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 情緒動力 – 同行成長路 (Walk With Your E-motion) 好心情@學校計劃	計劃編號 **2017/0262** (修訂版)

基本資料

學校／機構／個人名稱：浸信會愛羣社會服務處　兒童青少年及家庭服務

受惠對象：

a) 界別：教育界
b) 學生：3290 人次
c) 老師：160 人次
d) 家長：50 人次
e) 參與學校：筲箕灣崇真學校
f) 其他：--

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：

在過去的多個學年(2013-2016)，先後有 71 宗學生自殺的個案，其中 38 宗是涉及中小學生的寶貴生命。自 2017 農曆年假後的數週內，已先後有多名學生輕生。政府牽頭成立「防止學生自殺委員會」，於 2016 年 11 月發表「最終報告」，把問題從精神健康、學校、青年/大專院校、家庭、傳統媒體及社交媒體等五個與學生息息相關的社會層面作出認真的探討。

「最終報告」指出各項關注範疇分佈上，關係問題及適應問題在 38 個自殺個案中，分別佔 87%及 82%，是佔最高的百分比的，而報告書亦承認青少年人不習慣向專業人士及早求助是一項存在的行為，現況是學生多向同儕作出暗示、傾訴或求助，故在專業支援系統，及朋輩層面的及早識別仍是重要守門人(Gate Keeper)工作。「最終報告」在建議措施上作出三大層面的界定，分別是「普及性層面」增強保護因素、第二是「選擇性層面」，針對高危學生作出識別或轉介至合適的專業支援系統，第三是「針對性層面」，提升現在各支援系統的協調力(Synergy)。在上述三個策略層內，「最終報告」作出了 19 項具體建議。

而筲箕灣崇真學校強調訓輔合一的教導策略，而本年度訓輔組的重點目標是建立學生良好品格並培養學生積極的人生觀，以提升學生的抗逆力。現況是部份學生家長因家庭問題限制，如父母需要外出工作，單親家庭等因素，令親子溝通時間不足，難以有充份空間管教子女，以提升學生抗逆能力。另學校約有 70 多名不同程度的學習困難學生，面對學習困難，學生支援組亦察覺到學生和家長也有較多負面情緒。故筲箕灣崇真學校與本處合作推行本計劃。

本校小三學生因受著較嚴重的學習困難所影響，於學習上面對較大的壓力，較難有信心地面對學習上的挑戰。小四學生因要逐漸適應加深的學習課程，在過往與學生傾談的過程中，發現本屆學生較難肯定自己和容易否定自己的優點，抗逆力的基礎有不足。面對呈分試的來臨，小五學生也積極預備呈分試。可是當完成在下學期首次的呈分試後，學生若然成績不如理想，較容易傾向相信前路較難控制，需要加強學生在面對困難時也可抱有希望過渡的能力。學校相信推行本計劃將有助提升學生應付逆境的能力。

本計劃目標：加強學生的保護因素、提升個人的抗逆力和精神健康。

本計劃取名"情緒動力 – 同行成長路 (Walk With Your E-motion)"，因 EMOTION 的字意，包含了 motion 行動、動力的意思，情緒會帶來動力的，此點與好心情相關，期望學生能認識心理健康下的情緒是為生活及成長帶來動力，繼續成長的。

(b) (i)請表明學校的需要及優先發展項目：

☑ 促進學生的社交和情感發展

(ii)請提供相關的背景資料以論證(b)(i)所提及的需要

Kabat-Zinn 在其〝喜悅的腦〞一書中，指出正念是刻意專注當下、非批判態度看待由心底冒升出來的思想與情緒，此種正念學習旨在培養受訓者不用跟著自動化思維行事，減少在不自覺下的慣性行為反應或衝動。同時，也讓學習者透過好好呼吸的專注練習，加強對自身行為反應的一份察覺，這份察覺有助學生評估是否需要繼續維持某一行為反應，這種反思性評估對在衝動情景中有著重要的自我控制功能。

