

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@聖瑪加利男女英文中小學) Share Respect for Life, Walk Together in Adversity	計劃編號 2016/0810 (Revised)
---	-----------------------------

### 基本資料

學校/機構/個人名稱 香港青少年服務處 (協作學校: 聖瑪加利男女英文中小學)

### 受惠對象

- (a) 界別:  幼稚園  小學  中學  特殊教育(請別選, 可別選一項或多項)
- (b) 學生: 330 (人數)\*及 中一至中三 (級別/年齡)\*
- (c) 老師: 90 (人數)\*
- (d) 家長: 20 (人數)\*
- (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。)
- 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, 培養學生內在素質, 學習感恩的心去欣賞事物、提升抗逆力。
- 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。
- P - Play for enjoyment 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。(請別選適當空格, 可別選一項或多項)
- 促進學生的社交和情感發展
- 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。

#### 調查結果:

梁永亮 (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, 根據香港小童群益會於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。

透過學校校長及老師之多年觀察及經驗, 本校有潛在需要的學生, 主要在學業成績、朋輩關係及家庭關係中受情緒困擾。因此, 本校希望透過好心情計劃, 以小組及體驗服務模式, 接觸有需要的初中學生, 於升中適應階段, 好讓他們情緒困擾時, 懂得求助和感到自己值得被關注。此外, 借助朋輩間的能量, 並透過小組組員及社工之間的關係, 建立穩健及互信關係, 增加學生多一段對外的連結, 提升學生的自我效能感和在群體中的存在感, 增加其抗逆力。

#### 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。在這個階段, 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。

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 (華永會贊助)
- 樂「賞」生命(華永會贊助)
- 「敢」·動生命(華永會贊助)
- 「一步一驚心」生命歷奇 (青年事務委員會)

(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。

目標: 培養學生「關愛」、「感恩」和「正向思維」的素質

我們深信每一位青少年都是獨特及可貴的，他們都需要建立健康的自我形象及良好的朋輩關係，為進入成年階段作準備。在這成長過程中，困難和逆境可說是無可避免的。故此，本計劃希望透過靜觀體驗活動、歷奇或體驗式活動、精神健康工作坊及入班活動等，啟發學生學習以「正向思維」面對身邊不同的事物；此外，我們亦期望他們能透過各項活動，培養出「感恩」的心，並在「關愛」的氣氛中，與良師益友共同學習和成長，體驗生活的趣味。

**(I) 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。)

計劃透過講座、小組、戶外體驗活動，向學生傳遞「關愛」、「感恩」和「正向思維」的訊息。

計劃除了以學生需要問卷普查 HKSIF 1.1作識別工具外，學校亦會透過班主任、輔導老師、社工之觀察和日常與學生之接觸，從而辨識低抗逆力及有需要的二十位中一及中二學生，並邀請他們參加日營及小組作更深入及有效的情緒支援。

(ii) 主要推行詳情 計劃時期： 10/2017 至 9/2018

	活動時期	名稱	節數/時數	對象	人數	活動形式及設計內容
1	17年 10月至 18年5月	主題 講座	上下學期 各一次  共2次， 每次1小時 共2小時	中一至 中三級	330	具體內容及預期學習成果： 邀請不同講者，分享其自身經歷，如何詮釋其困難及以積極態度面對挑戰，從中學習其堅毅精神。同時教導初中學生如何與人建立關係、精神困擾時如何處理，以增強個人堅韌力。當遇上困難時，如何透過恰當方法面及解決問題，從而亦提高學生求助的意識。 負責人員：半職註冊社工(活動統籌及推行) 講者：持有輔導碩士/社會工作碩士或以上資歷，並具備10年或以上中學輔導工作經驗；業內知名的學者或專業人士。
2	2017年 10月至 2018年5 月	「好 心情 iMA P」 班組 工作	配合各班 的生命價 值教育及 班主任課  每級4班	中一至 中三級	330	具體內容及預期學習成果： 與講座一脈相承，以互動的模式，啟發學生思考及分享個人觀點。 - 探索個人回應壓力的方法 - 認識情緒與身體反應之連繫 - 分享個人快樂或成功的經驗，建立

