

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」- Wellness for Youth  
(「好心情@學校」微型計劃)

計劃編號：2016/0648(修訂版)

### 基本資料

機構名稱：香港青年協會 (協作學校：保良局甲子何玉清中學)

受惠對象：(a) 界別：中學 (b) 學生：中一至中六級 (725人) (c) 老師：52人 (d) 家長：60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。

1. 因應各級學生不同年齡需要，提供有系統的情緒健康教育課程及活動，提升學生對情緒的認知、管理技巧及抗逆能力。
2. 為教師提供體驗活動，協助他們從自身開始提升情緒管理技巧，並提供培訓，讓教師更理解受情緒困擾的學生需要，提供支援。
3. 為家長提供培訓，提升家長對青少年情緒健康的關注，讓其察覺青少年情緒需要，掌握讓子女表達及有效管理情緒的技巧。

(b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。

- 促進學校管理／領導，以及老師的專業發展／健康
- 其他(請列明)：提升學生對情緒健康的認知、情緒管理的技巧及抗逆能力。

(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：

本校2017/2018發展計劃為「推行正向教育」，希望學生發展正向價值觀和積極樂觀的態度，加強培養學生抗逆、解難及反思能力，以能管理情緒及正面處理生活難題，這計劃正正能配合學生需要。加上學生正處於建立對自己身份的認同 (identity) 的心理發展階段，所以都期望能開辦相關的活動。

老師與社工在日常與學生相處之中，發現中二級的學生不論是在情緒上、認知上、行為上較易有變化。所以本校的教職員都希望能夠增加對學生個人層面上的支援。能夠更進一步去幫助學生正面地建立個人價值觀，讓學生可以提升學生抗逆力、促進「正向認知」、「正面思維」及「享受生活」，並且建立正面文化。本校教育心理學家上年度曾讓學生填寫情緒問卷調查，中一級也有部份學生在情緒上有波動，因此有需要加強本年度中二級學生的抗逆力和促進正向認知。所以本校期望能夠舉行一系列針對學生情緒管理與抗逆能力方面的活動去幫助學生健康成長。

老師一直與家長保持良好的溝通，明白到家庭上的支持對學生其實同樣重要。所以本校有意舉行家長工作坊，期望能夠從不同角度去協助學生正面地處理情緒和提升抗逆能力。

#### 調查結果：

香港青年協會媒體輔導中心於2016年4月至2017年3月期間共接獲17,627個與情緒相關的求助，佔全部求助個案的34.1%。他們分別出現焦慮或抑鬱情緒，或因受壓而情緒處於不穩定的狀態。若情緒困擾沒有妥善處理，容易誘發精神健康問題，當中更有516宗有自殺傾向或自毀行為，因此提供情緒健康訓練課程，教導學生認識情緒、覺察情緒及適當表達情緒甚為重要。

#### 文獻研究綜述：

本港近年發生多宗學生輕生事件，引起社會廣泛關注青少年的情緒健康問題，輕生背後涉及多項因素的相互影響，而當中包括社會、社區、人際關係和個人因素(世界衛生組織，2014)。根據防止學生自殺委員會的報告，建議學校須繼續加強校本「健康校園政策」，促進和維持學生的生理、心理及社交健康，並向他們灌輸正面的價值觀及培養積極主動的態度和技巧，以面對個人成長的挑戰。情緒健康為心理健康的重要部分，青少年若能敏銳地辨識自己的情緒，並適當地抒發及處理，有助心理健康成長及促進人際關係。

(National Prevention Council, 2014)。

日常生活中，經常會出現不同情緒，情緒只是一種心理反應，反映個人需要的訊號，並沒有好壞之分(EQ寶典，2008)。然而，情緒雖與生俱來，並存在我們生活之中，但前線同事留意到大部分年青人未必認識及懂得與它相處，尤以青少年在成長階段面對許多個人成長挑戰，因而衍生較多複雜情緒，需要正面的價值觀、積極態度及抗逆能力去正視情緒，達致有效的情緒管理。情緒是「感覺及其特有思想、生理與心理的狀態，以及相關的行為傾向。」(Daniel Goleman, 1995)，「情緒是我們因外在或內在環境轉變而產生的生理上、主觀意識上和行動傾向上的反應。」(Lazarus, 2000) 從這些定義看來，情緒會影響著我們的行為、思想、生理和心理狀態，間接影響青少年的行為及心身健康。