個人情緒與思想和行為有密切的關係，特別是在個人思想傾向負面狀態下，更加容易會形成慣性的負面或不理性思考，即"思想陷阱"，讓學童不自覺地重複負面思考來回應生活壓力。本處在 2012 的學生心理健康調查上，發現負面的思想方式(思想陷阱) 與學生焦慮及抑鬱有一定的關係，其中以災難化思考、反覆回想及自責三項為最常見的認知情緒調節策略，使負面情緒加強，亦對焦慮及抑鬱有正向預測能力，雖然報告調查對象為中學生，卻在預防層面上有前瞻性，在小學階段作出及早預防的準備。就如防止自殺委員會的最終報告，指出同學在面對轉變下的新適應及關係問題是十分需要關注的，若果同學本人或同學之間能對思想陷阱有所警覺，互相提示，便會減少思想偏執於某一決定，有助同學從不同角度看待所遇到的事情及解決方向。為此，本計劃選擇以正向心理學的認知層面，協助學生建立保持正向心態的成長課程，重點在遇到好事壞事時，選擇自己的反應，也學習遠離那些令自己負面的思想陷阱，再學習保持樂觀面對未來。

而在次級預防上，Daniel Goleman 提出的情緒智能的五個情緒成長層面，對成長中的學生十分重要，分別是認識自己情緒，妥善管理自己情緒，自我激勵，同理心及社交技巧。這對在不斷面對成長任務的學生而言，是面對逆境的基石，也是學生學習接觸個人內心世界的重要經驗。學生如何把情緒表達出來，反過來會形成反饋向學生傳送回來，讓他知悉別人對他情緒的反應，讓他經驗是否為人接納及被明白，對他如何面對困難十分重要。

本計劃結合正念、正向心理學、情緒智能等理論的精髓，培養學生的抗逆力及精神健康力量，本計劃在學校已有駐校社工提供第三層補救性層面的基礎下，專注於加強第一層的情緒健康教育的保護因素及第二層情緒健康補給預防。

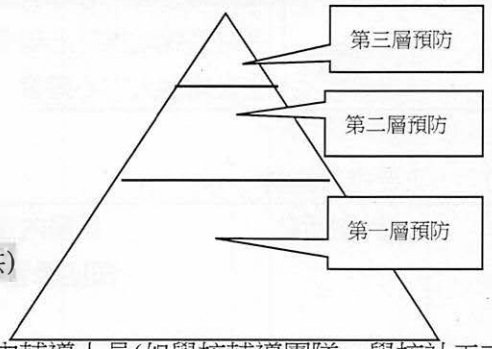
(c) 請詳述如何以創新的意念或實踐方法來提升、調適、配合及/或補足學校現行的做法，以促進學校發展、滿足其獨特需要：

本計劃採用 Stepped Care Model(NICE guideline, 2005)，以一個 Stepped Care Model 出發，即是三層方法，包括基層教育、小組方法、及個案跟進(校方提供)，才可全面支援全體學生，先由全體學生工作開始，逐漸再識別不同需要的學生，以不同模式方法手法來幫助學生情緒健康成長。而每間學校都有其獨特的文化及學生特色，因此，以學校為本而推動三層方法模式，應該是最為有效的。此舉將令學校主動地透過識別工具找出較高風險的學生組群，在非標籤化的預防工作策略上，增強學生抗逆力及精神健康的能力。校方的主動識別，不再是以問題導向作主導，等待學生問題出現，而是主動找出有需要被支援的學生。這將有助建立正向校本文化及學生的求助文化，對學校加強支援學生情緒健康成長的工作均有正面幫助。

(A) 第一層預防：情緒健康教育(好心情活動)

對象: 全校學生、家長及老師

建議內容: 情緒健康藝術走廊、好好呼吸身心健康早會、正向心理課堂、好心情老師及家長培訓活動



(B) 第二層預防：情緒健康補給站(好心情活動)

對象: 由學校老師及社工轉介學生

建議內容: 好心情小組

(C) 第三層預防：個案支援(由校方已有的駐校社工服務提供)

