

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 好心情@CONNECT	計劃編號 2017/0388 (修訂版)
---------------------	-------------------------

基本資料

學校/機構/個人名稱: 東華三院越峰成長中心

受惠對象

- (a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊教育(請剔選, 可剔選一項或多項)
- (b) 學生: 850 (人數)*及 中一至中六/12 至 20 歲 (級別/年齡)*
- (c) 老師: 56 (人數)*
- (d) 家長: 62 (人數)*
- (e) 參與學校(不包括申請學校): 庇理羅士女子中學

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。

以「正向心理學」中「快樂生活」、「美好生活」和「有意義的人生」, 啟發學生成長中的積極層面, 並透過「正向心理學」的推廣, 建立學生正面思維及情緒, 增強抗逆力, 減低他們對生命的無助感。

另外亦透過不同類別的活動, 提供機會讓學生連結個人、朋輩、學校及社區, 增強他們於不同社會系統的歸屬感, 強化學生的保護網, 提升他們的求助意識。

學生層面

- 增加學生對情緒、壓力及精神健康的關注推動全校學生參與, 透過展覽、講座、流動展板活動、互動工作坊等多元化正面體驗去廣泛接觸校內學生;
- 強化學生對學校群體的歸屬感及學生之間的互動, 提升學生間的互助及支持, 強化朋輩支援網絡, 減低他們對生命的無助感;
- 消除負面標籤和增強學生的求助意識以有效營造正面及包容的環境。

教師及家長層面

- 增加教師及家長對青少年精神健康的認識與關注, 認識如何支援學生面對不同挑戰和困難;
- 協助教師及家長成為青少年的安全網, 關顧及支援其精神健康;

- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。(請剔選適當空格, 可剔選一項或多項)

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) _____

(ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。(請剔選適當空格, 可剔選一項或多項)

 學校發展計劃:

- 自 2011 年起, 學校持續參與由本機構主辦, 禁毒基金贊助的 Let's Shine 「健康 SUN 動力」- 健康校園計劃, 以協助學生建立正面價值觀、培養健康生活習慣, 以對抗毒品的誘惑, 從而建立健康生活文化。
- 另外, 由 2017 學年起, 學校除參與禁毒預防健康教育計劃外, 亦透過「好心情@學校」計劃於校園內向學生、家長及教師推廣正向思維健康校園文化, 鼓勵「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」三大元素, 促進身心健康發展。

☑ 調查結果:

- 浸信會愛羣社會服務處進行之「中學生抑鬱焦慮 狀況調查」訪問了15,000名中學生，調查發現呈抑鬱徵狀的中學生人數高達53%，即每兩名中就有一名中學生受抑鬱困擾，同時約四分之一(25.2%)中學生出現高焦慮徵狀情況，情況令人擔憂。
- 在2015-2017年間，本港共有71宗學童自殺個案，當中有37宗不堪學業壓力或感情困擾的中學生輕生。防止自殺委員會(2016)認為學生自殺行為是多方面的因素互相影響而成，個人的精神健康問題及人際關係問題均會引致青少年的自殺行為，再一次引證於中學學校提升關注精神健康的需要。
- 不同國家的研究發現，只有約18%至34%有嚴重抑鬱或焦慮徵狀的年輕人會尋求專業協助(Gulliver Et al., 2010)。故此，防止自殺委員會(2016)亦建議於校園推廣校本健康校園政策，致力關注精神健康，減低導致學生抗拒求助的負面標籤，增加學生的求助意識，以及締造一個能支援和鼓勵學生發展的環境。
- 另外，根據2017-2018年度本機構營運「好心情@學校」的經驗及意見收集結果，學校的初級預防(Primary Prevention)工作能有效提升學生對精神健康的認識，提升學生關注自己精神健康，學習認識及管理情緒，處理壓力；但學生亦回應指學業、人際關係及家庭仍然是主要壓力來源，於面對逆境時欠缺可靠的保護網及人際網絡，容易因成長中的逆境選擇錯誤的方法去處理。
- 我們發現「好心情@學校」的參加者，若在過程中協助他們建立正向的支援群組，回饋及參與學校事務，給予機會與社區連結，較知識教授更為有效；學校教師亦表示協助學生提升求助意識，建立更強的安全網絡，讓學生在個人及群體層面更有效的支援。

☑ 文獻研究綜述:

