

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(修訂版)

計劃名稱 2018-2019好心情iMAP@上水官立中學	計劃編號 2017/0438 (由「網上計劃管理系統」編配)
--	--

基本資料

學校／機構／個人名稱 香港青少年服務處

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: 342 (人數)*及 中二、中三、中五及中六(級別/年齡)*
- (c) 老師: 45 (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, 誠懇接觸及接納當下自己。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, 學習欣賞及感恩, 建立正向的態度。

A - Authentic Sharing, Rapport and Support

在活動中着重分享, 建立陪伴感, 強化支援網絡。

P - Play for Enrichment and Enjoyment

透過藝術或團隊活動, 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)
- 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) 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。
(請別選適當空格, 可別選一項或多項)
- 學校發展計劃: _____
- 調查結果:

近年本港精神健康問題日益嚴重, 根據醫管局於2016至2017的統計數字, 兒童及青少年精神科病人達三萬二千多人, 較2012-2013年上升47%。而同期18歲以下抑鬱症患者人數的增幅更達九成, 由2012-2013年270人增加至2016-2017年510人。於2017年所做的「中學生精神健康及自殺」調查亦發現, 受訪的駐校社工於2016至2017學年所處理近3萬宗個案當中, 超過2,300名學生曾有自殺念頭或行為, 近6,000宗個案有持續暴躁、反叛、易哭或情緒波動等問題。(明報, 2018)

此外, (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)。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 (2014)。

由此可見，改善青少年精神健康問題確實刻不容緩。本計劃乃配合「好心情@學校計劃」所倡議的三大支援重點，包括「與人分享」、「正面思維」及「享受人生」，來設計一系列的青少年精神健康預防性工作。

文獻研究綜述:

根據心理學家的「人生八階」理論，青年期是指12歲到達成年早期的20歲。在這個階級，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%）。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。

學生表現評估:

根據教育局的2017-2018年「情意及社交表現評估」統計結果顯示，部份學生在個人成長上，尤其是情緒管理及人際相處方面，須要作出適當的支援。本會亦曾與學校老師商討學生的服務需要，共同擬定本計劃的活動內容。

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：

- 2017-2018 在 24 間中學推行好心情 iMAP 計劃 (優質教育基金贊助)
- 12 所中學的學生大使 2016 - 2017 生命成長體驗啟迪歷程(香港教育局)
- 15 所中小學的學生大使 2017 - 2018 生命成長體驗啟迪歷程(香港教育局)
- 少年滋味生與死 2016 - 2017 (贊助)
- 樂「賞」生命(贊助)
- 「敢」·動生命(贊助)
- 「一步一驚心」生命歷奇(青年事務委員會)

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。

青少年在成長期中遇到不少困難和逆境，本計劃希望透過歷奇訓練、生命教育小組與工作坊、及興趣活動等形式，令青少年在良好友儕環境中共同學習和成長，建立出對抗逆境的能力，並學習以正面樂觀態度與積極的人生觀。而參與日營及活出好心情工作坊的參加者於下學年為高中學長，經過訓練後他們將更有能力擔任關顧初中學生的角色，在校內協助推動校園關愛的氣氛及提供推廣求助文化的活動。

除此以外，計劃亦舉辦家長及教師減壓工作坊，藉以提高家長及老師的情緒健康質素，減輕管教壓力，改善親子及師生關係，使家長及老師成為青少年可傾訴的對象，為青少年建立更有效的支援網絡。

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)，《香港的生命教育：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

(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。)

