

復和綜合服務中心

Schedule 1 1.5

健「生」教室：青少年健康教育計劃

丙部 計劃詳情

1. 目的及目標

1.1 計劃目的：

鑑於近年青少年援交、吸毒、墮胎、偷竊、沉迷網絡等問題，引起社會上廣泛的關注；若青少年在成長的過程中缺乏了分辨是非的能力，會容易被社會不良的社會風氣所影響，有礙他們建立整全的健康生活人生價值。作為一所具前瞻性的機構，預防及教育性的工作實為非常重要；因此我們計劃與參與的伙伴學校一同推行青少年健康教育計劃。

短期目的：讓青少年人能透過不同的活動建立正面及健康的生活，提昇他們對建立健康生活的意識。明白健康生活不只是生理，還有心理、精神、社交、認知及學業六大範疇。

長期目的：透過有系統的課程、社區教育及「生命之師」學會的成立等將健康生活文化滲透在青少年生活裡，以抗衡負面的社會氣氛。

1.2 計劃目標：

1. 計劃將直接惠及全港 30 間或更多中、小學，對象包括老師、家長及學生；
2. 為參與學校的全體教師提供教師培訓，增強老師處理青少年問題的技巧；
3. 透過全校性家長講座及強化工作坊，教育家長認識時下青少年的潮流文化如何影響他們的生活模式及處理策略、辨識子女是否有健康及正面的生活模式、當懷疑子女有不健康的生活模式時的處理方法及有效親子管教技巧等；
4. 推行健康教育學生課程，按不同成長階段需要的不同設計合適的課程；
5. 推行學生講座，讓學生認識健康生活的要素，妨礙實踐健康生活的危機及抗拒技巧等；
6. 為有需要或高危學生提供不同主題的成長小組訓練；
7. 訓練高年級的學生為「生命之師」健康大使，以學習在校內策劃推廣健康文化的活動，將正面的健康訊息傳遞予其他同學；
8. 透過社區教育向全港中、小學宣揚健康生活的訊息。

2. 對計劃的需要及申請人的能力

2.1 對計劃的需要

近年，不少青少年發展問題如濫藥問題、心理健康問題及生活習慣問題都引起了公眾的關注(石丹里、劉兆瑛，2007)。青少年透過上網涉足援交、欺凌、組織自殺群組慫恿他人跟隨，以至販毒罪行愈見普遍。透過網上新興傳播方式亦令一直存在及固有的青少年問題傳遞得更為迅速。網絡資訊泛濫，令青少年價值觀模糊，不良風氣盛行，若青少年在成長的過程中缺乏了分辨是非的能力，會容易被社會不良的風氣所影響，有礙他們建立整全的健康生活及人生價值。

不少調查顯示，以上的青少年問題有惡化及年輕化的跡象，政府及很多學者亦認同有及早介入及提供援助的需要(石丹里、劉兆瑛，2007；黃成榮，2009；Shek, 2006)。面對網上不良風氣，政府表示警方、教育局、社會福利署及非政府機構自去年開始已更緊密合作，除加強調查工作外，各部門及機構亦會致力做好預防措施，增撥資源以加強由專業社工為兒童及青少年求助者提供即時輔導及協助，並增加互聯網上的防止自殺服務及為自殺死者家屬作出支援，以期及早介入及提供輔導(星島日報，2009年11月28日)。另外，香港賽馬會與本港五所大學合辦的青少年培育計畫-共創成長路於未來三年為初中學生和教師提供廣泛的培訓課程，課程內容會針對青少年濫藥、欺凌、網絡成癮等問題(星島日報，2009年12月11日)。

不過現今的青少年所面對的健康危機越來越多，我們實在需要一個更能針對青少年需要，全面性、有系統性、預防及補救性並重的健康生活模式的教育計劃，除了提供課程及講座去做好預防工作，向青少年灌輸正面的生命意義及價值觀，協助其建立正確的人生態度，我們亦會為有需要或高危學生提供不同主題的成長小組訓練以提供最適切的服務。同時，我們會進行教師及家長的專題培訓及工作坊，以強化青少年身邊最密切的系統，增加成長保護因素提升抗逆能力。

我們認為，香港目前的青少年行為偏差問題，主要是面對了以下的幾項挑戰，包括欺凌行為、組織自殺群組、濫藥問題、物質主義過盛、性開放及道德觀念下降等，情況令人擔心：**Schedule I 1.6**

網絡欺凌越來越普遍，嚴重可致思覺失調：

- 有學者最近進行了一個穗港澳三地青少年行為研究，並將 2008 年之研究結果與 2001 年作比較，經分析後發現，香港中學生欺凌別人行為，不論在肢體傷人、惡言、排斥及強索方面，均有明顯上升趨勢，證明欺凌問題在校園內不斷發生，情況絕不能被輕視（**報**，2009 年 11 月 24 日）
- 另一調查顯示，超過九成的青少年均在過去三個月目睹或經歷欺凌行為，社會大眾及媒體關注身體暴力的欺凌為主，而事實上青少年群體的欺凌行為亦十分多元化，其傷害亦不比身體暴力欺凌少。當中以攻擊性言語的欺凌（包括網絡言語欺凌）最為普遍。而網上短片的流行，促成了青少年之間欺凌行為的互相模仿，不時發放的欺凌短片，亦對青少年有一定負面影響（港澳青少年欺凌行為調查，2008年4月20日）
- 網絡欺凌是新式罪行，特點是不易求證、傳播速度快、精神傷害大。網上不少事件，就算沒有任何證據證實曾否發生，但網民都照單全收，反映網民沒有求證習慣，令網上世界成為謠言溫床（**報**，2009 年 11 月 24 日）
- 部分人以人身攻擊的網上留言為樂，部分青年更在社交網站開設群組，嘲笑和揶揄同儕甚至教師。防止虐待兒童會調查發現，約三成受訪中小學生曾把別人相片上載互聯網，約 8.5% 人更曾在網上留言攻擊他人（**明報**，2010 年 2 月 10 日）。此外，除了上載照片或短片，部份青少年更會將有關人物的個人資料上載，讓網民以「公審」方式「懲罰」當事人，並作為宣泄或戲弄他人的途徑，而此等「起底」式欺凌事件更有上升趨勢（**報**，2010 年 1 月 28 日）
- 香港理工大學一項調查發現，平均每 4 個思覺失調患者，就有 1 人於讀書時曾遭受言語或暴力欺凌，更有患者遭欺凌長達 7 年，需接受長期治療。有社工更表示，求助的思覺失調患者，一般都是性格內向被動，即使在校園遭欺凌亦不懂反抗（**報**，2009 年 2 月 3 日）