- 根據英國諾丁漢特倫特大學(Nottingham Trent University)團隊於2016年研究4000人對於團體的連結對生活的影響。研究指出，當人與團體有正面的連結，例如：學校、社區等，認為自己隸屬在某個團體中，產生了歸屬感，他們會感到持續的幸福、快樂。
- 香港健康心理學家鄧焯榮同樣表示，良好的人際及環境連繫可調和生活精神壓力，有助個人身心健康的發展。歸屬感能於逆境中提供個人情感和物質的支援。惟近年青少年精神健康問題漸漸隱蔽化，他們於逆境及困難時欠缺有效支援網絡，故此建立正面而有效的支援網絡能協助學生在感到無助和孤單時，成為重要的保護因素。
- 香港城市大學講師郭黎玉晶(2001)表示，青少年在人際層面未能建立足夠的支援網絡，容易驅使青少年以自殺去解決問題。相反，獲得正面的支援網絡則可以減低青少年的自殺危機。
- 心理學家Curt R. Bartol和Anne M. Bartol研究表示，人們往往在欠缺某些關鍵的社交技能和不知該如何處理不利的社交情境時，會有無助感。無助感強的青少年當面對困難的時候，會傾向放棄，認為是沒可能離開困境的而陷入絕望，進而將負面想法深化，形成惡性循環，因而容易以不正確的方法發洩情緒(羅苑華，2016年)。因此，建立一個良好的支援網絡，透過不斷提供正面的經驗予青少年，讓青少年學習樂觀，並習慣運用正向歸因面對逆境，能避免將結果歸咎於自身能力多於環境因素，化解這種無助感，促進青少年的良好精神健康，並於困難中向其網絡尋求協助，減低自殺風險。

學生表現評估:

☑ 相關經驗:

- 自2011年起，本機構已在港島區及離島區9間官立中學推行Let's Shine「健康SUN動力」—健康校園計劃，推廣無毒校園健康文化。現時為34間中學提供逾600項活動及服務逾25,000名學生及家長。
- 自2017年起，本機構於港島及離島區9間官立中學推行「好心情@學校」計劃，透過「正向心理學」及「體適能」活動的配合，為學生、家長及教師提供不同層面的精神健康預防教育活動，促進身心健康發展，推廣正向思維健康校園文化。
- 本機構過往一直與各學校保持良好合作關係，並深入了解各校的校本情況，成功推行多項具質素的健康校園活動。此等經驗有助本機構繼續以「以校為本、學生為主」的活動予學生、家長及教師，促進他們身心健康發展，推廣正向思維健康校園文化。

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。(例如: 話劇及音樂能有效刺激學生對閱讀的興趣，並有助他們的多元智能發展。)

本計劃以「以校為本、學生為本」的理念推行活動，於推展活動期間持續評估學生的需要、學校的方向及以社會環境因素作考慮，為學生度身訂造最有效提升精神健康的活動。

另外，我們亦重視學生在青少年期間與不同周邊社會系統的連結，透過「CONNECT」系列活動給學生製造機會，鼓勵學生參與，促進人與人之間的連結，為學生創造校內及社區的關愛經驗，關顧學生於逆境時出現的孤獨感及無助感，強化學生對學校的歸屬感，達致營造正向健康校園氣氛。

另外，除個別學生參與「CONNECT」系列活動外，計劃亦安排全校性活動及家長教師發展活動，讓計劃的覆蓋範圍更廣，受惠人數能遍及校方的各個持分者，藉此於校園內積極推廣精神健康。

活動設計將運用不同的手法，包括歷奇活動、藝術元素、運動元素、聯校活動、家校參與等，以多元及校本原則，按學生的特質及需要去設計，務求計劃能具專業元素及自由度去滿足校內各持份者的獨特需要。

參考文獻

(見附件一)

(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。)

計劃將於2018年12月至2019年12月期間，以一整個學年推行活動，以便於校內推廣精神健康議題及關顧學生的需要，並於2020年1月至2月期間進行服務檢討會議，檢討活動推行及成效，以確保為參加者提供有質素的服務，並為來年制定活動計劃。

由本機構與學校校長帶領學校推行計劃，以「CONNECT」系列活動為主幹，藉由校方篩選支援網絡較弱的學生，提供支援服務，加強他們與社會系統的連繫，強化歸屬感，增強個人的支援網絡。

本計劃著重個別學生需要外，亦關顧校內推廣關注精神健康的氣氛，以及用正面的角度去面對及處理精神健康。故此計劃亦透過「校本活動」於校內推廣全校性的精神健康相關活動，以輕鬆的手法將議題帶入校園，提升學生對精神健康議題的關注，減低負面標籤。

家長及教師同樣是計劃的服務對象，故計劃安排家長及教師的培訓活動或減壓活動，除培訓外，他們的精神健康亦直接影響學生的狀態，故此將安排活動讓家長及教師能提升關注的意識，亦能具備足夠的能力和知識去處理學生的精神健康問題。

