

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 熾熱 Teen使 – 學校支援計劃 Teens Fraternity (此計劃與好心情@學校計劃有關)	計劃編號 2017/0858 (由「網上計劃管理系統」編配)
--	--------------------------------------

**基本資料**

機構名稱：協青社（協作學校：浸信宣道會呂明才小學）

**受惠對象**

- (a) 界別:  小學
- (b) 學生: 440位 (人數)\*及 小三至小六 (級別/年齡)\*
- (c) 老師: 50-60位 (人數)\*
- (d) 家長: 50-80位 (人數)\*
- (e) 參與學校(不包括申請學校): 0間 (數目及類型)\*

**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。
  - 1. 以體驗式學習及小組輔導的平台，增強參加者的個人自信，培養正向思維及建立正面價值觀；
  - 2. 協助參加者建立互助互信關係，鞏固有效之支援網絡；
  - 3. 建立「快樂」、「享受」和「喜悅」的生活及學習環境，提升參加者抗逆能力，以積極正面的態度面對困難；
  - 4. 提升家長及教師對精神健康的認知和精神危機的意識，加強其處理精神危機之能力。

- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
  - 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。
  - 調查結果:

**1. 本港兒童及青少年自殺趨低齡化：**

於2017年公佈的自殺數據，根據死因裁判法庭截至2017年7月31日所提供的數據，中心估測2016年香港每10萬人中就有12.6人死於自殺，而在2016年全年發生的24歲或以下青少年自殺個案有69宗。中心估算，2016年15至24歲青少年自殺率為每10萬人中約8.9人，對比2015年的每10萬人中8.4人有所上升。本港低齡自殺個案增加，情況非常需要關注，有自殺死者年齡低至僅有10歲。

舉行兒童自殺趨勢剖析發佈會，指截至2017年3月1日為止，11歲到13歲的成功自殺的學童共有8宗，種種跡象都顯示香港青少年自殺的年齡出現越來越年輕化的趨勢，11歲成功自殺的形態已經開始形成，情況實在令人憂慮。而大部份成功自殺死亡都屬於隱性自殺，即事前並沒有明顯的意圖及情緒的徵兆。

兒童死亡個案檢討委員會於2017年8月發表報告，檢視2012年及2013年期間共206宗兒童死亡個案中，錄得20宗自殺個案，其中最年輕為11歲。由此可見，本港兒童及青少年自殺具明顯低齡化的趨勢。

**2. 兒童及青少年精神健康情況持續惡化：**

2016年9月至10月，以問卷訪問超過1000名高小初中學生。研究按照焦慮鬱結、家庭困境、自殺意念三個類別量度兒童自殺潛在可能，學生得11分或以上會被列為潛在個案，結果分別有31%的小學生及40%中學生為潛在個案。調查指出小學生樣本中，52%潛在個案中曾有過想死的念頭，58%及59%的潛在個案感到悲傷及緊張。調查亦發現，逾半數小學潛在個案中，父母經常呼喝及用力打他們。潛在自殺的個案中，有較高比例受訪者感到負面情緒，40%感到無助，覺得將來漆黑一片，50%感到自我累贅，覺得沒有自己的存在，身邊的人會更快樂，55%覺得自己與其他人的關係疏離。同時潛在個案的復元力較低，自己面對困難時不能保持樂觀，及自我效能較低，感到自己人生是被他人和命運決定。

「香港小學生焦慮指數」調查，訪問1,300多名小三至小六學生，發現他們焦慮指數達32.3，對比4年前同一調查所得數據的30.4，上升8%，顯示小學生日常生活壓力有所上升，而當中主要源自於學習壓力。於2017年以問卷調查，向9至13歲的小三至小六學生了解其情緒健康的情況。調查結果發現，13.2%受訪小學生受抑鬱情緒困擾，即每7人有1人出現抑鬱徵狀；

當中9.7%呈嚴重抑鬱徵狀，須接受專業輔導及治療。機構指，兒童期與青少年期的抑鬱相關，部份會演變成其他精神病，最嚴重可致自殺行為。調查也顯示，近22%受訪小學生經常感壓力，創3年新高。受訪者的首三大壓力來源均與學業有關，依次為功課太多、升中適應問題及成績未如理想；調查也發現23%受訪學生「心理彈性」不足，即缺乏面對或接納情緒的能力，屬引致抑鬱的最高風險因素。

在2013年以電話調查，隨機訪問1010名12至29歲的本港青少年，發現其中30.9%(即313人)在受訪之前的四個星期內持續受到情緒困擾。而當中有28%(即89人)從沒有向任何人求助。調查中可見近年青少年的情緒智商薄弱，容易出現情緒困擾；更會一時衝動地作出自殘或自殺行為，情況令人擔心。

