正向心理學訓練結合藝術元素及義工服務，在校內推廣快樂通訊息。

計劃中的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。

Shiny friend 義工服務的訓練詳情：

以正向心理學為基礎，提昇參加者的抗逆力、正向思維訓練(包括：快樂七式、好心情三個元素的教育等。)

學校社工、學校輔導團隊、校內輔導人員及協作學校的教師，須支援推行有關的義工服務的推行。

2. 在活動中引入參與式的藝術的元素，讓不同級別同學可利用藝術這共通的語言學習放鬆、減壓，並達至與人分享及享受生活這主題。

3. 首次聯繫。醫院與學校合作提供教師培訓，增加教師及早識別懷疑具情緒病困擾之學生的能力。

ii) 主要推行詳情

月份:	內容:	好心情元素	服務對象及人數:
12/2017 及 2/2018	<p>1. 感恩牆 (共兩節，兩小時) 由 Shiny friend 義工邀請同學寫下他們在日常生活中感謝的人和事並把之張貼在感恩牆上及透過中央廣播系統讀出該感恩事項，讓同學學習「與人分享」，將快樂產生的好處散播開去。 (計劃中的義工活動有清晰具體的預期學習成果，並聚焦於提昇學生的抗逆力及精神健康。) 預期在活動後可提昇參與學生的抗逆力。</p>	與人分享 正面思維	全校師生 810 人
11/2017 及 12/2017	<p>2. 「集氣」區 (每班兩節，共 24 節，24 小時) 「集氣」即集合所有人的力量一齊打氣。由 shiny friend 收集同學最想聽的正向思維語句並最後透過投票選出一句作為學校年度正向思維標語，讓學生感受到同行者的互相鼓勵與扶持。 預期在活動後可提昇參與學生的正向思維。</p>	與人分享 正面思維	全校師生 810 人
1/2018	<p>3. *圖案藝術工作坊 (共兩節，3 小時) 圖案藝術為近年新興的一項減壓方法。透過繪畫簡單而重覆的圖案從而達至放鬆的效果。更有人稱之為腦瑜伽。 藉著 shiny friend 在藝術家的教導下學習圖案藝術並將之連同學生早前選出的「正向思維標語」製作文件夾送予全校學生，讓學生感受到友儕間的互相支持。 預期在活動後可提昇參與學生的抗逆力。</p>	享受生活	15-25 人

3/2018 4/2018	4. 漂書茶座 (共二節, 2 小時) 學生在柔和音樂及品嚐花果茶的同時借閱一些具正向思維及減壓的書籍, 達至放鬆心情的果效。 預期在活動後可提昇參與學生的正向思維。	正面思維 享受生活	20-30 人
2/2018, 3/2018	5. *正向思維工作坊 (共四節, 6 小時) 社工以正向心理學為基礎為 Shiny friend 義工隊提供訓練。訓練後會讓其所學向同學推廣正向訊息, 讓他們學習善待和幫助他人的同時亦為學校播下正向思維的種子。 預期在活動後可提昇參與學生的正向思維。	正面思維	20-30 人
3/2018	6. 「正恩有你同樂日」(共一節, 6 小時) 透過大型的圓圈繪畫、攤位、攝影活動及展覽, 推廣「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」的重要性、學習「活在當下的快樂」及回顧整年的活動。 預期在活動後可讓學生對好心情計劃的三個元素有更多的了解。	與人分享 正面思維 享受生活	全校師生 810 人
6/2018	7. 教師工作坊 (共一節, 1 小時) 在推廣精神健康教育方面, 醫社教的合作實在十分重要。本中心與 醫院精神科為多年的合作伙伴。為了讓老師對精神健康的議題有更多了解, 中心將聯同精神科醫生到校主講教師講座, 讓老師對高危的學生能及早識別及加以支援並加強與醫院方面的聯繫以便有需要時可提供跨專業的支援。 (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。) 預期活動後可促進老師對學生精神健康策略的認識。	正面思維	30 人

12/2017 1/2018 2/2018 3/2018 5/2018, 9/2018	8. 正向思維資訊站(全年六次, 6小時) 設計正向思維資訊站以單張或壁報的形式向全校師生提供精神健康小貼士。 預期在活動後可讓學生對好心情計劃的三個元素有更多的了解。	正面思維	全校師生 810人
10/2018	9. 整理整個活動的數據、檢討整個活動的成效。	--	本機構/計劃小組

\*本機構會使用多種的數據蒐集的方法以辨識低抗逆力的學生作參加者。

圖案藝術工作坊及正向思維工作坊的參加者名單按學校社工提名、問卷調查及與校方透過會議共同商討。漂書茶座讓全校師生參加。

(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):