深受朋輩及網絡世界影響，青少年誤以為自殺能解決問題

- 青少年自殺個案有上升趨勢，08 年約有 157 名青少年自殺身亡，較 07 年上升 22%。社會應加強朋輩支援，讓他們識別有自殺傾向的朋友，及時幫助。港大賽馬會防止自殺研究中心策劃總監羅亦華表示，七成自殺者都是受精神病影響，其中抑鬱症更令病人有輕生傾向，每逢佳節及喜慶日子倍感孤單寂寞，容易輕生，市民應留意患抑鬱症的家人朋友，協助他們渡過佳節輕生高危難關。青少年處事較衝動，又誤以為「死後可化作守護者」，互相渲染，在網絡上的傳播性高，加劇自殺危機。（**報**，2009 年 12 月 29 日）
- 香港大學賽馬會防止自殺研究中心亦指出，每一位自殺身亡的人，會導致最少 6 位身邊的親人或朋友受到一定程度的心靈創傷和影響。以過去 5 年有 760 個年青人自殺身亡計算，即有逾 4000 人直接受到影響，並且承受著較高的自殺風險。中心根據統計資料推斷，全港 15 至 19 歲青少年中，曾有自殺念頭或自殺行為的比率達 26.8%，情況令人關注。（**報**，2009 年 12 月 28 日）
- 網絡世界讓「志趣相投」的網民結聚，近年亦成為傳達「死亡預告」的渠道。本港有網民在社交網站設立「我要練習自殺」群組，成員發起於 09 年 12 月 21 日集體輕生，其中一名中四男生於兩星期前企圖跳樓獲救。有關群組昨日已關閉，探員全天候搜尋 188 名「自殺高危族」之際，一名 14 女生昨晚竟在開設類似群組，即時吸引數十人加入。（**報**，2009 年 11 月 26 日）

濫藥問題日趨年輕化，青少年難抵朋輩誘惑：

- 禁毒處去年進行《2008-09 年學生服用藥物情況調查》，抽查全港十五萬八千名中、小學及專上院校學生，佔全港學生總數近兩成。結果顯示，百分之三點七學生曾經吸毒，推算全港吸毒學生高達三萬零一百八十人，中學生佔近七成，有二萬零六百四十人，首次調查的高小學生亦佔一成，達三千一百三十人，較大學生多出一倍。在訪問前一個月仍有吸毒的學生，亦多達九千五百人。當中一成四更吸食逾三十次，即有近一千三百五十名學生近乎日日都吸毒。此外，逾一成半吸毒中學生，十歲前已初嘗毒品（**報**，2010 年 2 月 26 日）
- 此外，94 間受訪小學中，84 間有高小學生表示曾吸毒，推算全港有 3130 名小學生曾吸毒，年紀最小僅 8 歲。令人震驚是，九成半受訪學校都有學生吸毒（**報**，2010 年 2 月 26 日）
- 協青社香港青年研究中心於今年訪問 398 名年齡介乎 6 至 25 歲的青少年，46% 的吸毒受訪者受朋輩影響吸毒，超過 95% 的人均是與同伴一起吸食；57% 的受訪者由朋友以「請食毒品」的手法引誘（**報**，2009 年 7 月 12 日）

青少年過份強調金錢，過份崇尚物質：

- 青少年過份重視金錢和物質，值得我們關注。青年事務委員會就香港青少年的公民意識和道德價值進行了研究，20-30%的受訪青少年有令人擔憂的物質傾向，注重財富、享樂、感官刺激、並表示會用不道德的方法達到目的 (Commission on youth, 2000)
- 有調查發現 72.8%的被訪初中生認為東西愈貴，品質愈好；更有 74.5%的被訪初中生受名牌效應的影響。57.9%的被訪初中生及 54%的被訪小學生也有「想買就買」的衝動消費心態 (報，2005 年 7 月 11 日)

援交問題日盛，道德觀念下降：

- 基督教服務處深中樂 Teen 會訪問了 588 名 12 至 20 歲的青少年，其中 478 人被問及會否考慮援交，34%受訪者表示會考慮，當中 45%是女性，其中 3 名男女更只得 11 歲。調查發現，表示會考慮援交的青少年中，57%是想「搵快錢」，其他原因包括幫補家計、好奇心及享受性。另外，不少青少年易對援交有誤解，如以為只是「去吓街、拖吓手」，有四成半受訪者認為援交與性服務有分別，如未必涉及性及「高級些」 (報，2009 年 8 月 30 日)
- 香港性教育、研究及治療專業協會對香港 20 所學校的近三千名中學生進行了「中學生對援交的認知及價值觀」的問卷調查，有 137 人承認自己曾參與援交活動，而其中近半來自名牌學校。而當中有高達 45%的人認為，這只是一種相互利用、各取所需的社交生活，「是一種很正常的事情」 (報，2009 年 6 月 28 日)
- 東華三院「情性教育及輔導服務」督導主任冼翠珊認為青少年援交主因有四，一是個人崇尚物質、有情感需要及對性好奇；二是家庭關愛不足及缺乏性教育；三是現時社會追求物質風氣甚盛；最後是朋輩在價值觀上的不良影響 (報，2009 年 11 月 11 日)
- 民建聯進行一項本港援交問題研究，接觸二十名援交少女，全部受訪少女均遭受過不同程度傷害，例如：被客人呼喝、欺詐及勒索等；但僅有一人主動報警求助，主要因擔心報案時會遭到歧視，甚至被警方拘捕 (報，2009 年 12 月 21 日)