計劃採用體驗活動作媒介，透過日營、小組與工作坊等活動，把「與人分享」、「正面思維」、「享受生活」訊息傳遞。

	活動名稱	對象	參與人數	活動形式及設計內容	預期學習成果
1	抗逆人生訓練日營	中五級學生	90人 (分8組)	以歷奇訓練的形式，加強學生面對困難的能力，並體驗團隊合作的樂趣。	參加者能夠學習團隊合作及解決困難的方法，並加強學生的正面思維和抗逆力
2	活出好心情工作坊	中五及中六級學生	180人 (分6班)	因應各級學生的需要，以分班工作坊的形式，協助學生探索個人回應壓力的方法，引發有需要的學生求助的動機，提供推廣求助文化的討論內容，並建立正向的思考方法。 <u>活動有不同內容重點：</u> 中五級： 檢視方向，訂定目標 求助的重要性和渠道 中六級： 面對挑戰，裝備自己 求助的重要性和渠道	參加者能夠認識壓力的徵狀及影響； 參加者能夠認識壓力處理的有效方法
3	中二級生命教育訓練小組 (挑選準則：透過問卷、自評、教師及社工推薦等挑選有情緒支援需要的學生)	中二級學生	12人	透過小組活動和分享，認識自己，表達及接納自己，學習調適情緒，加強朋輩支持網。 <u>活動內容重點：</u> 擴闊視野，發揮潛能 求助的重要性和渠道	參加者能夠增加對自我的認識；參加者能夠認識壓力的徵狀及影響；參加者能夠認識壓力處理的有效方法
4	中三級生命教育訓練小組 (挑選準則：透過問卷、自評、教師及社工推薦等挑選有情緒支援需要的學生)	中三級學生	12人	透過小組活動和分享，認識自己，表達及接納自己，學習調適情緒，加強朋輩支持網。 <u>活動內容重點：</u> 挑戰自我，展望高中 求助的重要性和渠道	參加者能夠增加對自我的認識；參加者能夠認識壓力的徵狀及影響；參加者能夠認識壓力處理的有效方法
5	體驗活動 (挑選準則：透過問卷、自評、教師及社工推薦等挑選)	生命教育訓練小組參加者	12人	由認可資格的教練以體驗式訓練的形式，加強學生團隊溝通能力，並體驗團隊合作的樂趣。 - 本會於是項計劃活動	參加者能夠學習團隊合作及解決困難的方法

	有社交困難及抗逆力稍遜的學生)			期間將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。	
6	體驗日營 (挑選準則：透過問卷、自評、教師及社工推薦等挑選有社交困難及抗逆力稍遜的學生)	生命教育訓練小組參加者	12人	由認可資格的教練以歷奇活動訓練的形式，加強學生團隊溝通能力，並體驗團隊合作的樂趣。 - 本會於是項計劃活動期間將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。	參加者能夠學習團隊合作及解決困難的方法
7	愛分享蛋糕製作工作坊 (挑選準則：透過問卷、自評、教師及社工推薦等挑選自信心不足或缺生活方向的學生)	生命教育訓練小組參加者	24人	透過蛋糕製作訓練，讓學生學習蛋糕製作技巧，並體驗生活趣味。學生亦會訪問生命鬥士，從中反思人生觀。	參加者能夠認識蛋糕製作的技巧；參加者能夠提升效能感；參加者能夠反思人生觀
8	家長減壓工作坊	家長	20人	透過簡介不同紓壓方式，讓家長反思自己及子女的壓力徵狀，協助家長認識支援子女的方法。	參加者能夠加強對情緒變化的覺察能力；參加者能夠學習辨識子女有精神健康問題的方法；參加者能夠認識支援子女的有效方法
9	老師減壓工作坊	老師	45人	透過簡介不同紓壓方式，讓老師反思自己及學生的壓力徵狀，協助老師認識支援學生的方法，以識別抗逆力較低的學生，並回應他們在心理、情緒和發展方面的需要。	參加者能夠加強對情緒變化的覺察能力；參加者能夠學習辨識學生有精神健康問題的方法；參加者能夠認識支援學生的有效方法及回應他們的需要

- 是項計劃乃與協作學校共同訂定、策劃並推行計劃活動。本計劃聘用的人員將與學校負責老師保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合協作學校的需要，以及辦學信念和使命。
- 潛危學生（如需要個別輔導的學生）將轉介校內輔導人員（如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）跟進。
- 本會於選擇本項計劃之服務供應商時，將遵照優質教育基金〈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。
- 本會於是項計劃活動期間將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。
- 本會將會就各項活動內容安排合資格的社工及導師跟進，其資歷將包括具有生命教育、歷奇訓練或香薰治療等證書。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：10/2018至9/2019