由於本機構具備條件連結區內不同的學校，故此會安排聯校活動，讓學生能擴闊社交圈子，增加支援網絡的闊度，透過聯校活動促進更多不同的交流，培養正向思維。

(II) 主要推行詳情

計劃時期:(12/2018) 至 (02/2020)

月份/年份	內容/活動/節目	受惠對象
「CONNECT」系列活動		
12/2018	活動籌備會議 (一節, 一小時) - 與校方商討來年計劃運作方向及制定策略	校方代表
12/2018 - 04/2018	「CARE」校園關愛大使 (四節, 每節一小時, 共四小時) - 為學生建立正面及對校園有貢獻的身份; - 以小組活動及聯繫強化關係, 增強凝聚力; - 培訓學生建立正向思維;	10位學生

	<ul style="list-style-type: none"> - 鼓勵學生培養助人心態； - 強化學生求助意識、關愛他人及面對壓力。 	
12/2018 - 04/2019	<p>「On my side」心意鼓勵留言版 (兩次, 每次一星期)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 由「CARE」成員策劃及營運, 於校內設置互相關懷及鼓勵的心意留言版, 並於校內宣揚關注精神健康、正向思維及主動求助的氣氛； - 設置日子將安排在學生情緒容易受影響的時間, 如考試、假期後或 DSE/選科的時間。 	全校學生
02/2018 - 05/2019	<p>「Networking」社區關愛行動 (一節, 每節二至三小時)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 由「CARE」成員策劃及推行關愛行動； - 讓學生走進社區, 學習關心他人, 建立正向關愛的心。 	10 位學生
03/2019 - 06/2019	<p>「Netting」午間集氣飯聚 (兩節, 每節三十至六十分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 定期約見小組成員, 建立長期關係； - 以軟性手法(如午膳聚會), 讓小組成員於小組完結後能鞏固及強化關係； - 以飯聚形式讓學生學習互相支持及鼓勵, 亦可以關顧近況。 	8-12 位學生
01/2019 - 05/2019	<p>「Easy Life」生命體驗營 (兩節, 每節三小時, 共六小時)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過戶外活動、體驗, 讓學生放鬆心情, 減輕壓力； - 透過日營活動, 學生互相關懷和勉勵 	10 位學生
05/2019 - 07/2019	<p>「Come with me」歷情展覽 (一次, 每次一星期)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 由「CARE」小組成員製作, 於校內以自己學習的成果, 製成展版, 並於校內展覽 	全校學生
07/2019	<p>「Together」同行體驗分享聚會 (一節, 每節一小時)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 總結「CONNECT」系列活動學習, 讓學生鞏固學習經驗； - 於活動中互相支持, 成為彼此的支援網。 	10 位學生
校本活動		
09/2019 - 10/2019	<p>「全人健康」嘉年華 (兩節, 每節兩小時, 共四小時)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 以展覽及攤位形式, 於校內推廣關注青少年精神健康, 正向思維及互相鼓勵的訊息； - 營造學校「正向」及「互相支援」的校園氣氛。 	100 位學生 中二至中三
09/2019 - 10/2019	<p>「心理健康你好嗎」問答比賽 (一節, 每節一小時)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過有趣活動增加學生間的凝聚力和交流； - 提升學生對精神健康議題的關注和興趣。 	30-50 位 學生
01/2019 - 03/2019	<p>「家心學堂」正向溝通家長講座 (一節, 每節一小時)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 提升家長對青少年精神健康的認知； - 鼓勵及強化家長作青少年的支援網絡； - 按學校需要, 選擇不同的形式, 於校內推廣青少年精神健康關注的家長活動。 	15-50 位 家長 (初中家長)
09/2019 - 11/2019	<p>認知減壓工作坊 (一節, 每節一小時)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 以工作坊或講座的方式, 讓教師了解青少年精神健康議題。 - 活動亦可選擇團隊訓練活動, 以關注青少年精神健康為主題而設計的團隊建立活動。 - 強化學校成為學生的保護網及支援網絡。 	15 位教師
04/2019 - 06/2019	<p>「Carry You 擁有」日營 (兩節, 每節兩至三小時)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 活動以日營的形式進行, 透過團體活動, 強化學生同儕間的認識、信任、支援和友誼, 建立彼此關懷關愛的氣氛。 - 活動將運用團體合作、歷奇活動、互相認識、默契建立、互相勉勵的活動進行。 	120 位學生 (初中學生)
04/2019	<p>正向同儕關係互動工作坊 (四節, 每節一小時)</p>	120 位學生