年青一代趨向早熟，社會道德價值模糊：

- 早前，網上熱播一段標題為「香港學生港鐵月台公然親熱」短片，片中一名身穿校服女生與男伴，在港鐵站月台眾目睽睽下愛撫親吻，其出位行為被人拍攝成短片上載至網站後，惹來激烈討論批評。小童群益會校園危機支援計畫主任鄭慧君認為，年輕一輩近年愈來愈開放，甚至公然親熱，現今有很多不同渠道吸收色情資訊，加上青少年「自我膨脹」，重視個人喜好，不理旁人目光，在公眾地方「敢作敢為」，做出令人側目的親熱行為，還認為無傷大雅 (報，2009 年 3 月 23 日)
- 一份有關將軍澳區初中學生之調查報告結果顯示，曾經有展開過戀愛關係的初中學生有 27%，絕大多數的戀愛關係均在中二或以前開始 (小學 42%、中一 31%、中二 23%) (報，2009 年 5 月 13 日)
- 另外，基督教突破機構青年研究網絡一項「青少年戀愛傾向研究」向逾 500 名年齡介乎 10 至 24 歲有戀愛經驗的青少年進行訪問。青少年戀愛的狀態甚不穩定，45%被訪者初戀年齡低於 16 歲，13 歲以下初戀也有 10%之多。當中約 11%已「換畫」6 次或以上。3 成人每次拍拖不到半年甩拖。被訪者中，近半曾被以「白癡」、「死蠢」辱罵，近 54%被愛侶取笑身材和樣貌；近 29%曾被對方打傷，更有 35.2%人曾在不自願下，被伴侶強迫愛撫。城市大學青年研究室總監黃成榮分析指出，不少青少年缺乏家庭溫暖和安全感，怕失去伴侶而忍受對方的暴力對待，或用性行為滿足對方 (報，2008 年 9 月 25 日)

從上述令人擔心的資料顯示，現今的兒童及年青人欠缺健康的生活模式，正身處在充滿挑戰的環境及健康危機當中，對於如何實踐健康的生活方式或抗衡不良的生活模式遇上很大的困難。為了讓現今學童掌握更準確的健康生活概念、態度及價值觀，以遠離危機因素及抗衡不良的健康生活模式的方法，我們期望於 40 多所中、小學開展一套完整、有系統的健康教育計劃，讓學童從小懂得分辨身邊潛在危機的禍害，提升抗逆能力，建立正面、健康的生活模式，從而踏出一個健康、美好的人生。

參考資料：

- 報 (2009 年 5 月 13 日)。《駐校社工手記：倫理人情懵懂 嗜禁果後患多》。
- 報 (2009 年 6 月 28 日)。《援交生 87%名牌奴 近半 Band 1 少女》。
- 報 (2009 年 7 月 12 日)《近 3 成青少年曾吸毒 索 K 佔 8 成》。
- 報 (2008 年 9 月 25 日)。《突破調查：半數被訪青少年為戀愛忍受暴力對待》。
- 石丹里、劉兆瑛 (主編) (2007)，《「共創成長路」計劃概念架構及課程設計手冊 (一)：背景、

概念和設計》。香港：

- 報 (2009 年 2 月 3 日)。《思覺失調三成曾遭校園欺凌 理大：改花名可致嚴重精神傷害》。
- 報 (2009 年 8 月 30 日)。《調查：三分一青年考慮援交 最小 11 歲 男生佔逾半 自覺「冇蝕底」》。
- 報 (2009 年 11 月 24 日)。《自由大 傳播快 傷害更大》。
- 報 (2009 年 11 月 11 日)。《指點迷津：拒絕援交誘惑》。
- 報 (2009 年 11 月 26 日)。《自殺群組 關一個開一個 「練習自殺」群組受查 14 歲女生另起爐灶》。
- 報 (2009 年 12 月 28 日)。《青少年自殺亡人數升 22%》。
- 報 (2009 年 12 月 29 日)。《青年自殺升兩成 學生受訓支援》。
- 報 (2010 年 1 月 28 日)《學生自修室擁擠慘遭「起底」》。
- 報 (2010 年 2 月 10 日)。《一成受訪學生網上抨擊他人》。
- 報 (2010 年 2 月 26 日)。《免費毒品攻陷全港 小學失守 議員轟禁毒方針「治標不治本」》。
- 報 (2005 年 7 月 11 日)。《想買就買 貴即是好 理財智商須提高 七成半中學生崇尚名牌》。
- 報 (2009 年 3 月 23 日)。《女生「真人騷」 旁若無人》。
- 報 (2009 年 11 月 28 日)。《當局致力做好措施預防網上自殺》。
- 報 (2009 年 12 月 11 日)。《「共創成長路」加強禁毒教育》。
- 報 (2009 年 12 月 21 日)。《網上稱介紹兼職 援交宣傳「地下化」》。
- 報 (2010 年 2 月 26 日)。《校園大災難 三萬學生吸毒》。

香港遊樂場協會油尖旺區青少年外展社會工作隊、澳門街坊會聯合總會社區青年服務隊 (2008), 《港澳青少年欺凌行為調查》。2010 年 2 月 12 日。

黃成榮 (2009), 《高危青少年與社會發展：專題及實務工作分享會》。2009 年 12 月 17 日, 澳門。

黃成榮、張宙橋、李紫媚及溫立文 (2009), 《穗港澳三地青少年欺凌行為及抗逆力調查報告書》, 香港：香港遊樂場協會與香港城市大學應用社會科學系。

Commission on Youth. (2000). Study on civic awareness and moral values of youth. Hong Kong: HKSAR.

