明愛學校社會工作服務-九龍

2019 · 不一樣的學年

這個學年很不一樣！剛過去的夏季，年輕人無論是否親身處社會動盪之中，仍經歷了不同程度衝擊和創傷，情緒起伏跌宕，好不容易才開始收拾心情開學，重新投入校園生活。怎料還未有足夠時間好好療傷，處理負面情緒及心靈創傷，又遇上疫症肆虐。新春過後停課至今，已差不多三個月了！為減低社區感染機會，大家都被迫留在家中。雖然是「停課不停學」，網上學習和功課從沒間斷，可是，沒有正常的上學日子；也沒有了平常的社交活動，只能在網絡上跟他人保持聯繫，同學生活大受影響。

在疫情下，社工同事們雖未能跟往常一樣，跟同學們在校傾談及舉辦活動，但也嘗試透過不同平台如IG、zoom 等，接觸並支援有需要的同學，繼續提供服務。面對從未有過的境況，我們也學習在限制之下尋找新出路，懷著希望，與同學們疫境同行。
在這不一樣的學年，讓我們一起回顧過去幾個月的活動；隨著文憑試正式開考，期望疫情快點穩定下來，莘莘學子能早日復課，回到平常的學習日子！

服務學校

- 獻主會聖母院書院
- 梁式芝書院
- 瑪利諾修院學校(中學部)
- 陳瑞祺(喇沙)書院
- 德雅中學
- 德蘭中學
- 聖母玫瑰書院

9-1月重點活動

01 中一迎新活動

社工透過一系列不同的活動，如班級探訪、迎新營、社交小組及大哥哥姐姐活動等，讓中一同學適應升中的生活。

02 學長計劃/大姐姐計劃

活動旨在訓練高中學生成為中一新生的學長， 幫助中一同學適應中學生活。透過一系列的大型活動、午膳組聚及社區義工活動等，提升學長的溝通能力及責任感，成為學校的領袖。

情緒支援活動系列

01 「停一亭、鬆一ZONE」

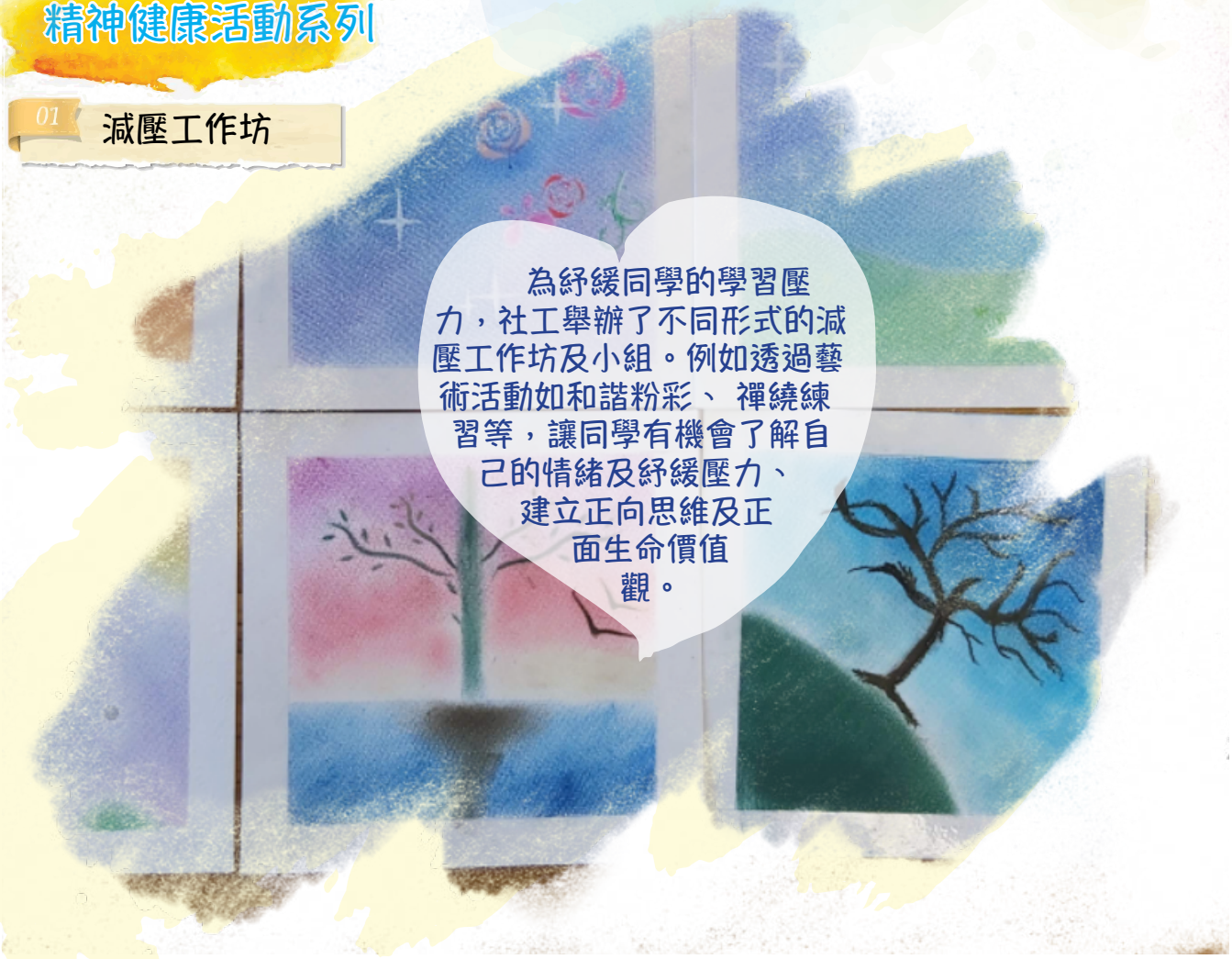
因應社會事件而全港停課一星期，培育組與社工特別安排此工作坊，協助學生放鬆心情。內容有心靈美術繪畫、閱讀心靈小品、品嚐花茶及小吃、鬆馳運動等。