對象: 老師、社工、學生及其家長

建議內容: 潛危學生(如需要個別輔導的學生)會轉介校內輔導人員(如學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家即時跟進

本機構會與協作學校共同訂定，策劃並推行計劃活動，由本計劃聘用的人員會出席所有計劃活動。該等人員會與學校保持溝通，與學校輔導團隊、學校社工及教育心理學家推展計劃下的各項工作,,以確保計劃能達到目標，並符合協作學校的需要，以及辦學信念和使命。

本機構會使用多種數據蒐集方法，如「正向負向情緒問卷」(Positive and Negative Affect Schedule, PANAS)以辨識低抗逆力的學生，PANAS 於 1988 年由美國學者 Waston，Clark，Tellegen 研發出的自我評估問卷，主要是了解學生當時的正面及負面情緒是怎樣的狀態。PANAS 的信度及可靠度均獲學術界肯定，而為使計劃的成效得以加強和延續，本機構會在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學

校跟進。

(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計：

(i) 方式/設計/活動

本計劃以社工、臨床心理學家等專業，到校提供不同方法模式的服務。

模式	重點內容
1. 好好呼吸身心健康活動	以靜觀(Mindfulness)的方法，協助學生舒緩情緒，建立求助文化。
2. 正向心理認知課程 樂觀感 正面思維 希望	以正向心理學的認知層面，協助學生建立保持正向心態的成長課程，重點在遇到好事壞事時，選擇自己的反應，也學習遠離那些令自己負面的思想陷阱，再學習保持樂觀面對未來。
3. 藝術活動	以藝術(Visual Art)的裝置活動，在學校推動情緒教育，以促進有需要學生的情緒健康。
4. 好心情小組	以情緒智能作基礎，為情緒表現較多的學生，提供學習表達情緒方法的小組。
5. 支援學生的照顧者"老師"	支援學生的主要照顧者，家長及老師，讓他們有足夠的心理健康知識，照顧學生。家長會以互動性較強的工作坊推行。 而教師方面，會以教練(Coaching)的方式，在老師已有的經驗上，引導老師更有系統地推行心理健康教育，支援老師在課堂或師生接觸上，如何誘導學生表達個人內心體會，使老師對學生的關心更有果效。

(ii) 主要推行詳情

日期 (暫訂)	計劃活動	具體內容及 預期學習成果	對象、人數及挑選準則	時數/日數	負責人員(請列明資歷及參與程度)
13/9/2018 2:15-3:00PM (星期四)	「情緒動力 同行長路」啟動禮	以週會或早會方式，讓全校師生一同了解「情緒動力 同行長路」的重要性，及準備投入各項校內活動。 預期成果： ● 引發學生參與動機	學生 610 人 老師 40 人次	45 分鐘 1 天	由具 2 年經驗的註冊社工負責計劃、執行及跟進
6 月試後活動 18/6/2019 25/6/2019 (星期二)	好好呼吸身心健康活動	「好好呼吸」身心健康活動 1. 看見及觸感到的呼吸 2. 呼吸式的學習 3. 呼吸練習：注意、分心、再呼吸 4. 呼吸練習：身體觀照	小三級同學 約 100 人次	2 天 每次 40 分鐘	由具 2 年經驗的註冊社工負責計劃、執行及跟進

		*以小青蛙呼吸法/呼吸泡泡學習安靜和專心的方法 預期成果： ● 學生有平靜自己的簡單方法			
2018-2019 全學年舉行 8:40-9:10 AM (星期五)	正向心理課堂活動	小三級：樂觀感 1. 好人遇上好事 探討好事發生的解釋方式，如何有助正面思考的建立。同時培養學生思考如何使好事再次發生的生活態度及感恩 2. 好人遇上壞事 學習在遇到不如意事時，如何理解它的負面原因，及避免把一次性原因當作永久性原因 3. 小心思想陷阱 提升學生對個人對負面思考的警覺性，特別是災難化思考，攬晒上身等 4. 樂觀的影響力 探討樂觀對自己及別人的正面影響，及學習建立樂觀的說話方式 小四級：正面思維 1. 思想影響行動與情緒，及拆解思想陷阱的方法 2. 思想陷阱一：災難化---把事情的嚴重性放大，推至「災難化」地步 3. 思想陷阱二：左思右想---總是猶豫不決，為自己找很多藉口，最後什麼也做不成 4. 思想陷阱三：自責---把失敗或不愉快的成因，全歸咎於是自己造成的，應只由自己一人負全責。	小三級四班、小四級四班及小五級四班 合共 1200 人次 挑選準則：因班風對學生互動有較大影響，故以全班一起參加方式較佳	每節課 40 分鐘 12 天	由具 2 年經驗的註冊社工負責設計教案及活動、執行及跟進