Shek, D. T.L. (2006) Adolescent development issues in Hong Kong: Relevance to positive youth development programs in Hong Kong. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 18(3), 341-354.

2.2 申請機構的能力

在遞交申請基金計劃書前, 本中心已對計劃作全面的評估、策劃及搜集相關資料, 以了解現時青少年的發展和需要。此外, 我們亦積極向全港中小學作出推介及宣傳整項計劃內容, 以進一步掌握服務使用者的需求。在遞交計劃書前, 我們預期邀請 30 所學校推行計劃, 惟學校反應熱烈, 在約半個月的招募期中, 我們已收到 43 所中小學的回覆(請參看丁部: 協作/參與機構資料), 表示支持並願意在 2010-12 年度參與是項計劃, 他們亦同意在學校行政安排上作出調節, 以便向全校師生大力推動健康及正面的生活, 讓更多的學生學習及實踐健康人生的技巧, 同時抵抗現今社會上不良的風氣。

自中心成立至今, 一直致力為全港中小學提供到校服務, 亦會按照學校的不同需要而制定學生、老師及家長教育活動, 當中題目包括: 壓力處理、沉迷處理、財政管理、預防及處理欺凌、情理教育、朋輩調解學長訓練及親子溝通等。本中心擁有豐富與學校合作的經驗, 亦理解到不同學校的各類型校園文化及現今學生所面對的困難等。本中心曾於 2005-2007 年間分為 30 及 54 間學校推行和諧校園齊共創及踏出健康人生計劃, 因此已具相當的經驗為多所的學校提供服務及統籌計劃中的每項活動。

此外, 本中心亦富有撰寫教材及製作教學資源的經驗, 在成立中心至今已出版了約 22 本教材及約 8 本書籍或錦囊。故此本中心有足夠的經驗、能力與全港學校分享經驗及支援是項計劃。最後, 本中心亦成功聯絡有關的專業人士, 包括: 性教育工作者、資深執業家庭治療師、臨床輔導學博士及臨床心理學家等講員為教師培訓作好準備。故此, 就是項計劃的推行, 本中心是有十足的信心及能力來協助、支援及應付各學校的所需, 及與各學校作緊密聯繫, 讓教育界團結起來共同面對大家關注的問題。

3. 對象及預期受惠人數

3.1 對象：

- 直接受惠：全港 30 間或更多中、小學參與計劃的學校老師、學生及家長；約 79,770 人
- 間接受惠：全港約 1000 間中、小學；約 229,770 人

3.2 預期受惠人數：

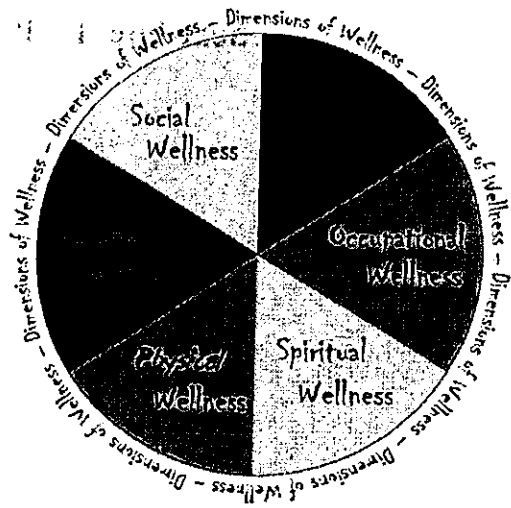
受惠對象	受惠人數	
參與簡介會及啟動禮的人士	5 人 x 30 所學校	150
參與課程的學生(兩級小學生及一級中學生)	160 人 x 8 節 x 30 所學校	38400
參與學生講座的學生	400 人 x 2 次 x 30 所學校	24000
參與「生命之師」健康大使訓練的學生	20 人 x 4 節 x 2 個 x 30 所學校	4800
參與成長小組的學生	12 人 x 6 節 x 2 個 x 30 所學校	4320
參與家長講座的家長	50 人 x 1 次 x 30 所學校	1500
參與家長工作坊的家長	20 人 x 2 節 x 30 所學校	1200
出席全港教師研討會的人士	50 人 x 8 次	400
參與海報設計比賽的學生	100 人 x 30 所學校	3000
閉幕禮及社區人士	/	2000
宣傳海報的受惠人士 (全港學校)	100 人 x 全港 1000 所學校	100000
教材套	50 人 x 全港 1000 所學校	50000
受惠的總人數：		229770

4. 理念架構

本計劃課程設計以美國休斯頓大學健康中心(University of Houston Wellness Centre) 健康教育及預防計劃所設定的「六大健康指標」(包括：生理、情緒、社交、智力、工作及精神六大方向的健康指標)為基礎(見圖一)，將現時青少年的問題如：援交、吸毒、自殺、墮胎、網絡欺凌情況等融入課程中，以建立一套完整、有系統的健康教育活動，讓學童在面對與他們更貼身、更息息相關的健康訊息時獲得準確的知識，培養他們實踐正面、健康的生活模式，從而踏出一個健康、美好的人生。

「六大健康指標」提供系統化的評鑑方法，為我們作出一個全方位的健康評估，詳細探討個人的健康及生活狀況。有鑑於狹義的健康觀念只著重身體及生理上的健康，忽視了心理、情緒及人際關係等方面的發展，為使大家能從多角度闡釋健康的真正含意，我們希望以較全面的方向替代傳統的狹義健康觀，喚醒大眾注意一直以來被長期忽視的全面健康發展，建立一個既系統化亦能全面闡述健康的理論架構。

指標內的六大方向其實是互相緊扣及互相影響的。例如工作壓力太大，導致生活失衡，跟家人及朋友的溝通時間和相處機會大減，社交生活蕩然無存，導致精神健康漸差，終日感到鬱鬱寡歡，工作所帶來的困擾導致社交及心理健康亦出現問題。以上情況，便是由於單一系統發生毛病所引起的連鎖反應：起初小問題只於局部地區發生，及後引伸至其他方面，最終變成對健康產生非常負面的大問題。因此，擁有良好的飲食習慣或身體狀態，是擁有健康的必要條件，但非健康的全部。要達至全面的個人健康，除生理健康外，必須要有正面的心理、工作、人際關係、認知觀念及財務發展等。