02 心靈加油站

為支援因社會事件而情緒受影響的同學，社工入班探訪全校同學，並籍歌曲及影片分享，提高同學對精神健康的認識、分享減壓方法，並鼓勵有需要的同學尋找社工支援。

精神健康活動系列

01 減壓工作坊



為紓緩同學的學習壓力，社工舉辦了不同形式的減壓工作坊及小組。例如透過藝術活動如和諧粉彩、 禪繞練習等，讓同學有機會了解自己的情緒及紓緩壓力、建立正向思維及正面生命價值觀。

02 精神健康攤位

透過三次午間互動攤位，內容包括攤位遊戲、拍照、問卷等，提升學生對精神健康的意識及知識。學生反應不俗，亦對精神健康主題不再抗拒，並願意傾談，個別學生在攤位中就自己的壓力與社工約見傾談。

03 「TEENS天JOY種」園藝治療小組

透過不同園藝活動，種植(覓菜、草頭娃娃、空氣草)、植物手工藝(乾花吊墜、瓶中花、乾花杯墊、聖誕掛飾、蔬果押花布袋)，幫助參加者建立正向思維及提升正面生命價值觀。

園藝活動證實有助紓緩壓力，改善精神健康。參加者尤其覺得活動能幫助他們減壓，在小組過程中感到輕鬆愉快。同時，透過完成不同製成品能有效提升他們的自信心及自我效能感。

生涯規劃活動系列

社工推行不同的生涯規劃活動，幫助學生探索個人興趣及能力。例如透過舉辦拍攝小組，讓學生學習拍攝及剪接影片技能，並透過參與「明愛展晴拍攝比賽」，擴闊學生眼界及培養及興趣，讓他們對將來職業發展有更清晰目標及方向。

優質教育基金-「喜樂同行 – 尊重生命、逆境同行」校本計劃

由優質教育基金所資助「喜樂同行 – 尊重生命、逆境同行」校本計劃，為抗逆能力較低的學生提供一系列精神健康輔導活動，例如小組活動、歷奇宿營活動、策劃校園精神健康攤位活動、義工活動等，讓學生學習到正向心理學元素、加強其覺察情緒能力及社交技巧、了解及發揮自身強項，從而增加自信心及促進精神健康。

老師及家長支援系列

為提升家庭及學校對學生的支援，社工舉辦一系列的老師及家長支援活動，除了紓緩他們的壓力外，也希望加深他們對青少年的了解。活動包括教師減壓工作坊、家長講座及親子小組等。

聯校活動

Weave a Dream - 「伴飛翔、創職夢」生涯規劃計劃

該項計劃旨在讓青少年透過實習，初步認識職場生活，學習良好工作態度及認識自己，為將來職涯發展作準備。當中活動包括面試、工作坊、講座和工作實習，讓同學能全面地了解及裝備自己。