學生表現評估：

透過識別工具 (建議修訂HKSIF1.1問卷)，以及老師和社工的恆常觀察，辨識抗逆力較低、支援網絡較弱之學生，邀請參與本計劃的「次級介入」部份。

其他(請列明)：

情緒需要適當的表達，過份壓抑或不當的表達，皆會造成負面影響。因此學習情緒管理對青少年尤其重要，亦有助提升學生的情緒健康。計劃提倡其中一項重點，便是透過有系統的情緒管理教育，讓青少年認識何謂情緒，學習覺察、接納及允許自己可擁有情緒，然後透過適當的行為模式表達出來。另外，認識情緒與調節情緒的能力有正向關係，透過認識情緒，進一步提升其控制情緒的能力。當學生洞悉情緒的能力提升，有助他們明白別人的情緒，增加其同理心，營造關愛的校園文化。

相關經驗：

**1. 為學校提供教育服務的相關經驗**

香港青年協會學生支援服務透過學校社會工作組、青苗計劃、賽馬會學生支援中心及媒體輔導中心等，以駐校輔導、到校服務和網上輔導或熱線等形式，為小學生至中學生提供正面價值教育、情緒管理及情緒支援等不同範疇的服務，同時培訓家長及教師，全面照顧學生的成長需要。青協與超過200間中小學建立緊密的聯繫及合作關係，現時有超過100位社工提供學校服務，受惠中小學生超過五萬名。前線社工每天皆與學生及老師保持緊密的接觸，了解他們的需要，並對青少年情緒健康的介入及處理具相當豐富的經驗。

**2. 為情緒受困擾的青少年提供相關經驗**

青協媒體輔導中心的「關心一線」及 uTouch網上外展計劃一直為有情緒需要的青少年及家長提供熱線及網上的輔導服務，於2016年4月至2017年3月期間共接獲5萬多宗個案求助，熟悉青少年的情緒需要及青少年現象，亦擅長運用網上媒體及不同網上平台連繫青少年，相關經驗有助推動情緒健康教育工作。

(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. 情緒管理課程能切合學生及學校需要**

外國許多文獻顯示，情緒健康為有效學習的基礎，擁有健康情緒的學生有利提高學習效能(Daniel Goleman, 1996)，而許多外國學校已將情緒健康及情緒管理課程列入校園課程中。因此，我們提倡的情緒健康教育是較全面及減少標籤效應的做法，有助防患於未然。情緒健康教育及情緒管理切合每人的需要，課程中學生透過化解憤怒、緩和負面情緒、減輕焦慮及經驗愉快心情等方法提升個人情緒管理，這些技巧能「貼地」應用於日常生活及學習上，有助學生提升學習效能、增進人際關係及照顧學生生理及心理的健康，達致全健發展的需要。

**2. 採納全人健康模式及分三步推行**

參考 Dr. Bill Hettler, 國立健康研究所(National Wellness Institute)的創辦人提倡全人健康(Wellness)的模式，抽取其情緒健康的定義，情緒健康是覺察及接納自己的情緒，感到有信心處理自己的情緒並有能力調節自己的情緒，對生命抱有樂觀積極的態度，感到有支援網絡、擁有放鬆的能力等。整個情緒健康教育及情緒管理課程會以此為大綱，並分為三步推行：

i. 第一步：情緒健康意識提升

每一個青少年都能受惠於情緒健康的意識提升，而每一個青少年都值得擁有健康情緒面對日常生活中每一項挑戰。因此透過教育工作，讓青少年提升對情緒健康的認知及意識。透過全面的教育，亦可避免標籤效應。

ii. 第二步：有系統鞏固訓練

透過課堂體驗及活動，讓學生對情緒管理有更深入了解及實踐的機會，當中循序漸進的課堂設計，讓學生掌握與情緒相關的價值及信念，如「情緒並無好壞之分」、「情緒是反映個人需要的訊號」、「以不