圖一：六大健康指標 (University of Houston Wellness Center, 2008)

在設計此青少年健康教育計劃時，我們亦採用生態學模式作為藍本。生態學模式主張每個人在社會上都受著不同的系統所影響，包括個人、朋輩、家庭、學校、社區、社會和國家等，而青少年亦不例外 (Benson, 1997)。不同的系統有其獨特的功能，如果系統之間出現缺失或問題，此等危機因素會令青少年產生問題行為。反之，如果能強化各系統的連繫，則能加強青少年的抗逆能力及產生保護因素，強化正面行為，預防偏差行為。因此，如要預防青少年的問題行為，我們必須弱化有關的危機因素和強化有關的保護因素 (石丹里、劉兆瑛, 2007)。例如，在預防青少年欺凌問題，我們會強化青少年的個人能力 (例如透過課程提升青少年的分析能力及解決問題能力等)、社交能力 (例如透過小組活動讓青少年學習與人相處技巧及加強控制情緒的能力)、學校運作能力 (例如以工作坊培訓教師以增強他們處理及辨識各種新興青少年發展問題的能力，加強對青少年的在校支援及關愛) 及家庭運作能力 (例如透過講座教授家長有效親子管教技巧以加強青少年的父母與子女之間的溝通及互相關懷)。

本計劃服務對象分中小、高小及初中三個層次。根據皮亞傑的認知學說，8歲學童正處於具體運思期，開始能對此時此地做邏輯思考。在這階段的學童自我中心觀少了許多，並發展瞭解他人觀點的能力，這有助加強與人溝通，並增強了道德判斷及分辨是非的能力。隨著學童逐漸成熟，與他人互動增加，亦會由透過遵從他人的規則以逃避懲罰，到觀察、模仿他人的標準，而逐漸發展自己一套道德價值觀，並加以內化 (Papalia, 2007)。小學三年級階段是邏輯的首度出現。加上青少年問題近年亦有年輕化的跡象，故此，我們希望以小學三年級開始為計劃介入點，把握時機做好前期預防工作，為學童注入正能量，抗衡負面元素。

參考資料：

- 石丹里、劉兆瑛 (主編) (2007)，《「共創成長路」計劃概念架構及課程設計手冊 (一)：背景、概念和設計》。香港：
- Benson P.L. (1997). *All kids are our kids: what communities must do to raise caring and responsible children and adolescents*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2007). *Human development*. Boston: McGraw-Hill.
- University of Houston Wellness Center. (2008) Dimensions of wellness. Retrieved 1 March, 2010 from <http://www.las.uh.edu/wc/>

5. 創意

- 計劃建基於2006年申請之「踏出健康人生」計劃的理念為基礎，即美國休斯頓大學六大健康範疇。計劃將針對現時青少年問題而設計最合適的課程，及早作出預防性的教育工作，更為已受有關問題影響的青少年提供具治療性的跟進工作。
- 「踏出健康人生」計劃集中以學生課程、講座及家長講座將健康生活訊息傳揚，而此計劃擴闊了介入手法，新加的活動形式包括健康大使訓練、教師研討會及社區教育等，加強計劃的成效。

6. 教師及校長參與計劃的程度

- 在計劃開始前期，校長、副校長、訓輔教師、班主任或學校社工需出席計劃的簡介會議，讓參與的學校能清楚明白計劃的目的、內容及實踐的細則。
- 校長主要為參與計劃的教師提供支持及安排合適的人力資源協助推動有關內容。
- 每所學校需安排一位教職員負責與主辦團體作協調的工作，成為計劃溝通的橋樑。
- 每所學校的教職員需出席計劃中的培訓活動。
- 各校的班主任需識別有需要、高危及高年級學生參與計劃中的小組活動。在小組進行期間，與計劃的社工保持聯絡，以跟進學生的表現。
- 各校的老師需負責為計劃中的家長講座及工作坊進行招募及派發通告。
- 學校的課程發展主任或社工需訂定課程的時間表，協助推行計劃中的課程。
- 學校需安排合適的教師或社工主領及預備有關課程。
- 所有參與計劃學校的教職員需協助計劃中的所有評估及檢討工作。
- 所有參與計劃的學校社工須擔當積極的角色，提高計劃的延續性。

7. 推行方案及時間表

7.1 推行方案：

計劃進行期：2010年10月至2012年9月

計劃項目一：簡介會及啟動禮

- 推行時期：2010年11月至12月
- 推行時間：兩小時
- 推行工作：
 - 安排計劃簡介會及啟動禮，讓每所參與學校的教職員深入了解計劃的各項細則、計劃理念及目的等。

計劃項目二：聯校教師專題分享

- 推行時期：2010年11月至12月、2011年5月至6月、2011年11月至12月及2012年5月至6月(分小學及中學組)
- 推行時數：中小學組別分別有四次，每次三小時。
- 推行工作：
 - 為強化教師就現時青少年問題的處理技巧，特別邀請不同的專業人士主講教師專題分享。有鑑於小學生及中學生的成長需要及處理技巧的不同，因此，教師專題分享將分小學及中學組進行。我們已成功邀請以下的講員為是次計劃主講教師專題分享，詳情如下：
- 題目一：正確戀愛觀之兩性相處(小學組) / 青少年援交現況及介入處理技巧(中學組)
 - 內容：教導老師如何協助學生建立正確的戀愛觀 (小學組)
分析青少年援交現象及教導教師如何處理懷疑或有援交問題的學生 (中學組)
 - 講員：資深性治療師或婚姻家庭輔導員
- 題目二：青少年上網成癮問題探討及處理策略
 - 內容：探討青少年上網成癮的原因及當中的處理策略
 - 講員：資深執業家庭治療師或資深青少年工作者
- 題目三：怒火中「消」--如何處理青少年的憤怒情緒？
 - 內容：讓老師學習如何有效地處理青少年的憤怒情緒
 - 講員：資深情緒輔導員
- 題目四：青少年濫藥的現況及處理策略
 - 內容：分析青少年濫藥的現況及老師在當中處理的角色
 - 講員：資深預防濫藥工作者