		5. 思想陷阱四：非黑即白---事情只有一個絕對的結果，不會有其它可能性 6. 正面思考的方法 小五級：希望 1. 我有一個希望：認識不同人的不同希望，也了解自己有那一個希望 2. 意志力(Will Power)：了解保持希望所需的意志力 3. 行動力(Way Power)：培養自己擁抱希望的行動力量 4. 希望成真：培養自己在困難時，仍然維持希望 預期成果： ● 在認知層而上，選擇樂觀的思考方式 ● 自覺個人的思想陷阱 ● 保持個人的希望			
2019年4月份-6月份	情緒動力藝術廊	主題均與好心情的與人分享、正面思維及享受生活三項心理健康元素有關 預期成果： ● 讓學生有表達情緒的方法 ● 將學生的製成品於校園展示 *可於5月份家長日及6月份親子繽紛同樂日中展示 *建議藝術導師四月份入一級四班收集作品 (暫訂小四)	● 1220人次(610 x 2) ● 2次視覺藝術活動，並 挑選準則： 會揀選有較多負面情緒；表達情緒上有困難；行為上容易衝動的班別。 與老師商討共同訂立題目，及揀選某部份	每節35分鐘 50人 2天	由藝術導師負責設計、執行 由具2年經驗的註冊社工負責協調、執行及跟進

			作品。 再由小四級同學製作藝術品，供全校同學參與及體驗		
24/9/2018 13:00-15:00 PM (星期一)	「好心情老師」教師工作坊	主題：好心情老師 與老師探討保持好心情的方式，及察覺壞心情是如何發展及被維持下去的，加強對壞心情持續性的察覺 預期成果： 關注學生情緒健康(主題) ● 懂得及早辨識學生情緒變化的知識及技巧 ● 懂得協助學生培養好心情	● 全校教師 40 人次 挑選準備： 由於與建構校本正面文化有關，故採用全校老師參與的方式	2 小時 1 天	由臨床心理學家負責計劃、主講。 由具 2 年經驗的註冊社工與校方協調、執行及跟進
24/10/2018 13:30-15:30PM (星期三) 9/1/2019 13:30-15:30PM (星期三)	「好心情家長」管教工作坊： (兩節)	● 主題一：好心情家長--情緒：與家長探討保持好心情的親子互動 (P.1-P.6 全校家長) ● 主題二：好樂觀家長—如何培養樂觀抗逆的家庭氣氛 (好心情小組家長) 預期成果： ● 家長能在管教前調節個人情緒，作出較佳管教	● 家長 50 人次 挑選準則： 第一節： 向全校家長宣傳招募 第二節： 由校方建議有需要家長參加，及邀請將會參加好心情小組的學生家長參加	4 小時 2 天	由臨床心理學家負責計劃、主講。 由具 2 年經驗的註冊社工與校方協調、執行及跟進
A 組 (P.3-P.4) 11/10, 18/10, 25/10, 15/11, 22/11, 29/11, 6/12, 20/12 3:30-5:00PM	好心情小組(8 節，每節 1.5 小時)	透過認識個人情緒、情緒管理、自我激勵、同理心及社交技巧，與學生學習在表達情緒的方法上，作建設性的表達，及明白自己和別人在情緒經驗上的不同，增加生活滿足感。	● 2 組 ● 每組 8 至 10 個學生，160 人次 挑選準則：	24 小時 16 天	由具 2 年經驗的註冊社工負責計劃、執行及跟進

