

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 德蘭中學Shiny friend青年精神健康推廣計劃 - 與「好心情@學校」計劃有關	計劃編號 2017/0994 (修訂版)
--	-------------------------

基本資料

學校／機構／個人名稱：聖九龍社區中心

受惠對象

- (a) 界別：幼稚園 小學 中學 特殊教育
- (b) 學生：600人
- (c) 老師：55人
- (d) 家長0人
- (e) 參與學校(不包括申請學校)：德蘭中學

計劃書

(1) 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。
- 承接上年度的「好心情計劃」，本年度繼續以正向心理學為基礎，特別培訓 Shiny friend 精神健康大使義工隊發掘「性格強項」，一方面增加義工對正向思維的認識，另一方面亦藉着他們的義工服務及藝術活動喚醒全校同學關注精神健康學習「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」三方面。
 - 中心與九龍醫院合作多年，在有需要時醫院可以擔當諮詢的角色，讓老師能對高危學生作出及早識別和支援的工作。
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
- 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)：促進學生正向思維
- (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：
本中心採用實證為本的原則，透過量化及質化的方式評估學校的需要。包括：與輔導團隊、社工進行訪談並根據德蘭中學學校發展計劃 2015-2018 強弱機危的分析，了解到部份學生對學校欠歸屬感，亦有部份學生家庭支援較少，需要學習更多的正向思維。因此，是次活動亦按校方需要引入藝術作共通語言，鼓勵學生學習與人分享，互相支援以增加學生間的溝通，提昇學生的正向思維。此外校方亦重視青年精神健康教育，在 17-18 年度亦與本中心聯合申請「好心情計劃」，在中期檢討中校方肯定活動的成效，並盼望來年繼續合作深化師生在本學年汲取的知識。
- 調查結果：
根據香港遊樂場協會於今年 5 月進行的「香港青少年生活狀況調查」顯示，逾三成 (31.6%) 受訪青少年受不同程度的壓力困擾。近四成 (38.7%) 受訪者焦慮指數為中等至極端嚴重，逾三成 (30.2%) 受訪者抑鬱指數為中等至極端嚴重。

據浸信會愛羣社會服務處於 2017 年 8 月 29 日發佈的「中學生抑鬱焦慮狀況調查報告」顯示，呈抑鬱徵狀的中學生人數創六年新高達 53%，即每兩個有一個中學生受抑鬱困擾；約四分之一（25.2%）中學生出現高焦慮徵狀，其中中四級人數佔最多（29%）。隨著年級越高，越多學生有抑鬱或焦慮狀況。其次，影響青少年抑鬱及焦慮的因素來自生活壓力及寂寞感，受訪學生認為壓力源自文憑試（22.3%）、學業（17.8%）及前途問題（14.6%），更有逾六成（67.8%）受訪學生表示經常感到非常寂寞，情況值得關注。學校應協助青少年學懂與自己相處以提升其自我關懷水平，從而減低焦慮，並強化青少年的人際關係以減低其寂寞感。

除此之外，香港撒瑪利亞防止自殺會在 2017 年 7 至 8 月訪問了近一千六百名中四至中六學生，了解青少年的煩惱與壓力，逾七成（76%）青少年認為最大煩惱來源是學業，其次是人際關係及經濟。而超過九成（93%）受訪青少年因學習壓力或煩惱受不同程度的情緒困擾，但三成人不會求助。

有見及此，為促進中學生的精神健康，培養學生的正向思維，中心邀請 九龍醫院精神科 結為合作伙
伴在校內推廣精神健康服務。

文獻研究綜述:

學生表現評估:

相關經驗:

明愛九龍社區中心自 2007 年起與區內的 九龍醫院精神科 結為合作伙
伴，以醫社合作的形式推行精神健康教育活動。如：2015 年與九龍醫院合辦「強心健體快樂行」以正向心理學為題向社區推廣精神健康教育、2016 與九龍醫院聯合到區內 順德聯誼會胡兆熾中學 向學生主講青年精神健康講座。

自 2015 年起，中心聯合 明愛堅道社區中心、明愛香港仔社區中心 及 明愛感創中心 以正向心理學為題，結合藝術的元素推行「思晴創藝」青年精神健康支援及教育計劃向區內青年(包括：精神病復康者)推廣正向思維。