計劃項目三：家長講座

- 推行時期：2011年1月至2012年6月
- 推行工作：家長講座將會由計劃中持有大學學位或具家長教育工作經驗的註冊社工主講，讓家長都能在青少年問題中發揮應有的角色與責任。因為我們深信家長的教育、親子關係會直接影響青少年的成長。要成功預防青少年問題，家長的角色實在不可或缺。
- 推行時數：每次一小時，全計劃最多可選取兩個小時服務。
- 題目一：做個至「潮」家長
 - 內容：讓家長認識時下青少年的潮流文化及如何建立與子女溝通的橋樑
- 題目二：做個至「醒」家長
 - 內容：教導家長如何辨識子女是否有健康及正面的生活模式及當發現子女受現時青少年問題影響時的應變方法

計劃項目四：家長工作坊

- 推行時期：2011年1月至2012年6月
- 推行工作：家長工作坊將會由計劃中的資深社工負責主講，讓處於危機中的青少年家長學習如何協助子女健康地成長。除了工作坊外，負責的社工將會按家長的情況作出有關跟進工作。題目會再視乎各參與學校的需要而再作設定。
- 推行時數：每節一小時，全計劃最多可選取四節工作坊。

計劃項目五：撰寫及印製學生課程教材套

- 推行時期：2010年10月至12月(初中版)
2011年1月至4月(高小版)
2011年5月至8月(中小版)
- 推行工作：
 - 由註冊社工負責撰寫課程，三級的課程將以分階段形式推行。課程會由具撰寫教材套經驗的註冊社工負責撰寫或審核，以按現時青少年的需要設計合適的教材。學生課程將會由註冊社工或學校老師主領。

• 課程大綱：

◦ 中小組

節數	健康範疇	內容大綱
1	生理	認識兒童肥胖問題及食物標籤
2	心理	處理學業壓力
3	認知	探討偷竊行為
4	認知	探討物質觀及建立延遲滿足的能力
5	社交	學習正確地表達不滿
6	學業	分析抄功課現象及建立正確的學習態度
7	精神	從自我認識中建立正面的自我形象
8	總結	鞏固學生所學

◦ 高小組

節數	健康範疇	內容大綱
1	生理	認識吸毒的禍害
2	心理	建立同理心
3	認知	探討成癮行為
4	認知	建立正確網絡價值觀
5	社交	如何拒絕朋輩引誘吸食毒品
6	學業	學習時間分配
7	精神	探討自毀行為
8	總結	鞏固學生所學

◦ 初中組

節數	健康範疇	內容大綱
1	生理	認識墮胎的禍害

2	心理	建立快樂人生的秘訣
3	認知	探討流行網站與加入群組的影響
4	社交	探討「援交」現象
5	社交	建立正確的戀愛觀
6	學業	探討「靚模」的行業及心態
7	精神	探討自殺的想法
8	總結	鞏固學生所學

計劃項目六：學生講座

- 推行時期：2010年1月至4月
- 推行工作：
 - 為學校舉辦預防性的學生講座，讓學生建立正面及健康的生活。學校可以按學生的特性而選取合適的講題。
- 推行時數：每次一小時，全計劃最多可選取兩個小時服務。
- 題目一：彩色人生
 - 內容：透過他人的生活故事，讓學生認識及欣賞他人的生命，從而建立正面的人生態度，讓他們活出精彩的人生。
- 題目二：抗、逆先鋒
 - 內容：讓學生學習抵抗不良的引誘及提昇學生面對逆境的能力。

計劃項目七：「生命之師」健康大使訓練及實踐

- 推行時期：2011年1月至2012年4月
- 推行時數：共有八節，每節一小時
- 推行工作：
 - 為參與計劃的高年級學生提供「生命之師」健康大使訓練，讓學生學習活動策劃、溝通技巧及相關健康課題的知識。我們鼓勵學校成立學會，旨長時期地在學校推廣健康生活為學會目標。已受訓的學長可以將訓練的相關知識與經驗與其他同學分享，目的讓學生能身體力行地活出健康生活及能薪火相傳地持續地在校推廣健康生活的訊息。
 - 此項目將會分為訓練期及實踐期。計劃的第一年，將會有四節時訓練。完成訓練後，在第二年導師會帶領受訓學生就其學校的需要、特性等進行實踐，以構思及推行推廣健康訊息的活動。

計劃項目八：成長小組訓練

- 推行時期：2011年1月至2012年6月
- 推行時數：每所學校有兩組，每組六節，每節一小時
- 推行工作：
 - 為有需要或高危學生提供不同主題的成長小組訓練，如：高危人士自保訓練、提昇自尊感訓練等。
 - 導師會按組員的情況與學校保持緊密的聯繫，共同商討跟進建議。

計劃項目九：海報設計比賽

- 推行時期：2012年1月至4月
- 推行工作：
 - 供參與計劃學校的學生參與，分小學組、初中組及高中組。
 - 重點：宣揚健康、正面的生活訊息
 - 得獎作品會被印製成海報，派發予全港學校以宣揚健康生活的訊息。

計劃項目十：檢討、整合及宣傳計劃成果

Schedule I P. 14

- 推行時期：2012年6月至9月
- 推行時數：兩小時
- 推行工作：
 - 安排海報設計比賽頒獎禮及閉幕禮。每所學校可派出代表分享在校內推行青少年健康教育的心得。當中包括健康生活資訊展覽及社區教育攤位活動。
 - 發表及出版健「生」教室：青少年健康教育課程教材套，讓全港的中小學學生都可受惠。
 - 進行終期檢討、輸入數據、分析資料及撰寫終期報告。

