

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：Wellness for Youth – 情緒通識課  
(「好心情@學校」微型計劃)

計劃編號：2017/0478 (修訂版)

### 基本資料

機構名稱：香港青年協會 (協作學校： )

受惠對象：(a) 界別：中學 (b) 學生：750人 (c) 老師：70 人 (d) 家長：100人

### 計劃內容

#### (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。

本計劃的長遠目標是協助學校營造情緒友善的氛圍，讓學生與學校人員一同提升對情緒的認知與調適能力，保持身心健康。以下是針對不同對象的計劃目的：

中學生	<ul style="list-style-type: none"><li>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和體驗活動，提升學生對情緒的認知、管理技巧及抗逆能力</li><li>邀請學生設計適合校內同學與教職員參與的情緒健康活動，將情緒健康意識推己及人，共建情緒健康校園</li><li>提升對他人的同理心，並建立求助文化</li></ul>
教師	<ul style="list-style-type: none"><li>為教師提供體驗活動，協助他們從自身開始提升情緒覺察與管理技巧，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</li></ul>
家長	<ul style="list-style-type: none"><li>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</li><li>提升家長的正向管教技巧，學習多欣賞子女及聆聽他們需要</li></ul>
校園	<ul style="list-style-type: none"><li>按校本需要為學校提供完善的情緒教育課程與配套服務，建立情緒友善的校園氣氛</li></ul>

(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：

學校為區內第一組別學校，但學生能力於這幾年差異擴大，部分入讀中一的學生已於小學期間開始其補習生涯。加上受智能電話的普及化影響，學生較容易對學習失去動力和興趣，容易與家長發生衝突，受情緒困擾的學生數目明顯增加。去年本校透過與青協合作，參與「尊重生命、逆境同行」計劃，本年度於APASO調查中，學生的負面情緒指數較去年有下降。反映計劃的一級預防活動提升了學生處理情緒和壓力的能力。

這個計劃亦配合學校的發展計劃，學校積極推廣表揚及關懷文化，期望加強學生健康成長的保護因素，包括建立自尊感、同理心及聯系感。因此本校非常期望「尊重生命、逆境同行」計劃能繼續延續和拓展。在學校和社服機構協作下，推行較有規模的一級及二級預防活動，並與校內其他組別互相配合，讓各級的學生也能透過不同形式的活動，提升抗逆能力。

調查結果：

本港自2015/16年起，懷疑學生自殺個案呈上升趨勢，根據2016年11月的《防止學生自殺委員會最終報告》，2013/14學年至2015/16學年間錄得38宗中小學生自殺個案，輕生者年齡介乎10歲至20歲，當中63%涉及高中學生，情況令人關注。

本會全健思維中心2017年9月公佈的「新學年學生情緒狀況」調查發現，在3,441名受訪的中學生及大專生中，近四成(39.6%)指新學年的壓力指數屬偏高，自評為7至10分(1最低，10最高)，並有五成一受訪者出現抑鬱情緒表徵。學生在不開心時，部分會選取較消極的做法，最多是「藏在心裡，扮無事」(46.8%)，

更有受訪學生選擇發洩在別人身上（8.4%）或傷害自己（3.2%）。

浸信會愛羣社會服務處2017年8月發佈的大型中學生情緒健康普查，逾 15,000 名受訪學生當中，高達53% 呈抑鬱徵狀，數字創六年新高，另有近四分之一中學生出現高焦慮徵狀。最多受訪學生（22.3%）的壓力來源為文憑試，其次為學業（17.8%）及前途問題（14.6%）。調查亦發現近七成（67.8%）學生的寂寞感達中等至高等水平，當寂寞程度愈高，抑鬱徵狀愈嚴重。

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理健康。

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「次級預防」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**

青協現時為全港35間中學提供駐校社工服務，透過個案輔導、預防及發展性小組和活動及危機事件處理等，使學生獲得適切支援。同時提供家長及教師培訓，全面照顧學生的成長需要，使他們身心健康及學習方面得以平衡和持續發展。

2017至18年度，本會與24間中學協作推動「好心情@學校」微型計劃，因應各校及各級學生不同發展需要，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。同時提供教師及家長教育活動，協助他們從自身開始提升情緒管理技巧，學習理解受情緒困擾學生的需要與支援策略。有關計劃獲學校大力支持，口碑良好。

**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 網上外展計劃熟悉青少年的情緒需要及青少年現象，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 月期間共處理 5 萬多宗求助個案，主要與情緒困擾、學業及精神健康有關。「uTouch」網上青年外展服務擅長運用網上媒體及不同網上平台連繫青少年，提供網上諮詢及面談服務，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. 採用多元手法，強調體驗過程