傷自己、不傷他人的原則表達情緒」、「每人都有能力控制及調適自己的情緒」等，再將這些信念應用於日常生活之中。

iii. 第三步：校本專業支援

要提升青少年的情緒健康，家長及老師的專業培訓同樣重要。計劃會為學校設計以情緒健康為主題的發展日，支援老師檢視個人情緒健康程度，學習善待自己，從而提升對學生情緒的理解。此外，透過不同類型的靜觀體驗活動，提升老師及家長對情緒健康的關注及覺察，轉化內在情緒，體驗靜心自在的好處，為青少年營造情緒健康的環境。

3. 加入次級介入，提升服務成效

許多文獻指出次級介入能提升服務成效，避免問題惡化，提升成本效益。因此計劃中加入次級預防的小組，針對有需要的學生作出介入。導師將運用鬆弛練習、多元創作的元素設計次級介入的小組，利用拼貼、簡單圖案創作、主題性油畫繪畫等手法，了解組員的成長背景、面對的困難，並透過對話協助發掘其內在資源，助學生轉化積壓內心的負面情緒，讓他們更認識及接納自己及他人的情緒，學習與情緒共處，同時因提升對他人的理解而改善人際關係。因此，機構將安排已接受相關培訓的人員帶領小組，並由具相關資歷的同工督導。

(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. 青協將於九至十月期間為參與學校提供問卷調查，以及透過老師及社工的觀察，了解學生對情緒健康的理解及情緒管理能力，讓學校了解該校學生的情緒健康狀態，配合校情需要設計合適而有系統的訓練。
2. 計劃將由學校與青協共同協作推展，青協過往具推行學校為本培訓的經驗，加上學校層面的配合，能達事半功倍的效果。
3. 青協關注青少年的情緒健康，配合計劃需要，將為前線同工提供與情緒健康的相關培訓，有助持續並有效地推廣此計劃的，並確保服務質素。
4. 計劃參考全人健康Wellness的概念，並配合情緒管理課程，性質較為中性，可減低學生的標籤效應，有助有需要的學生接受及參與計劃。

(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
10/17	學校聯繫及籌備	會議	
10/17	進行學生需要調查	中二	120
10/17-5/18	Wellness for Parent 家長講座 (分初中及高中家長，各1節，每節1小時)	家長	60
10/17-8/18	Wellness for Teacher 教師體驗工作坊 (2節，每節2小時)	教師	52
10/17-8/18	Wellness for Youth 學生小組 透過學生需要調查，以及老師和社工的日常觀察，辨識抗逆力較低、支援網絡較弱的學生參加小組 (2組，每組10人，各15節，每節1.5小時)	中二	20
10/17-8/18	「勇闖快樂島」互動體驗遊戲 (全級進行，2.5小時，將分成6組進行活動解說)	中一	122
10/17-8/18	Wellness for Youth 學生講座 (分3次進行，每次2級，每節1小時)	中一至中六	725
10/17-8/18	Wellness for Youth 學生工作坊 (分8班進行，每班2節，每節1小時)	中二及中三	237
10/17-8/18	推廣情緒健康活動 (2節活動，每節1小時)	全校學生	200
8/18-9/18	活動檢討及評估	報告/訪談小組	