✓ 文獻研究綜述:

### **1. 正向系統支援網絡有助增強抗逆力**

根據美國心理學家Bronfenbrenner的生態系統理論(ecological systems)，青少年的成長和心理發展受環境因素所影響。當中微觀系統(microsystem)和中觀系統(mesosystem)為直接影響青少年價值體系之因素。微觀系統指與青年有切身關係的生活系統如家庭、學校；中觀系統指各重要系統間的互動如家長與教職員的互動。當這些生態系統有效及正常運作時，青年便能有足夠支援系統應付情緒困擾。

資深臨牀心理學家曾就青年自殺趨勢有以下意見：「學業壓力更像是導火線而不是原因」；「如果一個人有完整的社會支持網絡，心理上感到快樂，那麼即使他面對壓力，他們也不會自殺。」。

### **2. 發展品格強項有助建構精神健康**

運用體驗學習發展兒童及青少年之性格強項，有助提升他們之精神健康心理素質。正向心理學之父：馬丁·沙利文博士。(Dr. Martin Seligman)於2011年提出，若個人能於工作、休閒、家庭生活等各方面中運用個人強項，會更容易感受到快樂及幸福圓滿，自然能具積極動機尋求生命的意義及美好。

於2017年6月對「香港家庭讓子女參與課餘活動狀況調查研究」指出，青年參加課餘活動的種類偏重技能學習，不足一成受訪者子女有參加與品格培育、全人發展的課餘活動。在1280個家庭中，讓子女參與「義工服務、制服團體」(9.0%)、「禮儀、社交及個人發展」(5.4%)及「情緒管理」(3.2%)的課餘活動。研究顯視品格強項之發展被大大忽視，同時青少年的快樂及幸福指數也因應下降。

於2017年7月研究指出超過一成的學生曾想自殺，生活滿意度下降且無望感波動(無望感則：我可以看見我的未來全是不愉快的)，建議政府提供更多資源，協助學校及社區加強中學生的心理健康教育，推行青少年正面成長的課程。

### **3. 正向教育取代負面情緒**

沙利文博士的正向心理學論指出令人生邁向美好的五個重要元素，分別包括：正向情緒(Positive Emotion)、全心投入(Engagement)、正向人際關係(Positive Relationships)、意義(Meanings)及成就感(Accomplishment)。計劃將以體驗式學習，揉合正向心理學及小組治療，令兒童及青少年於團體協作項目、活動之中，學習與人相處合作，建立互助之正向人際關係，以達致成功。期間他們因為成功而獲得正向之情緒及成就感，使其更能投入於生活之中。由此可見，兒童及青少年獲得以上五個重要元素的成功，促使他們感到滿足及更具積極動機尋求生命之意義。

- (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。

為回應及針對自殺低齡化之需要，計劃將運用『正向心理學』的理念，建立愉快、安全而又具支持作用的校園，為一群未具保護自己能力的兒童及青少年提供教育及支援服務。『愉快校園能培育愉快的學生』，故此本計劃將以歷奇為本輔導的活動形式，從愉快的團隊協作項目中培養在學兒童「與人分享」、「正面思維」以及「享受生活」之正向價值觀；並透過家長和教師工作坊，加強其對精神健康資訊的了解，為兒童建立互助平台，增強他們的支援網絡。

#### **以團隊協作項目，建立兒童及青少年正面價值觀和抗逆力，營造輕鬆愉快的學習氣氛**

根據我們的服務經驗，當兒童及青少年接觸到感興趣和新穎的文化平台時，其動機和正向轉變會較高。因此計劃會以休閒文化項目如歷奇、街舞、和雜耍等作介入策略，讓參加者於培訓中「寓遊戲於學習」，一方面讓他們發掘以及發展興趣，從而舒緩學習壓力，營造「享受生活」的氣氛。另一方面透過於培訓中配合正面欣賞及鼓勵之手法，建立他們的自信心和個人正面價值觀。兒童及青少年於培訓中會面對各種挑戰，在面對失敗、壓力和嘗試解決困難的過程中可學會如何有效