校方共同參與策劃活動並按學生的需要及整個計劃推行的可行性給予了寶貴的意見。

透過不同的活動，提昇全校老師對精神健康議題的關注及增強相關知識。

如發現潛危學生(如需要個別輔導的學生)本中心會轉介校內輔導人員(如：社工或培育組成員等)作即時跟進。

(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\$192,500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	半職社工 薪金 \$ 11,648x12個月x1.05(公積金)	\$146,765	專責推行計劃內活動及行政工作： 1. 感恩牆 2. 「集氣」區 3. 圖案藝術工作坊 4. 漂書茶座 5. 正向思維工作坊 6. 「正恩有你同樂日」 7. 教師工作坊 8. 正向思維資訊站

ii) 服務	導師費及物資(例如：顏料、橫額、調色碟等)	\$6,500 ( $\$800 \times 6$ 小時 + $\$1,700$ )	圖案藝術工作坊、「正恩有你同樂日」的圓圈繪畫
iii) 一般開支	1. 印刷膠文件夾 2. 印刷打氣卡 3. 印製感恩卡 4. 勵志書籍 5. 漂書茶座物資(如花果茶、器皿等) 6. 訓練物資(包括歷奇用品及文具等) 7. 攤位遊戲物資(包括紙張、文具及展板等) 8. 場地佈置、攤位架及大型布幕 9. 學習材料費 10. 運送物資交通 11. 雜項(包括文具、証書、印刷物資等)	1. \$5,000 ( $\$5 \times 1000$ 個) 2. \$3,000 ( $\$3 \times 1000$ 張) 3. \$5,000 ( $\$5 \times 1000$ 張) 4. \$1,500 5. \$2,000 6. \$4,000 ( $\$1,000 \times 4$ 節) 7. \$4,000 8. \$5,100 9. \$2,235 10. \$400 ( $\$100 \times 4$ 次) 11. \$2,000	1. 圖案藝術工作坊 2. 集氣牆 3. 感恩牆 4. 集氣牆 5. 漂書茶座 6. 正向思維工作坊 7. 「正恩有你同樂日」 8. 「正恩有你同樂日」 9. 「正恩有你同樂日」 10. 漂書茶座 11. 所有項目
	審計費	\$5,000	計劃審計用途
<b>申請撥款總額 (\$):</b>		\$192,500	

\* 為靈活使用資源，「漂書茶座」所需的書籍已由本中心與德蘭中學合作的shiny friend青年精神健康推廣計劃(好心情@學校)支付。

資產運用表：不適用。

本機構在選擇服務供應商時，會遵照優質教育基<人事管理及採購指引>進行報價或投標，確保採購程序是公開、公平及具競爭性的方式進行。

社工資歷：持認可社會工作文憑 / 副學士學位或以上資歷；中學會考 / 文憑試中、英文科及格；有相關工作經驗及持有效急救證書者優先。  
藝術工作坊導師資歷：持認可藝術文學士或以上資歷及有帶領相關活動經驗。

(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: 以問卷調查的形式訪問活動的參加者, 以了解活動的成效。
- 學生表現在評估中的轉變: 透過校方在課堂及活動中觀察及訪問青年義工以評估學生在日常生活中的態度是否有正面的轉變。
- 其他(請列明) \_\_\_\_\_

(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) 正向思維文件夾

#### 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 1/11/2017 – 30/4/2018	31/5/2018	中期財政報告 1/11/2017 – 30/4/2018	31/5/2018
計劃總結報告 1/11/2017 – 31/10/2018	31/1/2019	財政總結報告 1/5/2018 – 31/10/2018	31/1/2019

#### 參考文獻

浸信會愛羣社會服務處 《中學生抑鬱焦慮狀況調查報告》2017年6月10日取自  
[https://www.bokss.org.hk/content/press/21/MHI\\_PressRelease2016\\_v2.pdf](https://www.bokss.org.hk/content/press/21/MHI_PressRelease2016_v2.pdf)

基督教家庭服務中心、香港理工大學護理學院 《研究顯示中學生焦慮及抑鬱情緒與其個人、家庭及學校有著密切關係》2017年6月10日取自  
<http://www.cfsc.org.hk/cmsimg/doc/20150325%20YM%20Press%20Con%20Press%20Release%20-%20Alt%20Text.pdf>

「逾六成受訪青少年壓力偏高」星島日報 2017年6月1日  
<http://std.stheadline.com/daily/news-content.php?id=1608498&target=2>

「藝術治療助減壓 圓圈繪畫鬆出色彩人生」東方日報 2016年5月22日  
[http://tw.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20160522/bkn-20160522112850491-0522\\_00822\\_001.html](http://tw.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20160522/bkn-20160522112850491-0522_00822_001.html)

范瓊方. 藝術治療、家庭動力繪畫概論. 五南文化事業 (2004)