11.2 時間表：

年份 月份	2010-2011 年度						2011-2012 年度					
	10	11-12	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	1-2	3-4	5-6	7-9
籌備及學校行政準備	✓											
簡介會及啟動禮		✓										
撰寫教材套	✓	✓	✓	✓								
教材推行期			✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	
學生講座			✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		
生命之師健康大使訓練及實踐			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
有需要或高危學生識別期	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
成長小組訓練			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
家長講座或工作坊			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
海報設計比賽									✓	✓		
教師研討會		✓			✓			✓			✓	
3級教材套修訂、定稿及出版											✓	✓
海報設計比賽頒獎禮及閉幕禮												✓
檢討工作及撰寫報告			✓			✓			✓			✓

8. 預期產品及成果

8.1 預期產品：

- 1 次計劃簡介會及啟動禮；
- 8 次全港性教師研討會；
- 150 節家長講座、家長工作坊或學生講座，每所學校 5 小時服務，可由學校自行接校內的需要而選取合適的服務；
- 24 節全新設計的初中、高小及中小級課程；
- 960 節或以上的小三至中三的預防教育課程 (以每所學校每個級別的課程選取一級學生推行，並以平均各級共四班估計)；
- 240 節「生命之師」健康大使訓練，每所學校共 8 小時訓練；
- 360 節成長小組訓練，每所學校有 2 個小組，每個小組有 6 小時訓練；
- 1 次宣揚健康生活訊息的海報設計比賽；
- 出版初中、高小及中小共 3 級的課程教材套。預計各級印刷 600 套向全港學校派發；
- 1 次海報設計比賽頒獎禮及閉幕禮；
- 海報製成品 2000 份。

8.2 預期成果：

- 教師能掌握如何處理學生吸毒、墮胎、情緒、沉迷網絡等問題；
- 家長能運用有效的溝通及管教技巧教導子女，改變舊有的懲罰性手法，增強親子關係；
- 家長能認識時下青少年的潮流文化如何影響他們的生活模式及處理策略、辨識子女是否有健康及正面的生活模式、當懷疑子女有不健康的生活模式時的處理方法及有效親子管教技巧；
- 學生明白健康人生可以包含 6 大範疇；
- 提升學生建立不同範疇之健康人生；
- 學生認識到妨礙實踐健康生活的危機及抗拒技巧等；
- 讓全港學校能參照課程教材套，全面提昇學生健康人生的建立；
- 提升全港學校及社區對建立健康人生的意識。

9. 評鑑參數及方法

- 機構將每三個月遞交一次進度報告予優質教育基金參考。
- 參與計劃的學校在推行學生課程完結後，需抽取其中一級學生進行活動檢討問卷，以評估學生的學習情況。參加課程的七成學生認為所學的知識有用及會運用於生活之中。
- 學生參加小組活動的出席次數、活動問卷及導師觀察等，評估學生的行為改變。參加小組的七成學生認為所學的知識有用及會運用於生活之中。
- 家長活動的出席數目、活動問卷，評估家長的得益。參加活動的七成家長認為所學的知識有用及會運用於生活之中。
- 老師活動的出席數目、活動問卷，評估老師的得益。參加活動的七成老師認為所學的知識有用及會運用於生活之中。

10. 計劃成效延續

在計劃中的資深社工負責撰寫及監察學生課程教材。經過兩年的推行，負責的社工會收集各學校的意見以修訂教材套。完成後，會將教材套印製及向全港學校派發。教材套會包括每一節課程的目的、活動內容、解說重點、導師講解、學生工作紙、參考資料、活動物資卡等，讓老師或社工人能快捷及輕易地在學校推行課程，大大增加學校自行推行課程的動機及效率，讓更多的學校的學生可以因此而受惠，使計劃的成效得以延續。

11. 推廣／宣傳方法

在計劃完成後，我們將會舉行閉幕禮，發佈是次計劃的成效及分享各校推行的心得，期望將有顯著成效的計劃進一步推展至各學校。此外，3 級的教材套及得獎的海報將會印刷足夠的數量，供全港中、小學參考及使用。

12. 預算：

預算項目	預算細項	金額(\$)	
職員薪金	1 名全職持有大學學位的資深社工 (5 年年資及富學校經驗) 薪酬：\$30,615.00 x 24 個月 x 1 名 強積金：\$1000 x 24 個月 x 1 名	758,760.00	
	1 名全職持有大學學位的社工 薪酬：\$24,120.00 x 24 個月 x 1 名 強積金：\$1000 x 24 個月 x 1 名	602,880.00	
	2 名全職持有文憑、副學士或以上的社工 薪酬：\$14,890.00 x (1.05MPF)x 24 個月 x 2 名	750,456.00	
	1 名全職文員 \$8,000.00 x (1.05MPF) x 24 個月 x 1 名	201,600.00	
	小計 (1)：		2,313,696.00
服務	教師培訓講員費 (資深社工/輔導員或大學學者) \$800 x 3 小時 x 8 次	19,200.00	
	小計 (2)：		19,200.00
一般開支	簡介會場地、用品等	6,000.00	
	教師培訓的講義製作及印刷 \$1000 x 8 次	8,000.00	
	生命之師訓練及成長小組的用品、禮物及教案等	18,060.00	
	初中課程的用品、禮物及教案等	10,000.00	
	中小、高小課程的用品、禮物及教案等	15,000.00	
	印刷中小、高小、初中學生及教師教材套及光碟 \$60 x 600 套 (中小)、\$60 x 600 套 (高小)、 \$60 x 600 套 (初中)	108,000.00	
	教材套的運輸費、什項	20,000.00	
	閉幕禮及頒獎禮場地、展覽架及社區教育攤位物 資、用品等	20,000.00	
	海報印刷 2000 份	4,000.00	
	影印、文具及雜項	23,744.00	
	小計 (3)：		232,804.00
	總數：(申請優質教育基金款項)		2,565,700.00