在 2016 年起，中心亦開始與區內的中學包括：順德聯誼會胡兆熾中學、德蘭中學、聖母院書院 及 陳瑞祺喇沙書院 合作舉辦青年精神健康相關活動。在 2017-18 年度，本中心亦與 德蘭中學 合作「好心情計劃」，並以正向心理學的「感恩」為題，鼓勵參加者欣賞身邊的人和事，從活動後問卷得知九成參加者學習到欣賞，八成參加者增加了自我認識，反映計劃能有效提升學生的正面思維，強化她們應付挑戰的技巧。其次，七成參與同學反映喜歡藝術類型活動，部分在訪談中提出希望增加活動時間和舉行次數。故此，期望未來一年能與 德蘭中學 繼續合作舉辦深化活動，進一步提升學生正面思維和自我效能感。

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。

1. 同工經驗豐富

本中心自 2007 年起便開始為九龍城區內的青少年提供精神健康支援服務。同工均有多年相關的服務經驗。此計劃將由一名資深的社工聯同專業社工共同推行活動，以確保活動能切合學校所需，促使學校在精神健康教育推廣方面的發展。

2. 醫、社、教合作的結合

在推廣精神健康教育方面，中心與區內的九龍醫院建立了長期的夥伴關係。故此中心將連繫醫院和學校，增加彼此溝通，讓教師在有需要時可向醫院作出諮詢，結合醫、社、教的合作，讓不同的專業在精神健康教育上發揮所長。此外，本中心亦會發揮社區中心的角色，讓學校在有需要時擔當中介者的角色結連社區不同的資源。如：精神健康綜合社區中心 或其他區份的社區中心等。

3. 創意藝術

在上年度 17-18「好心情計劃」中，超過九成（95%）參與圖案藝術活動的同學感到放鬆和舒服，而她們的焦慮指數問卷結果亦顯示，超過一半人的焦慮感在參與活動後有明顯下降，平均下跌近 30%，反映藝術活動能有助同學減壓，舒緩情緒。有見及此，本年度中心將繼續以藝術為媒體並結合大自然的元素如：手工壓花，讓參加者在藝術創作中達至減壓放鬆的效果。此外，讓參加者參與及展示作品，從而學習「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」。

(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。)

中心自 2016 年起與德蘭中學合作透過舉辦「拍出快樂時代」(透過即影即有相的拍攝讓參加者學習欣賞身邊的美好事物)，並於 17-18 年度合作「好心情計劃」，因而建立了良好的伙伴關係。為了能更有系統的在校內推行一系列的精神健康教育活動，中心會與德蘭中學共同訂定、策劃並推行計劃的活動。負責此計劃的社工同事會與校方的輔導團隊及學校社工保持溝通，以確保計劃能達到目標，並切合德蘭中學的需要，以及辦學信念和使命。在與校方商討後，現設計了下列活動：

- 繼續推行 Shiny friend 義工隊，由校方於中二至中五年級中選出 Shiny friend 義工隊。透義工訓練，在校內推廣快樂的訊息。
Shiny friend 義工服務的訓練詳情：
以正向心理學為基礎，提昇參加者的抗逆力、正向思維訓練(包括：尋找性格強項及如何發揮、好心情三個元素的教育等)。
學校社工、學校輔導團隊及教師將支援推行有關的義工服務。
- 在活動中引入與大自然有關係的藝術元素，讓不同級別的同學可利用藝術這共通的語言學習放鬆、減壓，並達至與人分享及享受生活這主題。
- 本中心聯繫九龍醫院與學校，讓教師及社工在有需要時及早識別有危機的學生，並由專業人士提供適切的照顧和支援。

ii) 主要推行詳情

月份:	內容:	好心情元素	服務對象及人數:	負責人
12/2018, 4/2019, 9/2019	1. 分享窩(共六節, 6小時) 由*Shiny friend 義工邀請同學寫下他們在日常生活中觀察到和發揮過的好人好事經歷, 發掘身邊人和自己的性格強項, 透過中央廣播系統讀出小故事, 讓同學學習「與人分享」, 將快樂散播開去。預期在活動後可提昇參與學生的抗逆力。	與人分享 正面思維	全校師生 655 人	計劃社工
4/2019	2. 自然藝術工作坊(共兩節, 3小時) 藉著**Shiny friend 在藝術家的教導下, 結合大自然元素進行藝術創作, 並將學生的作品製作文件夾送予全校學生, 讓同學感受到友儕間的互相支持。預期在活動後可提昇參與學生的抗逆力。	享受生活	中二至中五學生 8 人 (挑選準則: 會按學校社工提名、問卷調查及與校方透過會議共同商討這多項的數據蒐集的方法以辨識低抗逆力的學生作參加者。)	外聘藝術導師(有六年到校服務經驗)及計劃社工
2/2019	3. 漂書茶座(共三節, 3小時)	正面思維	師生 100 人	計劃社工