07/2019	- 透過班房互動活動，推廣關注精神健康及壓力議題，並透過同學間的互相鼓勵及支持，營造健康及正向的校園關愛氣氛。 - 班房活動將提供活動、工作紙及資訊提供。	(初中學生)
10/2019 - 11/2019	「心同行」聯校健步行 (一節，每節兩至三小時) - 鼓勵學生、家長及教師參與，營造支援學生及關心青少年精神健康的氣氛； - 於近郊或接近大自然的地區，選擇特定路線，並於路線途中設置攤位，推廣精神健康訊息，同時亦會於事前邀請各校的「CONNECT」小組為活動擺放攤位，提升活動氣氛。	每間學校 10-15 人 (學生、家長 或教師)
01/2020- 02/2020	服務檢討會議 (一節，每節一小時) - 檢討活動推行及成效及制定來年活動計劃。	校方代表

(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): 校長負責監督計劃在校內推行的進度，支援相關服務的推行；委派教職員跟進服務推行細節。

- 教職員則負責與本機構制定服務策略；並安排活動執行日期及時間表，招募合適的學生、老師及家長參與，共同推廣「正向思維健康生活文化」。
- 全校教師參與本計劃內有關青少年精神健康講座或教師團隊培訓工作坊，以協助教師掌握青少年精神健康狀況的資訊，並促進教師之間的團隊合作與正向交流，以舒緩情緒及壓力。
- 潛危學生 (如需要個別輔導的學生) 應轉介校內輔導人員 (如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家) 即時跟進。

(ii) 老師在計劃中的角色: (請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

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 \$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	社會工作助理(0.45)(12個月) 每月\$24,015 x 1.05 (MPF) x 12月 x 0.45	\$136,166	聘請持有社會工作文憑或相等學歷之註冊社工為0.45社會工作助理，協助推行「好心情@學校」計劃；舉辦各類小組及活動；收集及整理活動檢討數據及財政記錄。此職位相當於本機構的社工(III)。
	小計:	\$136,166	
(ii) 服務	「CARE」校園關愛大使 小組物資: \$100 x 4節	\$400	購買小組活動相關物資。
	「On My Side」心意鼓勵留言板 展板製作、消耗品、文儀用品、及其他活動相關費用: \$500 x 2次	\$1,000	設計及製作留言板，並提供物資讓學生能在留言版上表達對同學的關心。
	「Networking」社區關愛行動 活動物資、消耗品、學生交通開支，及社區關愛活動相關費用: \$1,500 x 1次	\$1,500	提供費用予學生購買物資，到社區內進行關愛社區的行動，包括送贈生活必需品、活動物資，以及學生的交通開支。
	「Netting」午間集氣飯聚 午膳聚會時遊戲物資、活動開支及其他文	\$400	於午膳時間除傾談聯誼外，亦會安排活動或遊戲，讓學生於相聚時更多互動及交流。

	儀雜項: \$100 x 4 次		
	「Easy Life」生命體驗營 日營費用、場地費、交通支出、活動費用。 (12 名學生及 2 名導師) 營費: \$2,100, 交通費: \$1,400 活動物資: \$600	<u>\$4,100</u>	供參與活動的營費以及一切相關開支。
	「Come with me」歷情展覽 展板製作、消耗品、文儀用品、及其他活動相關費用: \$500 x 1 次	<u>\$500</u>	設計及製作展覽版。
	「Together」同行體驗分享聚會 活動開支、文儀用品及其他相關活動費用: \$100 x 1 次	<u>\$100</u>	於「CONNECT」系列活動完結時, 給予同學紀念品、證書、相片及其他可協助學生鞏固經驗及回憶的支出。
	「全人健康」嘉年華 攤位費用、文儀用品、展板製作、場地開支、印刷費, 以及其他攤位及展覽活動相關支出: \$1,500 X 1 次	<u>\$1,500</u>	設計及製作攤位及展板, 介紹現今青少年精神健康資訊狀況, 推廣正向思維, 鼓勵互相關愛的活動開支。
	「心理健康你好嗎」問答比賽 比賽物資、電子器材、印刷、文儀、場地費及其他比賽開支: \$2,000 X 1 次	<u>\$2,000</u>	透過資訊提供及具獎勵性的問答比賽, 提升學生參與動機, 並鼓勵校內積極關注青少年精神健康議題的學生。
	「家心學堂」正向溝通家長講座 展板、印刷及物資、場地費及其他活動相關支出: \$2,960 X 1 次 講者/導師費: \$1,040 X 1 位(1 小時)	<u>\$4,000</u>	按校本需要, 為學校家長安排培訓、工作坊、小組、講座或展覽活動。
	認知減壓工作坊 工作坊、印刷、物資、場地及其他活動相關支出: \$1,960 X 1 次 講者/導師費: \$1,040 X 1 位(1 小時)	<u>\$3,000</u>	按校本需要, 為教師安排培訓、工作坊、講座或減壓活動。
	「Carry You 擁有」日營 日營費用、場地費、交通支出、活動費用、物資費用。 (約 135 人) 交通費: \$5,400, 營費: \$16,500 場地費: \$6,000, 活動及物資費: \$8,850	<u>\$36,750</u>	透過安排團體活動予初中學生, 讓學生於校內建立良好的同儕關係, 學習互相關愛、支援, 加深認識。戶外活動有助激發學生的參與度, 亦能讓學習更深刻。而戶外體驗亦讓學生有另類學習經驗, 並將經驗帶回學校及生活中。
	正向同儕關係互動工作坊 活動物資、印刷及文儀費用: \$150 x 4 節	<u>\$600</u>	費用用於活動的物資, 印刷講義及活動用的工作紙。
(iii) 一般開支	交通費	<u>\$800</u>	供計劃內的員工之活動交通費、物資運輸費。
	雜項	<u>\$2,184</u>	計劃內其他支援活動及推廣「好心情」之一切開支。
	核數費	<u>\$5,000</u>	審核計劃的財務狀況。
	申請撥款總額(\$):	<u>\$200,000</u>	

