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：**2017/0496 (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：600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	· 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 · 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 · 提升對他人的同理心，並建立求助文化
教師	· 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
家長	· 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 · 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
校園	· 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

(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：

學校周年計劃致力推動學生正向情緒的發展。學校於2018-2021年三年之發展計劃，將擴大力度，大力推展正向心理學，說明學校高度重視學生情緒發展及抗逆力的培訓。並於2018-2019年學校計劃列明希望透過與外間機構配合，借助專業的經驗及資源，配合學校計劃，協助學生發展正向人生。

本校教師/學生/家長意見調查顯示，學生抗逆能力/精神健康較弱，平均只能取得　　分。學生尤其表達常常學得受到威脅，感到不開心。近年，因情緒問題的缺學人數更有上升趨勢，截至2018年5月，全校共有　因情緒問題而轉介至精神科求診，共佔全校比例　　。教師留意到中一級部份學生有抑鬱傾向，個別學生曾提出自殺意念，情況並不尋常。故此參加計劃協助於2018-2019年中二級（即現時中一級別之學生）

☒ 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. 青協將於十月至十一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
10/2018–11/2018	學生需要調查	中二級	100
10/2018–6/2019	教師培訓工作坊 (1節，2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
5/2019	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	300
5/2019	學生講座(高中)：減壓有妙法 (1節，1小時)	中四至中六	300
1/2019 – 3/2019	學生工作坊 (情緒理解篇) (5班，每班2節，每節1小時)	中二級	100
10/2018	學生工作坊 (情緒探索體驗課) (5班，每班1節，每節1.5小時)	中三級	100
6/2019	「勇闖情緒島」互動體驗活動 (5班，每班2節，每節1.5小時)	中二級	100
11/2018 – 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，每節2小時)	中二級	8
11/2018 – 6/2019	增潤小組： 小組訓練 (4節，每節1小時) 戶外活動 (2節，每節2小時)	去年小組成員	10
11/2018 – 6/2019	「情緒流動教室」互動展覽 (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暨靜觀體驗工作坊	支援老師辨識學生情緒困擾問題，從而了解介入及支援手法。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。 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，讓老師先善待自己，從而提昇對學生情緒的理解，與學生共建情緒友善環境。
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(中一至中三)	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。
學生講座(中四至中六)	減壓有妙法	學生在學業及生活上面對著種種壓力，透過短片讓同學明白正視壓力的重要。分享不同應對壓力的策略，鼓勵同學尋找合適個人的減壓方法，學習善待自己。
學生工作坊(中二)	情緒理解篇	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(中三)	情緒探索體驗課	透過減壓練習及體驗活動，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 (中二)	「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。

形式	題目	內容
增潤小組	增潤小組	透過小組訓練及戶外活動，讓組員重新認識正確情緒理念，培養同理心。透過協助於校內推行「情緒流動教室」，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。

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 × 1.05(MPF) × 11 個月 × 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 × 11 個月)	$22,000	協助文書工作及準備活動物資
服務開支	學生成長小組及增潤小組：2 節戶外活動 ($400 × 18 人)	$7,200	戶外活動費
一般開支	學生需要調查	$500	影印費、活動物資及運輸費
	教師培訓工作坊	$3,000	影印費、活動物資及運輸費
	家長工作坊	$3,000	影印費、活動物資及運輸費
	學生講座 (初中及高中)	$2,000	影印費、活動物資及運輸費
	學生工作坊 (中二及中三)	$10,000	影印費、活動物資及運輸費
	「勇闖情緒島」互動體驗活動	$5,000	影印費、活動物資及運輸費
	學生成長小組及增潤小組	$10,000	活動物資、旅遊車及交通費
	「情緒流動教室」互動展覽	$5,000	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	$5,312	
	申請撥款總額($):	**$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

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。