3/2019, 4/2019	學生在柔和音樂及品嚐花果茶的同時借閱一些具正向思維及減壓的書籍，達至放鬆心情的果效。預期在活動後可提昇參與學生的正向思維。	享受生活		
1/2019, 6/2019	4. 正向思維工作坊(共兩節，3小時) 社工以正向心理學為基礎，為**Shiny friend 義工隊提供訓練，內容圍繞尋找性格強項及如何發揮等。訓練後會讓其所學向同學推廣正向訊息，讓他們學習善待和幫助他人的同時亦為學校播下正向思維的種子。預期在活動後可提昇參與學生的正向思維。	正面思維	中二至中五學生 8人 (挑選準則: 會按學校社工提名、問卷調查及與校方透過會議共同商討這多項的數據蒐集的方法以辨識低抗逆力的學生作參加者。)	計劃社工
1/2019	5. 教師培訓工作坊(共一節，1.5小時) 為了讓老師對精神健康的議題有更多了解，中心將邀請心理學家到校舉辦教師工作坊，讓老師學習正向心理學之基本元素，特別是體驗如何用「靜觀」方式減壓及提升抗逆力。預期活動後可提升老師對正向心理學及抗逆力的了解。	正面思維	老師 20人	外聘心理學家(有一年到校服務經驗)及計劃社工
5/2019	6. 「正恩有你同樂日」(共三節，3小時) 透過攤位遊戲、藝術創作、攝影活動及展覽，推廣「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」的重要性、學習「活在當下的快樂」及回顧整年的活動。預期在活動後可讓學生對好心情計劃的三個元素有更多的了解。	與人分享 正面思維 享受生活	全校師生 655人	計劃社工
12/2018, 1/2019, 3/2019	7. 正向思維資訊站(共三節，3小時) 以單張或壁報及遊戲形式向全校師生提供精神健康小貼士。預期在活動後可讓學生對好心情計劃的三個元素有更多的了解。	正面思維	全校師生 655人	計劃社工
12/2018, 5/2019	8. 心靈加油站(共兩節，2小時) 創作代表各班的藝術品和表達欣賞同學的地方，增加班級凝聚力，促進情感和諧。預期在活動後可加強學生對班級的歸屬感，提昇抗逆力。	與人分享 正面思維	中一學生 100人	計劃社工
10/2019	9. 整理整個活動的數據、檢討整個計劃的成效。			計劃社工

*Shiny friend義工隊主要負責帶領與「正向思維」相關的活動。

**本機構會使用多種的數據蒐集的方法以辨識低抗逆力的學生作參加者。

自然藝術工作坊及正向思維工作坊的參加者會名單按學校社工提名、問卷調查及與校方透過會議共同商討。

(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):

校方共同參與策劃活動並按學生的需要及整個計劃推行的可行性給予了寶貴的意見。透過不同的活動，提昇全校老師，特別是培育組老師對精神健康議題的關注及增強相關知識。如發現潛危學生(如需要個別輔導的學生)本中心會轉介校內輔導人員(如：社工或培育組成員等)作即時跟進。

(ii) 老師在計劃中的角色:

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 薪金 \$11,736X12個月X1.05(強積金) (有一年到校服務經驗)	\$147,874	專責推行計劃 內活動及行政 工作： 1. 分享窩 2. 自然藝術工 作坊 3. 漂書茶座 4. 正向思維工 作坊 5. 教師培訓工 作坊 6. 「正恩有你 同樂日」 7. 正向思維資 訊站 8. 心靈加油站
ii) 服務	1. 自然藝術工作坊導師費及 物資(例如：手工壓花、顏 料、調色碟等) 2. 「正恩有你同樂日」導師 費及物資(例如：手工壓 花、顏料、調色碟等) 3. 教師培訓工作坊講員費	1. \$3,600 (\$800 x 3小時 + \$1,200) 2. \$3,600 (\$800 x 2小時 + \$2,000) 3. \$1,800 (\$1,200 x 1.5 小時)	1. 自然藝術工 作坊 2. 「正恩有你 同樂日」 3. 教師培訓工 作坊
iii) 一般開支	1. 印刷膠文件夾 2. 勵志書籍及活動物資 3. 訓練物資(包括歷奇用品、 手工材料及文具等) 4. 訓練物資(包括手工材料及 文具等) 5. 攤位遊戲物資(包括遊戲設 施及道具、紙張及文具等) 6. 場地佈置、攤位架及大型 背幕、展板	1. \$5,000 (\$5 x 1000張) 2. \$6,000 (\$100 x 50本 +\$1,000) 3. \$2,400 (\$1,200 x 2節) 4. \$4,000 (\$2,000 x 2節) 5. \$5,000 6. \$5,500	1. 自然藝術工 作坊 2. 漂書茶座 3. 正向思維工 作坊 4. 心靈加油站 5. 「正恩有你 同樂日」 6. 「正恩有你 同樂日」