月份／年份	內容／活動／節目	節數	時數	受惠對象／參與者	挑選準則
2018年10月至2019年9月	抗逆人生訓練日營	16節 (2節x8組)	8小時	中五級學生	邀請全級中五學生參與
2018年10月至2019年9月	活出好心情工作坊	12節 (2節x6班)	12小時 (2小時x 6班)	中五及中六級學生	邀請全級中五及中六學生參與
2018年10月至2019年9月	中二級生命教育訓練小組	29節 (5節小組, 12節小組前面見, 12節小組後面見)	17小時 (5小時組活動, 6小時小組前面見, 6小時小組後面見)	中二級學生	透過問卷、自評、教師及社工推薦等挑選有情緒支援需要的學生
2018年10月至2019年9月	中三級生命教育訓練小組	29節 (5節小組, 12節小組前面見, 12節小組後面見)	17小時 (5小時組活動, 6小時小組前面見, 6小時小組後面見)	中三級學生	透過問卷、自評、教師及社工推薦等挑選有情緒支援需要的學生
2018年10月至2019年9月	體驗活動	2節	7小時	生命教育訓練小組參加者	挑選準則：透過問卷、自評、教師及社工推薦等挑選有社交困難及抗逆力稍遜的學生
2018年10月至2019年9月	體驗日營	2節	7小時	生命教育訓練小組參加者	挑選準則：透過問卷、自評、教師及社工推薦等挑選有社交困難及抗逆力稍遜的學生
2018年10月至2019年9月	愛分享蛋糕製作工作坊	1節	3小時	生命教育訓練小組參加者	挑選準則：透過問卷、自評、教師及社工推薦等挑選自信心不足或欠缺生活方向的學生
2018年10月至2019年9月	家長減壓工作坊	1節	2小時	學生家長	經校方轉介，邀請所有有興趣的家長出席
2018年10月至2019年9月	老師減壓工作坊	2節	3小時	老師	邀請所有老師參與

(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):

全校教師約45位均會參與老師減壓工作坊，學習如何辨識有精神健康問題的學生，以及認識支援他們的有效方法。老師會負責邀請學生及家長參與本計劃，並輔助推行各項活動。

(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

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	半職社工 (共12個月) \$24,270 x 0.5 x 12月 x 1.05 (強積金)	\$152,901	聘請半職社工，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。由於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，故將聘用最少兩年工作經驗的社工推行有關計劃。
ii) 服務	抗逆人生訓練日營 ● 營地場地租用費 \$2,000 ● 營地活動及導師費 \$6,000	\$8,000	由具有曾推行生命教育活動的機構社工負責，並具中學工作經驗。
	體驗活動 ● 戶外體驗活動及導師費 \$3,660	\$3,660	由計劃負責社工統籌，認可資格的教練帶領。
	體驗日營 ● 歷奇訓練活動及導師費 \$2,700	\$2,700	由計劃負責社工統籌，認可資格的歷奇教練帶領。
iii) 一般開支	1. 抗逆人生訓練日營 ● 訓練物資 \$200 ● 營費及相關費用 \$7,000 ● 交通 \$4,200 ● 遊戲文具及物資 \$200	\$11,600	
	2. 活出好心情工作坊 ● 訓練物資 \$200 ● 交通 \$250 ● 遊戲文具及物資 \$200	\$650	
	3. 中二生命教育訓練小組 ● 訓練物資 \$400 ● 交通 \$300 ● 遊戲文具及物資 \$100	\$800	
	4. 中二生命教育訓練小組 ● 訓練物資 \$400 ● 交通 \$300 ● 遊戲文具及物資 \$100	\$800	
	5. 體驗活動 ● 訓練物資 \$150 ● 交通 \$1,500 ● 戶外體驗活動相關費用 \$90	\$1,740	
	6. 體驗日營 ● 訓練物資 \$450 ● 交通 \$1,500 ● 歷奇訓練相關費用 \$650	\$2,600	
	7. 愛分享蛋糕製作工作坊 ● 訓練物資 \$3,000 ● 交通 \$2,000	\$5,000	
	8. 家長減壓工作坊		

	● 訓練物資	\$1,200		
	● 交通	\$50		
	● 遊戲文具及物資	\$50	\$1,300	
	9. 老師減壓工作坊			
	● 訓練物資	\$3,099		
	● 交通	\$50		
	● 遊戲文具及物資	\$100	\$3,249	
	10. 核數費		\$5,000	
	申請撥款總額 (\$):		\$200,000	

(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: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
 - 活動前和活動後的問卷調查：於生命教育訓練小組作活動前後測，評估同學對自己對情緒的覺察及回應的方法及態度，並在計劃完成後向校方提交前後測的實證和數據，以便校方跟進。
 - 學生表現在評估中的轉變: 活動後會以問卷方式收集參加者反應。
 - 其他(請列明) _____
- (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) _____

遞交報告日期時間表：

報告名稱	遞交日期
進度報告 1/10/2018-31/3/2019	30/4/2019或之前
中期財政報告 1/10/2018-31/3/2019	30/4/2019或之前
總結報告 1/10/2018-30/9/2019	31/12/2019或之前
財政報告 1/4/2019-30/9/2019	31/12/2019或之前