- 本機構選擇服務供應商時，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。
- 本機構會負責計劃參與者的安全，採取安全措施，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關的安全指引。

(III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。(請別選適當空格，可別選一項或多項)

觀察: 在活動進行期間，社工觀察活動參與者的表現，了解他們能否掌握正向心理學概念及關情緒管理技巧，以促進身心健康發展。

重點小組訪問:

活動前或後的問卷調查: 隨機向學生/家長/教師收集，並了解校內推廣「好心情@學校」計劃的成效。

學生表現在評估中的轉變: 80%或以上學生認同本計劃能有效推廣校內關注精神健康的氣氛。

其他(請列明): 80%或以上學生認同「CONNECT」系列活動能有效協助他們強化支援網絡，提升關注精神健康及求助意識。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。(請別選適當空格，可別選一項或多項)

學與教資源 教材套 DVD 其他(請列明)

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
計劃中期報告 1/12/2018 - 31/5/2019	30/6/2019	財政中期報告 1/12/2018 - 31/5/2019	30/6/2019
計劃中期報告 1/6/2019 - 30/11/2019	31/12/2019	財政中期報告 1/6/2019 - 30/11/2019	31/12/2019
計劃總結報告 1/12/2018- 29/2/2020	31/3/2020	財政總結報告 1/12/2019- 29/2/2020	31/3/2020

參考文獻：

- 1) 浸信會愛羣社會服務處 (2017年8月)。中學生抑鬱焦慮狀況調查 2017。取自至：
https://www.bokss.org.hk/content/press/27/MHI_PressRelease2017_final2.pdf
- 2) 防止學生自殺委員會 (2016年11月)。最終報告。取自至：http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/about-crisis-management/CPSS_final_report_tc.pdf
- 3) 自由時報 (2016年5月)怎樣才能帶來幸福?英國研究:歸屬感.擷取
<http://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/1705158>
- 4) 星島日報(2016年3月)專家指青少年負面事件易內化.擷取自
<http://std.stheadline.com/yesterday/loc/0320a014.html>
- 5) 郭黎玉晶 (2001年7月)。學童自殺誰之過?。明報論壇。擷取自
<http://www.cityu.edu.hk/prj/YSNet/commentary/sylvial.htm>
- 6) 突破青少年研究資料庫 (2003年12月)。青少年人際溝通與聯繫研究。擷取自
https://www.breakthrough.org.hk/ir/Research/25_Com/com.htm
- 7) World Health Organization. (2005). Prevention of Mental Disorders - Effective Interventions and Policy Options. Retrieved from
http://www2.hkedcity.net/sch_files/a/ylp/ylp-ben/public_html/paper/suicide2.PDF
- 8) Curt R. Bartol & Anne M. Bartol 著,李執中編譯:《犯罪心理學》(Criminal Behavior: A Psychosocial Approach)。台北:華北文化。2010.09,頁394-395
- 9) Gulliver, A., Griffiths, N. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. [Abstract]. Retrieved from
<https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-10-113>