	7. 學習材料費	7. \$1,000	7. 「正恩有你同樂日」
	8. 遊戲物資(包括遊戲設施及道具、佈置材料等)	8. \$3,600 (\$1200x3次)	8. 正向思維資訊站
	9. 運送物資交通/交通費	9. \$2,300 (\$100x23次)	9. 所有項目
	10. 雜項(包括印刷物資、文具、證書等)	10. \$3,326	10. 所有項目
v) 審計費		\$5,000	
申請撥款總額 (\$):		\$200,000	

資產運用表：不適用。

本機構在選擇服務供應商時，會遵照優質教育基<人事管理及採購指引>進行報價或投標，確保採購程序是公開、公平及具競爭性的方式進行。

(III) 計劃的預期成果

(i) 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。
- 活動前和活動後的問卷調查: 以問卷調查的形式訪問活動的參加者，以了解活動的成效。
- 學生表現在評估中的轉變: 透過校方在課堂及活動中觀察及訪問青年義工以評估學生在日常生活中的態度是否有正面的轉變。
- 其他(請列明) _____

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

- 學與教資源
- 教材套
- DVD
- 其他(請列明) 正向思維文件夾

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 1/12/2018 - 31/5/2019	30/6/2019	中期財政報告 1/12/2018 - 31/5/2019	30/6/2019
計劃總結報告 1/12/2018 - 30/11/2019	28/2/2020	財政總結報告 1/6/2019 - 30/11/2019	28/2/2020

資產運用計劃 (現階段不適用)

參考文獻

浸信會愛羣社會服務處 《中學生抑鬱焦慮狀況調查 2017》 2018 年 6 月 8 日取自

https://www.bokss.org.hk/content/press/27/MHI_PressRelease2017_final2.pdf

香港遊樂場協會 《香港青少年生活狀況調查 2018》 2018 年 6 月 20 日取自

[http://hq.hkpa.hk/document/press/Report%E9%A6%99%E6%B8%AF%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E7%94%9F%E6%B4%BB%E7%8B%80%E6%B3%81%E8%AA%BF%E6%9F%A52018\(final\).pdf](http://hq.hkpa.hk/document/press/Report%E9%A6%99%E6%B8%AF%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E7%94%9F%E6%B4%BB%E7%8B%80%E6%B3%81%E8%AA%BF%E6%9F%A52018(final).pdf)

「調查：93%青少年因學習壓力受情緒困擾 3 成人不會求助」 香港 01 2018 年 6 月 20 日

[https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/120143/%E8%AA%BF%E6%9F%A5-](https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/120143/%E8%AA%BF%E6%9F%A5-93-)

[93-%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E5%9B%A0%E5%AD%B8%E7%BF%92%E5%A3%93%E5%8A%9B%E5%8F%97%E6%83%85%E7%B7%92%E5%9B%B0%E6%93%BE-](https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/120143/%E8%AA%BF%E6%9F%A5-93-93-%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E5%9B%A0%E5%AD%B8%E7%BF%92%E5%A3%93%E5%8A%9B%E5%8F%97%E6%83%85%E7%B7%92%E5%9B%B0%E6%93%BE-)

[3%E6%88%90%E4%BA%BA%E4%B8%8D%E6%9C%83%E6%B1%82%E5%8A%A9](https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/120143/%E8%AA%BF%E6%9F%A5-93-93-%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E5%9B%A0%E5%AD%B8%E7%BF%92%E5%A3%93%E5%8A%9B%E5%8F%97%E6%83%85%E7%B7%92%E5%9B%B0%E6%93%BE-3%E6%88%90%E4%BA%BA%E4%B8%8D%E6%9C%83%E6%B1%82%E5%8A%A9)

范瓊方. 藝術治療、家庭動力繪畫概論. 五南文化事業 (2004)