

**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)

<b>計劃名稱</b>  2018-2019好心情iMAP@沙田官立中學	<b>計劃編號</b> <b>2017/0439</b>  (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: 390 (人數)\*及 中一、中三至中六 (級別/年齡)\*
- (c) 老師: 20 (人數)\*
- (d) 家長: 0 (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。透過生命教育體驗活動, 協助學生反思自己的人生觀。

**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(明報，2014；星島日報，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:

根據去年教育局「情意及社交表現評估」的統計結果顯示，學生在個人成長上，尤其是情緒管理方面，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、生命體驗活動及生命教育工作坊等形式，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、生命教育體驗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，提供推廣求助文化內容的活動。

除此以外，計劃亦舉辦教師減壓工作坊，藉以提高老師的情緒健康質素，減輕管教壓力，改善師生關係，使家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2013

**(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、生命教育體驗活動及工作坊等活動，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	初中抗逆人生訓練日營	中一級學生	120人 (分9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，提升抗逆力
2	高中抗逆人生訓練日營	中四至中六級學生	120人 (分9組)	於營地進行體驗式藝術及歷奇活動，透過團體互動，認識及接納自己，為自己定位	參加者能夠增加對自我的認識；參加者能夠反思自己的生活目標及提升抗逆力
3	生命教育體驗日 (因應不同年級學生的程度及學習和成長需要，加入以下內容) 中四：高中課程的適應 中五：反思生命藍圖 中六：以正面態度面對升學及就業選擇	中四至中六級學生	30人	透過體驗人生的活動形式，讓學生反思自己對生命的態度，協助他們建立正面的人生觀。	參加者能夠反思人生觀及建立正面態度

4	活出好心情工作坊	中三級學生	120人 (分4班)	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，推廣求助文化，並建立正向的思考方法。	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及求助的重要性
5	老師減壓工作坊	老師	20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

- 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出席所有計劃活動。該等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	初中抗逆人生訓練日營	27節 (2節日營x9組 +1節營前會x9組)	9小時	中一級學生	邀請全級中一學生參與
2018年10月至 2019年9月	高中抗逆人生訓練日營	27節 (2節日營x9組 +1節營前會x9組)	9小時	中四至 中六級學生	邀請全級中四、中五或中六學生參與
2018年10月至 2019年9月	生命教育體驗日	1節	4小時	中四至 中六級學生	經校方轉介，按老師或學校社工的評估及問卷調

					查，邀請欠缺生活方向的學生參與
2018年10月至 2019年9月	活出好心情工作坊	4節 (1節x4班)	4小時 (1小時 x 4班)	中三級學生	邀請全級中三學生參與
2018年10月至 2019年9月	老師減壓工作坊	2節	3小時	老師	邀請負責學生支援的老師參與

(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):

約20位教師會參與減壓老師工作坊，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) \$23,225 x 0.5 x 12月 x 1.05 (強積金)	\$146,318	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	1. 初中抗逆人生訓練日營 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 營地場地租用費 \$1,500</li> <li>● 營地活動及導師費 \$7,500</li> </ul>	\$9,000	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
	2. 高中抗逆人生訓練日 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 營地場地租用費 \$1,500</li> <li>● 營地活動及導師費 \$7,500</li> </ul>	\$9,000	
iii) 一般開	1. 初中抗逆人生訓練日營		

支	● 營費及相關開支	\$7,066	\$11,366	
	● 交通	\$4,300		
	2. 高中抗逆人生訓練日營			
	● 營費及相關開支	\$7,066	\$11,366	
	● 交通	\$4,300		
	3. 生命教育體驗日			
	● 訓練物資	\$100	\$5,100	
● 交通	\$1,400			
● 遊戲文具及物資	\$100			
● 參觀體驗館費用	\$3,500			
4. 活出好心情工作坊				
● 訓練物資	\$400	\$700		
● 交通	\$100			
● 遊戲文具及物資	\$200			
5. 老師減壓工作坊				
● 訓練物資	\$2,000	\$2,150		
● 交通	\$50			
● 遊戲文具及物資	\$100			
6. 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，於生命教育體驗日作活動前後測，評估學生對生命態度和人生觀的看法及態度，並在計劃完成後向校方提交所有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