(星期四) B 組 (P5-P.6) 21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 4/4, 11/4, 2/5,9/5 3:30-5:00PM (星期四)		預期成果： ● 掌握表達情緒的技巧 ● 合理預期別人的情緒	較多以不合宜行為表達情緒，難以說話表達感受的同學。 再藉老師商討後，建議揀選有需要學生參與，及參考校內的學生 PANAS 問卷結果，揀選有需要同學參與		
24/9/2018 15:00-16:00 (星期一) 8/2019 某天 8 月底老師 Retreat 後做	心理健康教練(2 節，每節 2 小時)	以教練(Coaching)的方式，在老師已有的經驗上，引導老師有系統地反思個人在推行心理健康教育時的內心狀態。 第一節：引導技巧 如在課堂或師生接觸上，如何誘導學生表達個人內心體會 第二節：提升師生互動狀態 引導老師學習如何提升自己的正面狀態，及同時如何減少被負面狀態所干擾。 預期成果： ● 在處理困難學生時，老師能增強自身的正面狀態 ● 以同理角度體會學生被悲觀或習得無助所困擾	● 全校老師 80 人次 挑選準備： 由於要建構校本正面文化有關，故採用全校老師參與的方式，並按內容逐步深入，會重點挑選相關老師出席，如訓輔組，學生支援組，相關班主任及與多接觸抗逆力低的學生的老師。並會與協調老師，安排願意分享與學生互動經驗的老師作分享，成為校本經驗交流及提昇的	4 小時 2 天	由臨床心理學家負責計劃、主講。由具 2 年經驗的註冊社工與校方協調、執行及跟進

			引發點。		

(b) 請說明教師與校長在計劃的參與程度及其角色：

(i) 參與教師的人數及投入程度

在第一層預防上全校教師均是參加者。在第二層預防上，訓輔組老師是協調者角色，安排有需要學生參加小組。

(ii) 老師在計劃中的角色

老師在第一層預防上是校本文化的持份者，在第二層預防上，老師是協調及協作的伙伴，而在心理健康教練活動上，老師是積極的學習者。

(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 198,000 元

預算項目	開支詳情		理據
	項目	款額	
i) 員工開支*	0.5 社工 $28,000 x 0.5x 12 x 1.05	$176,400	註冊社工，具社工副學士/文憑或以上，二至三年經驗。 負責統籌好心情計劃各項活動，帶領小組及成長課，出席各項活動，處理財政及報告等。
ii) 服務	藝術導師 $800 x 2 小時 x 2 節	$3,200	專業藝術導師，具相關大學程度或以上。 負責 2 次，共 4 小時的校本的視覺藝術活動，與社工協調校內藝術活動，創造好心情的校園文化。
	臨床心理學家 $1,040 x 10 小時	$10,400	相關碩士程度。 負責 2 小時教師培訓、4 小時家長培訓，4 小時心理健康教練。
iii) 設備	--	--	
iv) 工程	--	--	
v) 一般費用	活動物資	$3,000	活動用具、藝術用品、文具等
vi) 應急費用	--	--	--
vii)核數費用	核數	$5,000	QEF 指定金額
	申請撥款總額$：	$198,000	

本機構選擇服務供應商時，會遵照優質教育基金(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

(i) 計劃評估的方法

a) 活動參與人次

b) 學生活動問卷

c) 隨堂老師問卷

d) 教師工作坊問卷

e) 家長工作坊問卷

(ii)計劃產品與成果

a) 增強首兩層預防的工作框架

b) 累積由識別至轉介的實務智慧

c) 增強學生表達需要的意識

本機構承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

計劃進度管理		計劃財務管理	
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(半年)報告 (01/09/18-28/2/2019)	31/3/2019	中期財務報告 (01/09/18-28/2/2019)	31/3/2019
計劃總結報告 (01/09/18-31/8/2019)	30/11/2019	財務總結報告 (01/03/2019-31/8/2019)	30/11/2019

資產運用計劃：現階段不適用

(完)