		坊	共12班 (12次), 每次1小時, 共12小時			「正向思維」及「感恩」的生活態度 - 推廣同學間的「關愛」精神 中一: 中學變化及適應、交友、正面文化 中二: 朋輩及家庭關係、認識自身情緒 中三: 面對選科壓力及如何處理負面情緒、學習靜觀或禪繞等減壓方式 負責人員: 半職註冊社工(活動統籌及推行)
3	2017年 10月	學生 需要 問卷 普查	班主任課	中一至 中三級	330	透過中文大學之問卷調查及老師/社工的回饋,較實證地選出有需要的學生,並於下學期為他們舉辦小組及體驗活動,以培養其「正向思維」素質。
4	2018年 1月至7月	「好 心情 iMAP」 日營	課外時間 1天, 共6小時	中一及 中二級 (已選出 的學生)	20	透過學生需要問卷普查HKSIF 1.1及班主任、社工觀察而邀請二十位中一及中二有需要及抗逆力較低之學生參與一系列「好心情iMAP」活動。而透過問卷調查選出有需要之中三學生會透過駐校社工及教育心理學家進行跟進及輔導。 具體內容及預期學習成果: 營前會:小組開始之先,讓參加者了解計劃內容,事前作預備功夫,並為營會當天挑戰活動定立目標,學習積極面對挑戰。 營會:參加者透過團體活動,歷奇及體驗方式進行各項任務,與參加者一起檢視他們在營前會定立之目標,反思過程中自己如何克服挑戰,加強參加者面對逆境困難的信心。 負責人員:半職註冊社工(活動統籌及推行)、營地導師
5	2018年 1月至7月	「好 心情 iMAP」 小組	課外時間 共6次, 每次1小時, 共6小時	中一及 中二級 (已選出 的學生)	20	具體內容及預期學習成果: 學生透過團體合作進行各項任務,建立朋輩間互相支持和關愛的氣氛。此外,學生亦會反思自己如何克服各項任務所帶來的挑戰,藉以提升面對逆境的信心。 在小組中,會增加伸延之戶外活動、食物製作及學習對精神健康有益之食譜,豐富參加者生活體驗,添加生活趣味之餘,透過各項體驗/義工探訪,讓參加者了解不同人士的生命故事,深化他們「關愛」、「感恩」和「正向思維」之素養。 負責人員:半職註冊社工(活動統籌及推行)、長者服機構職員
6	2018年 1月至7月	「好 心情 iMAP」 義工 體驗 及服 務	課外時間 體驗1天, 共3小時 籌備2次, 每次1.5小 時,共3小 時 服務3次, 每次1小時 ,共3小時	中一及 中二級 (已選出 的學生)	20	具體內容及預期學習成果: 義工訓練及長者需要體驗坊、服務籌備: 學生透過到校的高齡體驗活動,穿著特製模擬長者體格衣服在學校及社區活動,從親身及經驗體會過後,學生更能深切明白長者需要後,從長者服務訓練及聆聽長者分享,學生分成小組為四至五位長者製作生命故事冊,從中學習欣賞長者的生活智慧及堅毅刻苦;另一方面,學生將小組所學習的,應用於「好心情iMAP」教育日(全校性活動),協助籌備及推廣,從而實踐所學。 透過義工服務之訓練及籌備、服務過程中與服務對象之接觸,學生除了身同感受他人之需要外,亦體會到自己有助人的能力及值得被欣賞之價值。從而更能學會肯定自我,提升個人能力及自尊感,增加抗逆力。 負責人員:半職註冊社工(活動統籌及推行)
7	2017年12 月至 2018年6 月	「好 心情 」教 育日	學校擬定 時間 1次,1至 1.5小時	全校	500	具體內容及預期學習成果: 透過攤位、互動活動、展覽及短講模式,於全校內宣揚正面文化,培養學生對求助持接納態度,以及建立關愛校園文化。 負責人員:半職註冊社工(活動統籌及推行)
8	2018 年 2月至 6月	教師 工作 坊	教師會議 時段 1次, 1小時	全體 教師	90	具體內容及預期學習成果: 教導老師如何辨識有情緒困擾的學生,並如何有技巧地回應學生其情緒需要,以增加老師面對情緒受困學生之信心及敏悅度 負責人員:半職註冊社工(活動統籌及推行) 講者:持有輔導碩士/社會工作碩士或以上資歷,並具備10年或