管理和處理負面情緒，增強抗逆能力。

### **舉行家長教師工作坊，加強精神健康資訊教育，強化兒童及青少年支援網絡**

根據研究顯示，重要的正向支援系統為有助青年面對逆境之重要因素，因此計劃會為教職員和家長提供工作坊，加強他們對精神健康資訊的認識和了解，作青年的有效支援。而教職員雖致力處理青年情緒需要，惟缺乏有關知識而難以介入。計劃會舉行家庭教師工作坊，邀請專業人士提供精神健康資訊教育，讓家長和教職員學會辨識各類精神健康狀況及如何即時處理有精神危機之年青人。當我們從家長以及老師身上入手，讓家長及老師明白到身心健康的重要性，提升他們對於精神健康的認識以及處理手法後，可加強青年在家庭和學校方面的支援網絡，學會以正面及積極之態度面對逆境。

## **(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。)

計劃將為全校師生以及家長提供正向教育訓練及專業培訓工作坊，並於挑戰日營和生活訓練營當中為學生提供機會及平台，讓他們應用和實踐從課程所學到的概念、知識和技巧。

計劃主要分為兩部分，第一部分的主要服務對象為學生。計劃會為全校學生舉行情緒管理及抗逆力講座，從中使學生對精神健康和情緒管理有基本認識；並進行壓力指數測試，以了解個人情緒健康。透過測試結果為參考，以及由教職員及社工推薦，從高小挑選共20位高危學生(精神壓力、學習壓力或人際關係薄弱)，參與一連串歷奇為本輔導及休閒項目體驗。計劃將由註冊社工以及資深歷奇導師帶領，為參加者提供平台，認清個人情緒狀況及各項壓力來源，學習如何有效處理其負面情緒以及訂定有效之減壓方法。同時，計劃亦培育對象學生如何增強個人人際技巧、多角度思考及解決困難之能力，鞏固對象學生內在素質。

計劃第二部分的主要服務對象為學生家長及教職員，將邀請合資格的臨床心理學家及註冊社工，教授學生家長及教職員如何辨識各類型「情緒警號」以及精神危機之徵兆，並提供基礎及即時之處理方法；同時亦教導家長及教職員如何有效舒緩壓力及認識相關的社會支援服務，有效針對對象學生之需要並作出回應。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:(01/2019)至(11/2019)

月份／年份	內容／活動／節目 受惠對象／參與者
8/1/2019	<b>情緒管理及抗逆力講座</b> 地點：浸信宣道會呂明才小學學校禮堂 時間：每節2小時；共1節 對象：小三至小六學生共440人 負責人員：2名資深歷奇導師 講者：1名註冊社工 講座將由註冊社工策劃，內容將包括以講座、遊戲以及角色扮演等方式向參加者介紹如何辨識各類精神健康狀況、處理憤怒以及負面情緒，以提升參加者對情緒管理的認識，從而學習管理情緒的有效方法。另一方面講者亦會於講座當中與參加者進行壓力指數測試，讓參加者了解個人精神健康狀態。
20/2/2019, 13/3/2019, 20/3/2019, 27/3/2019, 10/4/2019, 24/4/2019, 8/5/2019, 15/5/2019, 22/5/2019, 12/6/2019, 19/6/2019, 26/6/2019	<b>成長小組</b> 地點：浸信宣道會呂明才小學學校課室 時間：每節2小時；共12節 對象：經壓力指數測試及老師和社工的恆常觀察等多種數據蒐集方法篩選的20位學生，當中三分一參加者為老師推薦表現較穩定之學生 負責人員：1名註冊社工及3名資深歷奇導師 小組主要以團隊挑戰項目以及個人素質培育作主旨，於小組當中將加入大量不同元素，如歷奇項目、團隊建立等。參加者能夠從訓練當中，於其他參加者間建立互助互信關係，鞏固有效之朋輩支援網絡。並建立「快樂」、「享受」和「喜悅」的環境，提升參加者抗逆能力，以積極正面的態度面對困難。一方面讓參加者能夠建立友誼