情緒教育不能只靠知識和理論的傳遞，還要著重身心體驗。本計劃除了在認知層面教授情緒的知識外，課堂工作坊和培訓活動中採用不同形式的體驗活動，例如解難活動、團隊訓練、歷奇活動、鬆弛/減壓練習，並加入藝術創作元素，增加學生覺察、表達和調適情緒的能力，提升他們的抗逆能力和精神健康。

### 2. 鼓勵全校參與，營造情緒健康氛圍

情緒教育不能只以部分學生為對象，校長、教職員和家長等都是學校重要的一份子，學校成員的互動和溝通模式會十分影響彼此的情緒感受，亦關係到情緒教育的成效與持續性。本計劃將透過加強協作學校的教師、學生與家長培訓，助學校營造情緒健康氛圍。

學生：透過課堂體驗及活動，讓學生對情緒調適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。同時，活動將培育學生對他人的同理心，並對求助持接納的態度，鼓勵他們在校內共同營造關愛的文化。

教師：透過教師培訓工作坊、教材分享及教學示範等，支援老師辨識學生情緒困擾及學習提供支援的方法，同時提升對自身情緒健康的關注與覺察。我們深信老師先要善待自己、關注自己的情緒健康，才能增加對學生情緒的理解與包容度，深化情緒教育的成效。

家長：學生的負面情緒許多時源自家庭，而學生的表現和負面行為亦會直接影響家長的情緒。我們將舉辦家長培訓活動，引導家長易地而處，了解青少年面對的壓力，以及學習表達與抒發情緒的方式，提升與子女溝通相處及正面管教的技巧。

校園：計劃將邀請學生設計適合校內同學與教職員參與的情緒健康活動，將自身所學的情緒健康知識推己及人。計劃社工將與學生一同在學校建立全健空間，讓學生與教職員能在情緒友善(emotion friendly)的環境中舒展身心。

### 3. 加入次級預防，提升服務成效

許多文獻指出次級預防能提升服務成效，避免問題惡化，提升成本效益。因此計劃中加入次級預防小組，為有需要的學生提供進一步的預防計劃。計劃將辨識抗逆力較低、支援網絡較弱的學生，強化他們對情緒的覺察、情緒/壓力管理技巧、應對逆境的能力、解難能力、自我能力感、對自己正面的看法、溝通/表達的技巧、與人相處/建立個人支援網絡的技巧，以及團隊合作的精神；此外，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。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. 計劃活動的性質較為中性，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： 10/2018 至 8/2019

月份/年份	活動內容	對象	人數
10/2018	學校聯繫及籌備	負責老師	2
10/2018	學生需要調查	中一級	122
10/2018	教師培訓工作坊 (1 節, 4 小時)	教師	70
2/2019	家長工作坊: 做個通「情」達理的父母 (1 節, 1.5 小時)	初中家長	100
10/2018 – 11/2018	學生講座(初中): 情緒健康由全健生活開始 (1 節, 1 小時)	中一至中三	370
10/2018 – 4/2019	學生工作坊(「情緒非常任務」理解篇) (4 班, 每班 2 節, 每節 1 小時)	中一級	124
12/2018 – 4/2019	學生工作坊 (情緒探索體驗課)(4 班, 每班 2 節, 每節 1.5 小時)	中四級	128
3/2019 – 6/2019	「勇闖情緒島」互動體驗遊戲 (4 班, 每班 2 節, 每節 1.5 小時)	中三級	124
1/2018 – 6/2019	學生成長小組: 組員聚會 (8 節, 每節 1.5 小時) 成長小組 (6 節, 每節 1 小時) 戶外活動 (2 節, 2 小時)	中一級	8
11/2018 – 6/2019	增潤小組: 小組訓練 (2 節, 每節 1 小時) 籌辦校內活動 (4 節, 每節 1 小時)	去年小組成員	8
12/2018 – 1/2019	「情緒流動教室」互動展覽 (2 節, 每節 1 小時)	全校師生	200
11/2018 – 6/2019	情緒健康校園活動 (2 節, 每節 1 小時)	全校師生	200
7/2019 – 8/2019	活動檢討	負責老師	2