						以上中學輔導工作經驗；業內知名的學者或專業人仕。
9	2018年 1月至6月 (下學期)	家長 小組	學校擬定 時間  1次， 1小時	學生 家長	20	具體內容及預期學習成果： 因學校於8月底時已邀全校初中學生家長進行有關學生壓力及精神健康主題之講座，故針對小組20位學生之需要及發展，邀請20位參與小組學生之家長，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，而不是捲入挫敗、內咎、焦慮的情緒化反應中。另外，亦會教導家長如何辨識子女有情緒困擾，並如何有技巧地回應子女其情緒需要，以增加家長面對情緒受困子女之信心及敏悅度。 負責人員：半職註冊社工(活動統籌及推行) 講者：持有輔導碩士/社會工作碩士或以上資歷，並具備10年或以上中學輔導工作經驗；業內知名的學者或專業人仕。

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。

**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

(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):

老師會負責邀請有需要同學參與iMAP小組。在其他活動中協助安排課堂及在日營中輔助活動進行。

(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(全體老師90名)

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。

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	一名半職註冊社工 (共12個月) \$ 22,560 x 0.5 x 12月x1.05 (強積金)	\$142,128	聘請一名半職註冊社工，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。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。
ii) 服務開支	1) 「正向思維」主題講座 2) 「好心情iMAP」營會 3) 「好心情iMAP」小組 4) 「好心情iMAP」義工體驗及服務 5) 教師工作坊 6) 家長小組	1) \$2,080 2) \$7,700 3) \$2,100 4) \$12,800 5) \$1,040 6) \$1,040 Total: \$26,760	(1) 講者費用 \$1040x1小時x2次 (2) 營費 \$3,500 租賃營地房間 \$1,000 租賃旅遊巴(來回)\$2,200 營地導師費\$1,000 (3) 租賃旅遊巴(來回) \$2,100 (4) 義工訓練及長者需要體驗坊 \$3,000 服務籌備\$1,000 租賃旅遊巴(來回) \$2,200 x 4次 (5) 講者費用 \$1040x1小時x1次 (6) 講者費用 \$1040x1小時x1次

iii) 一般開支	1) 「正向思維」主題講座	1) \$1,000	(1) 講座物資\$1,000
	2) 好心情iMAP」班組工作坊	2) \$10,800	(2) 活動物資 (e.g.影印、泥膠、Lego等) \$900 x 12次
	3) 「好心情iMAP」小組	3) \$1,500	(3) 小組物資 (e.g.影印、食物材料、文具、紙品等) \$1,500
	4) 「好心情iMAP」教育日	4) \$5,920	(4) 活動物資 (e.g.影印、展版製作、顏色、小禮物等) \$5,920
	5) 「好心情iMAP」義工體驗及服務	5) \$2,500	(5) 探訪長者禮物及製作生命故事冊材料 \$2,500
	6) 教師工作坊	6) \$1,000	(6) 工作坊物資 \$1,000
	7) 家長小組	7) \$1,000	(7) 小組物資 \$1,000
	8) 學生需要問卷普查	8) \$1,000	(8) 問卷普查 HKSF 1.1費用 \$1,000
	9) 核數師 \$5,000	9) \$5,000	
	10) 雜項 (如:交通費、影印、文具等)	10) \$1,392	
		Total: \$31,112	
申請撥款總額 (\$):		\$200,000	

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

(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: 工作坊及日營等活動後會以問卷方式收集參加者反應。

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