13. 資產運用計劃:
現階段不適用

Schedule I P. 17

14. 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 1/10/2010 - 31/3/2011	30/4/2011	中期財政報告 1/10/2010 - 31/3/2011	30/4/2011
計劃進度報告 1/4/2011 - 30/9/2011	31/10/2011	中期財政報告 1/4/2011 - 30/9/2011	30/10/2011
計劃進度報告 1/10/2011 - 31/3/2012	30/4/2012	中期財政報告 1/10/2011 - 31/3/2012	30/4/2012
計劃總結報告 1/10/2010 - 30/9/2012	31/12/2012	財政總結報告 1/10/2010 - 30/9/2012	31/12/2012

丁部 學校名單(暫定):

小學組

學校名稱	聯絡人	聯絡電話	聯絡傳真
北角衛理小學上午校及下午校	張淑芬	25703623	25107285
大埔舊墟公立學校	莊承銘	26654610	26620590
寶血會嘉靈學校	林秀玲	23864542	27089924
樂善堂小學	林漢玉	23823221	27180524
上水惠州公立學校	黎美娟	26731183	26685875
樂善堂劉德學校	雷澤滋	27013072	27016203
聖方濟愛德小學	陳淑慧	27772752	27761814
黃埔宣道小學	盧佩婷	23367742	21428096
香海正覺蓮社佛教黃藻森學校	許姑娘	26234773	26232310
香港教育學院賽馬會小學	鄧淑明、黃玉瑩	29481122	29481121
佛教黃焯菴小學	歐陽穎敏、劉敏聰	25762638	28824449
柴灣信愛學校	鄔潔貞、盧潔儀	25562442	28984212
香島道官立小學	杜佩儀	25525255	25521602
保良局蕭漢森小學	黃淑儀	26041966	26062304
山咀公立學校	李潤兒	26597189	26592056
天主教領島學校	黃雅瑩	27139233	27142640

中學組

學校名稱	聯絡人	聯絡電話	聯絡傳真
龍翔官立中學	賴心華	23234202	23202246
佛教茂峰法師紀念中學	楊學元	24457171	26171038
新會商會中學	陳慶冲	24632660	24643232
東華三院黃鳳翎中學	李素真	26416238	26414853
路德會呂明才中學	嚴紹仁	24920195 / 21492054	24172394
香港四邑商工總會陳南昌紀念中學	陳千里	27410326 Ext.13	27859831
惠僑英文中學	黃光泉	27776289	27767727
勞工子弟中學	鄭仲明	27144115	27610050
德貞女子中學	尹妙生	27293211	27251779
保良局甲子年中學	梁靖修	27037363	27049602
廠商會蔡章閣中學	蔡志鴻	24580936	24589083
聖公會聖西門呂明才中學	袁達威	24598236	26183155
香港中文大學校友會聯會張焯昌中學	劉志芬	24483111	24454746
何東中學	羅婉芬	25775433	28824536
嘉諾撒培德書院	郭妙娥	25540780 / 25539728	25521802
葵涌循道中學	賴芳婷	27450010	23108900
仁濟醫院靚次伯紀念中學	張國文	27029033	27021170
李求恩紀念中學	黃志堅	23834815	27185334
獅子會中學	郭銳涵	26147938	26145117
迦密中學	何玉芬	27149385	27620275
培僑書院	Heidi Wu	36150327 / 26023166	26023177
佛教沈香林紀念中學	黃馮巧儀	24623177	24559709
孔教學院何郭佩珍中學	程陳燕兒	26607881	26607988
中華基督教會譚李麗芬紀念中學	鄧智光	24522422	24400304
南屯門官立中學	林素珠	24043416	26183151
九龍三育中學	林嘉韻	27193442	23973631
旅港開平商會中學	王敏思	27123107	27127190

補充資料：

Schedule I P.19

職員簡介及學歷要求：

1名全職持有大學學位的資深社工

資歷：5年年資及富青少年及學校工作的經驗

- 負責管理整項計劃的進度及控制預算，撰寫所有中期及終期報告及財政報告
- 管理計劃中的員工及分配工作，確保計劃能順利進行
- 具備帶領各類學生小組及處理高危學生的經驗，撰寫成長小組流程
- 協助學校識別及評估有需要及高危學生
- 為中學有需要或高危學生提供成長小組
- 主持教師培訓，教授課程的理念及技巧
- 協助撰寫中學的8節教材
- 負責審核高小及中小的16節教材
- 為學校主講家長講座

1名全職持有大學學位的社工

資歷：富青少年及學校工作的經驗

- 其中一名作中學組聯絡人，與學校保持聯絡及協調整項計劃和訂定確實活動日期
- 負責撰寫初中、高小及中小的24節教材
- 負責製作學生課程活動資料及教具等
- 支援學校推行中學組的預防教育課程
- 為中學主持學生講座及學長訓練
- 為中學有需要或高危學生提供成長小組
- 為學校主持家長工作坊

2名全職持有高級文憑或副學士學位的社工

- 其中一名作小學組聯絡人，與學校保持聯絡及協調整項計劃和訂定確實活動日期
- 負責撰寫初中、高小及中小的24節教材
- 設計活動評估及檢討工具
- 協助各項問卷調查及檢討的進行，確保收集足夠的數據樣本
- 負責製作學生課程活動資料及教具等
- 支援學校推行小學組的預防教育課程
- 為小學主持學生講座及學長訓練
- 為小學有需要或高危學生提供成長小組
- 統籌各項大型活動，包括：簡介會及啟動禮、教師研討會、頒獎禮及社區教育攤位活動

1名全職文員

- 輸入問卷調查的數據，整理資料
- 為各項活動進行報價
- 負責會計的賬目及處理計劃的單據
- 訂購文具及教材所需的物資