	和互信關係，一方面協助參加者培養良好正面之個人素質以及正面價值觀。而潛危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)即時跟進。																								
	<table border="1"> <tr> <td>20/2/2019 (三)</td> <td>初建小組</td> <td>8/5/2019 (三)</td> <td>發掘、發展以及發揮自身本來的潛能</td> </tr> <tr> <td>13/3/2019 (三)</td> <td>組員間互相認識，於組員之間建立基本團隊意識</td> <td>15/5/2019 (三)</td> <td>協助參加者建立支援網絡，以及鼓勵參加者於有需要時向合適的人求助</td> </tr> <tr> <td>20/3/2019 (三)</td> <td>認識以及了解何謂情緒及認識如何管理情緒</td> <td>22/5/2019 (三)</td> <td>協助參加者建立支援網絡，以及鼓勵參加者於有需要時向合適的人求助</td> </tr> <tr> <td>27/3/2019 (三)</td> <td>以正面態度以及輕鬆的心情面對生活上的事情</td> <td>12/6/2019 (三)</td> <td>協助籌備全校性精神健康教育活動</td> </tr> <tr> <td>10/4/2019 (三)</td> <td>學習如何運用逆向思維</td> <td>19/6/2019 (三)</td> <td>協助籌備全校性精神健康教育活動</td> </tr> <tr> <td>24/4/2019 (三)</td> <td>以逆向思維解決所面對之困難</td> <td>26/6/2019 (三)</td> <td>重溫整個計劃所學，以鞏固參加者所學以及所經歷的過程，讓他們可內化所學之內容，從而個人得到成長</td> </tr> </table>	20/2/2019 (三)	初建小組	8/5/2019 (三)	發掘、發展以及發揮自身本來的潛能	13/3/2019 (三)	組員間互相認識，於組員之間建立基本團隊意識	15/5/2019 (三)	協助參加者建立支援網絡，以及鼓勵參加者於有需要時向合適的人求助	20/3/2019 (三)	認識以及了解何謂情緒及認識如何管理情緒	22/5/2019 (三)	協助參加者建立支援網絡，以及鼓勵參加者於有需要時向合適的人求助	27/3/2019 (三)	以正面態度以及輕鬆的心情面對生活上的事情	12/6/2019 (三)	協助籌備全校性精神健康教育活動	10/4/2019 (三)	學習如何運用逆向思維	19/6/2019 (三)	協助籌備全校性精神健康教育活動	24/4/2019 (三)	以逆向思維解決所面對之困難	26/6/2019 (三)	重溫整個計劃所學，以鞏固參加者所學以及所經歷的過程，讓他們可內化所學之內容，從而個人得到成長
20/2/2019 (三)	初建小組	8/5/2019 (三)	發掘、發展以及發揮自身本來的潛能																						
13/3/2019 (三)	組員間互相認識，於組員之間建立基本團隊意識	15/5/2019 (三)	協助參加者建立支援網絡，以及鼓勵參加者於有需要時向合適的人求助																						
20/3/2019 (三)	認識以及了解何謂情緒及認識如何管理情緒	22/5/2019 (三)	協助參加者建立支援網絡，以及鼓勵參加者於有需要時向合適的人求助																						
27/3/2019 (三)	以正面態度以及輕鬆的心情面對生活上的事情	12/6/2019 (三)	協助籌備全校性精神健康教育活動																						
10/4/2019 (三)	學習如何運用逆向思維	19/6/2019 (三)	協助籌備全校性精神健康教育活動																						
24/4/2019 (三)	以逆向思維解決所面對之困難	26/6/2019 (三)	重溫整個計劃所學，以鞏固參加者所學以及所經歷的過程，讓他們可內化所學之內容，從而個人得到成長																						
23/3/2019	<p><b>挑戰日營</b></p> <p>地點：</p> <p>時間：每節10小時；共1次</p> <p>對象：經壓力指數測試及老師和社工的恆常觀察篩選的20位學生，當中三分一參加者為老師推薦表現較穩定之學生</p> <p>負責人員：1名註冊社工及3名資深歷奇導師</p> <p>此部分將以休閒項目體驗、團隊挑戰項目以及繩網挑戰活動為參加者提供訓練。當中將為參加者設計高峰經驗，讓參加者突破自我，學習以正面有效方法回應困難和挑戰。而青年文化體驗及休閒日將會與其他單位協調合作，為參加者提供體驗各項青年文化的機會，讓參加者踏出其安舒區，學習和體驗新事物。而潛危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)即時跟進。</p> <p>此部分將以休閒項目體驗、團隊挑戰項目以及繩網挑戰活動為參加者提供訓練。當中將為參加者設計高峰經驗，讓參加者突破自我，學習以正面有效方法回應困難和挑戰。</p>																								
26/4/2019 - 27/4/2019	<p><b>生活訓練營(兩日一夜共20小時)</b></p> <p>地點：</p> <p>時間：每次20小時</p> <p>對象：經壓力指數測試及老師和社工的恆常觀察篩選的20位學生，當中三分一參加者為老師推薦表現較穩定之學生</p> <p>負責人員：1名註冊社工及3名資深歷奇導師</p> <p>活動將由註冊社工以及資深歷奇導師所籌劃，除住宿訓練外還會加入野外元素，旨在透過上述活動讓參加者能夠體驗與平日不一樣的生活，突破自我。並且從野外挑戰訓練當中提升其應付逆境的能力。以及從各項目當中讓組員間建立良好默契以及緊密關係，從而擴大其朋輩支援網絡。而潛危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)即時跟進。</p>																								
01/2018 - 06/2019	<p><b>臨床心理初級支援服務</b></p> <p>地點：</p> <p>時間：每節一小時；共24節</p> <p>對象：經壓力指數測試及老師和社工的恆常觀察篩選的20位學生，當中三分一參加者為老師推薦表現較穩定之學生</p> <p>負責人員：1名臨床心理學家</p> <p>服務由臨床心理學家主理，透過臨床心理服務以正向心理學協助參加者建立正面之</p>																								