## 活動內容

系列	題目	內容及預期學習成果
學生小組	「多元創作」小組	利用多元創作及敘事手法、桌上遊戲、情境預演及應對訓練，幫助學生自我探索，促進社交思考的能力，提升情緒管理的效能，改善與人關係。藉簡單圖案創作及鬆弛練習，讓參加者經驗專注放鬆的繪畫過程，推廣身心靈全健的生活理念，協助組員轉化積壓內心的情緒，學習與情緒共處，建立健康生活模式，減低壓力。
學生講座	與情緒做朋友 (初中)	認識日常生活中常出現的不同情緒，並明白它們如何反映自己的需要，學習管理不同情緒。
	情緒健康由我做起 (高中)	情緒需透過不同方法適當疏導，講座教導有效提升情緒健康的方法，讓學生可透過日常的活動及不同的行為提升情緒健康，建立健康的生活習慣及態度。
學生工作坊	「情緒非常任務」實踐課	第一節：透過課堂練習，察覺個人情緒狀況，了解自己慣常表達情緒的模式，學習以不同方法轉化個人情緒。 第二節：透過體驗活動，學習以「不傷自己、不傷他人」的原則與情緒共處，包括學習化解憤怒、緩和傷心、減輕焦慮及多經驗愉快心情的方法，正視及回應自己的需要。
教師培訓	教師發展日	設計以「情緒健康」為主題的發展日，支援老師辨識個人情緒健康程度，學習善待自己，從而提升學生情緒的理解。並提供培訓，讓教師認識不同情緒病的徵狀、高危因素，協助老師辨識有情緒需要的學生、提升支援有情緒需要學生的技巧，讓他們能及早作出介入及轉介。
	靜觀體驗工作坊	透過不同類型的靜觀體驗活動，提升老師對情緒健康的關注及覺察，體驗適時為自己舒展身心的好處。
家長講座	子女情緒你要知	針對初中及高中學生的不同特質和需要，協助家長理解青少年情緒健康的重要性，幫助家長應對青少年子女情緒問題的技巧。
學生互動體驗活動	「勇闖快樂島」互動體驗活動	以正向心理學的基礎理論，設計不同模擬遊戲體驗協助學生認識情緒與個人的關係，尋找個人的快樂途徑。全級學生參與，學生透過不同體驗活動經驗快樂及探索提升快樂指數的方法，並分為六組由導師負責活動解說。
推廣情緒健康活動		在校內推動全校學生的情緒健康，設計適合校內同學參與的情緒健康活動。

備註：本機構將採取安全措施確保計劃參與者的安全，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關的安全指引。

(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 52 位教師參與培訓工作坊，從自身開始察覺情緒，並推己及人，讓其對學生情緒健康有深入了解。此外，老師亦會與社工作恆常觀察，辨識抗逆力較低、支援網絡較弱之學生參與小組活動。

(ii) 老師在計劃中的角色: 協作者 服務受眾

本機構將與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。如在計劃期間辨識到潛危學生(如需要個別輔導的學生)，計劃人員將把該等學生轉介至校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家)作即時跟進。

(c) 請詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。

預算項目	開支詳情 (包括各項目的細項開支)		理據
	項目	款額 (\$)	
員工開支	兼職持社工學位的註冊社工 (12個月薪金) 強積金	\$121,284 \$6,000	註冊社工將統籌及推行此計劃的所有項目
	兼職活動助理 (12個月薪金連強積金)	\$20,874	活動助理協助文書工作及準備活動物資
一般開支	學生需要調查 (HKSIF)	\$1,000	影印費及活動物資
	Wellness for Teacher 教師發展日	\$2,000	影印費及活動物資
	Wellness for Teacher 教師靜觀體驗工作坊	\$2,000	影印費及活動物資
	Wellness for Youth 學生小組	\$12,000	活動物資及戶外活動費
	「勇闖快樂島」互動體驗遊戲	\$3,000	活動物資及運輸費
	Wellness for Youth 學生講座	\$1,500	活動物資
	Wellness for Youth 學生工作坊	\$12,800	影印費及活動物資
	推廣情緒健康活動	\$3,623	活動物資及運輸費
	Wellness for Parent 家長講座	\$1,000	活動物資
	核數費	\$5,000	
	雜項：交通費、影印費、文具	\$5,719	
<b>申請撥款總額(\$):</b>		<b>\$197,800</b>	

備註：在選擇服務供應商時，須遵照優質教育基金〈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

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：對參與有系統培訓的學生，量度他們管理情緒及抗逆能力。
- 學生表現在評估中的轉變：80%或以上的參與學生提升了對情緒的認知、情緒管理的能力及抗逆能力。

備註：為使計劃的成效得以加強和延續，本機構將在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。

### (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 1/10/2017—31/3/2018	30/4/2018	中期財政報告 1/10/2017—31/3/2018	30/4/2018
計劃總結報告 1/10/2017—30/9/2018	31/12/2018	財政總結報告 1/4/2018—30/9/2018	31/12/2018

### (V) 資產運用計劃

不適用於本計劃。