## 活動內容

形式	題目	內容
教師培訓 工作坊	如何識別及支援 情緒受困學生	支援老師辨識學生情緒困擾問題, 從而了解提供支援的方法。另外亦提高老師對青少年常見情緒病認識, 提昇老師盡早轉介懷疑個案的意識。
家長工作坊	做個通「情」 達理的父母	針對初中學生的升學適應和發展需要, 引導家長易地而處, 了解青少年面對的壓力, 提昇他們回應青少年子女情緒問題及正面管教的技巧。
學生講座 (初中)	情緒健康由 全健生活開始	當情緒困擾時需透過不同方法作出調適, 講座內容聚焦如何改善情緒健康的方法, 提醒學生及早預防, 提升情緒健康應由建立健康的生活習慣及態度開始。
學生工作坊 (中一)	情緒非常任務 (理解篇)	透過課堂體驗遊戲及短片, 認識情緒並無好壞之分, 是一種反映個人需要的訊號, 學習覺察其背後的需要, 學習以「不傷自己、不傷他人」的原則實踐「覺察、表達、調適」這情緒管理三步曲。
學生工作坊 (中四)	情緒探索體驗課	透過減壓練習及體驗活動(例如專注細味簡單的食物和飲品), 鼓勵參加者學習欣賞日常生活中的簡單事物, 體驗活在當下的樂趣, 並協助參加者轉化積壓內心的困擾情緒, 學習與情緒共處, 舒緩壓力。
互動體驗 活動(中三)	「勇闖情緒島」	以互動體驗的形式進行, 學生可探索及體驗不同的情緒, 學習與情緒做朋友, 從而掌握處理情緒的技巧, 以培養正面思維及人生觀。
學生成長 小組	學生成長小組	於訓練活動前了解組員的需要, 與他們共同訂立小組目標及期望, 並定期檢視達成目標的進展。透過成長小組和戶外活動訓練, 強化組員對情緒的覺察、情緒/壓力管理技巧、應對逆境的能力、解難能力、自我能力感、對自己正面的看法、溝通/表達的技巧、與人相處/建立個人支援網絡的技巧, 以及團隊合作的精神。
增潤小組	增潤小組	透過小組訓練, 讓組員重新認識正確情緒理念, 培養同理心。透過協助於校內建立「情緒友善角落」、帶領及推動情緒健康校園活動, 讓組員鞏固所學, 提升自我能力感, 將自身所學的情緒健康知識推己及人。
互動展覽	情緒流動教室	於午膳或放學時段, 設立互動展覽, 透過VR虛擬裝置及多媒體互動遊戲, 或引入流動車, 讓學生以輕鬆有趣方法認識情緒定義及調適情緒的方法。
情緒健康校園活動		設計適合校內同學參與的情緒健康活動, 推動全校學生的情緒健康, 培育他們的同理心, 並對求助持接納的態度, 營造關愛的文化。

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70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。

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 (\$)	
員工開支	兼職持社工學位的註冊社工 - 11個月薪金連強積金 ( $\$31,685 \times 1.05(\text{MPF}) \times 11 \text{個月} \times 1/3$ )	\$121,988	所聘請的計劃社工須具備相關經驗，負責統籌及推行此計劃的大部份項目
	兼職活動助理 - 11個月薪金連強積金 ( $\$2,000 \times 11 \text{個月}$ )	\$22,000	協助文書工作及準備活動物資
服務開支	教師培訓工作坊 (講者費用) ( $\$1,040 \times 4 \text{小時}$ )	\$4,160	聘用心理學家或精神科醫生擔任講者
	學生成長小組 (2節戶外活動) ( $\$375 \times 8 \text{人} \times 2 \text{節}$ )	\$6,000	戶外活動費
一般開支	學生需要調查	\$500	影印費及活動物資
	教師培訓工作坊	\$1,500	影印費、活動物資及運輸費
	家長工作坊	\$2,000	影印費、活動物資及運輸費
	學生講座 (初中)	\$1,000	影印費、活動物資及運輸費
	學生工作坊 (中一及中四)	\$12,000	影印費、活動物資及運輸費 (由於活動性質需要(例如體驗專注細味簡單的食物和飲品)，故申請部份活動物資支出用於食物方面)
	「勇闖情緒島」互動體驗活動	\$3,500	影印費、活動物資及運輸費
	學生成長小組	\$5,000	活動物資、旅遊車及運輸費
	增潤小組	\$5,000	影印費、活動物資及運輸費
	「情緒流動教室」互動展覽	\$3,000	影印費、活動物資及運輸費
	情緒健康校園活動	\$4,000	影印費、活動物資及運輸費
	核數費	\$5,000	
	雜項：員工交通費、影印費、文具	\$3,352	
	<b>申請撥款總額(\$):</b>		<b>\$200,000</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。
- 問卷調查：透過問卷收集學生、老師及家長的意見，並透過前後測問卷，量度參與學生成長小組的學生，之情緒管理及抗逆能力。
- 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 1/10/2018 – 31/3/2019	30/4/2019	中期財政報告 1/10/2018 – 31/3/2019	30/4/2019
計劃總結報告 1/10/2018 – 31/8/2019	30/11/2019	財政總結報告 1/4/2019 – 31/8/2019	30/11/2019

### (V) 資產運用計劃

不適用於本計劃。