i) 服務開支	<b>情緒管理及抗逆力講座</b> 講者費用[(500+450+450)] x 2小時	\$2,800	1名註冊社工及2名資深歷奇導師
	<b>成長小組</b> 導師費用 [(500+450+450+450) x 2小時 x 12節]	\$44,400	1名註冊社工及3名資深歷奇導師
	<b>挑戰日營</b> 導師費用 [(500+450+450+450) x 10小時] 場地費用 (\$400 x 10小時)	\$18,500 \$4,000	1名註冊社工及3名資深歷奇導師 提供足夠空間供參加者進行活動
	<b>生活訓練營</b> 導師費用 [(500+450+450+450) x 20小時] 場地費用 (\$ 400 x 20小時) 住宿費用 [\$ 180 x (20名學生 +3名教師)]	\$37,000 \$8,000 \$4,140	1名註冊社工及3名資深歷奇導師 進行訓練和講解 提供基本住宿設施及日用品
	<b>臨床心理初級支援服務</b> 初級支援服務費用(\$1,200 x 24節)	\$28,800	1名臨床心理學家
	<b>家長工作坊</b> 講者費用[(1,000+500+450) x 2小時]	\$3,900	1名資深註冊社工、1名註冊社工及1名資深歷奇導師
	<b>教師工作坊</b> 講者費用[(1,200+500) x 2小時]	\$3,600	1名臨床心理學家及1名註冊社工
	<b>嘉年華</b> 導師費用 [(500+450+450+450+450) x 2小時]	\$4,600	1名註冊社工及4名資深歷奇導師
ii) 一般開支	<b>情緒管理及抗逆力講座</b> 交通費用 講座所需之文儀用品	\$200 \$410	
	<b>成長小組</b> 交通費用 (\$350 x 12節) 團隊挑戰項目物資 (\$500 x 12節) 獎勵計劃相關開支(\$50 x 12節)	\$4,200 \$6,000 \$600	進行小組活動所需工具及物資
	<b>挑戰日營</b> 活動物資費用 (\$220 x 20人) 獎勵計劃相關開支(\$40 x 20人) 參加者交通費用 (\$2,000)	\$4,400 \$800 \$2,000	

	<b>生活訓練營</b> 活動物資費用 (\$500 x 20人) 獎勵計劃相關開支(\$80 x 20人) 參加者交通費用 (\$2,000)	\$10,000 \$1,600 \$2,000	歷奇挑戰項目物資、文儀用品、煮食用具及營具
	<b>家長、教師工作坊</b> 交通費用(\$350 x 2節)	\$700	
	<b>嘉年華</b> 交通費用(\$350 x 1節) 活動物資費用	\$350 \$2,000	展板及攤位製作物資
	審計費用	\$5,000	
	<b>申請撥款總額 (\$):</b>		\$200,000

\* 請刪除不適用者

### (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: 本單位導師以及學校老師將擔當觀察者的角色，於整個計劃當中觀察參加者的反應，如是否積極、投入地參與。另外觀察參加者在參與活動之後所作出的轉變。
- ✓ 重點小組訪問: 計劃進行中以及完成後，分別隨機抽出個別學生家長以及老師作訪問，了解參加者在參與計劃之後的轉變。
- ✓ 活動前和活動後的問卷調查: 本計劃開始以及完結時均會讓參加者填寫問卷。用以了解計劃成效以及參加者在整個計劃過後其精神健康狀況之轉變。為使計劃的成效得以加強和延續，申請人應在計劃完成後，向校方提交前測和後測的實證和數據，以便學校跟進。
- ✓ 其他(數據分析) 本單位導師將根據參加者所填寫之問卷作數據分析，分析各參加者之心理質素於計劃前後之轉變，以及分析其高危指數，以作計劃結束之後持續跟進。

### (IV) 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
進度報告 1/1/2019 – 30/6/2019	31/7/2019	中期財政報告 1/1/2019 – 30/6/2019	31/7/2019
計劃總結報告 1/1/2019 – 30/11/2019	29/2/2020	財政總結報告 1/7/2019 – 30/11/2019	29/2/2020

申請人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。

申請人選擇服務供應商時，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。