面試已在上學期完成，各校社工亦於去年十二月為同學進行計劃介紹、面試及甄選，讓同學了解各行業之概況後選擇自己感興趣的實習。計劃原定於本年度六至八月舉行，惟因疫情影響，原來之工作坊及講座將改為網上形式進行，負責社工將以生動及貼合學生文化的方法舉辦以上活動，而工作實習將延至八月進行，希望能讓同學有體驗的機會以擴闊眼界。

Love Express - 愛心速遞計劃

為促進愛與和諧關係，以基督的愛共建一個友好而關懷的社會，明愛學校社會工作服務舉辦了愛心速遞 (Love Express)聯校活動(前身為傳揚愛 (Pass It On)。活動以弱勢家庭的小學生為服務對象，參與的中學及小學學生透過〝蜜語頻道(Chit Chat Channel)“，以三次一對一的書信往來，連繫中小學生的正向交流，互相關心及鼓勵。另外，透過〝會面派對(See You Party)“予中小學生聚首一堂機會，一同玩樂加深認識。本年度共有十間中學及七間小學參與。

雖然”See You Party” 因疫情取消了，但哥哥姐姐仍關懷停課中的小學生們，繼續透過e-class通信。

HKBU x 陶藝情緒研究小組

與香港浸會大學社會工作系合作，透過教授學生陶藝，研究藝術在情緒上的幫助。參與的高中學生都是受一定程度的壓力困擾，並表示學習陶藝對他們的情緒有幫助。

明愛義工領袖聯盟
(League of Cartias Youth Volunteers – LV)

該計劃旨在豐富學生的經驗和眼界、幫助學生認識社會上不同群體的需要及指導學生策劃義工服務，當中活動包括：迎新日、明愛賣物會、服務機構探訪及義工服務等。

明愛賽馬會「家・友・導航」社區伙伴計劃

計劃旨在學校及社區宣揚正向生活及珍惜生命的訊息，希望及早識別有情緒需要的青少年，以提供適切的服務。
當中活動包括中一二正向講座、輔導長訓練、中一情緒小組、老師訓練及「守護天使」家長小組。計劃亦有與中一同學進行識別問卷調查，以及早識別有情緒需要的同學。

實信青年年活動

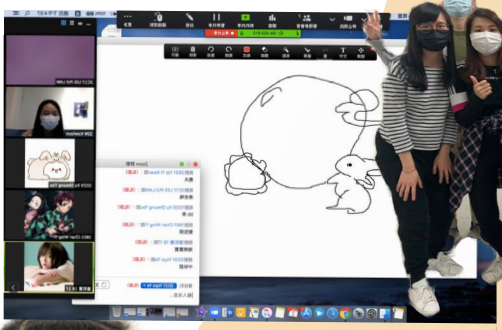
為了服務長者，提升長者使用智能電話技巧，令長者能貼近社會時事及趨勢。同學們在一連三個星期六早上，跟明愛九龍社區中心合作，到該中心土瓜灣服務站為長者提供一對一的智能電話教學。

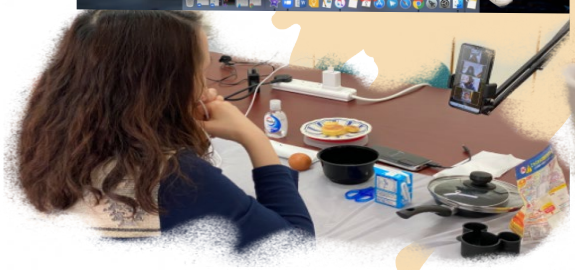
此外，社工與明愛樂越家長資源中心合作，舉行義工訓練、籌備會議及2次聖誕攤位活動，籍此增加同學們對特殊需要兒童之了解及培養同學服務他人的精神。

停課支援

01 Instagram Live/Zoom 小組活動

停課期間，社工試用Instagram或Zoom直播模式進行活動，參加學生能透過視像相聚，互相關心分享生活近況，提升正面情緒。透過園藝治療的種植、乾花手工藝、烹飪等活動，提升參加學生的正向情緒和自我效能感。





02 中六加油打氣站

社工為中六同學預備防疫物資、正向打氣卡片、文具及零食等，協助中六同學減壓，並表達關心及支持。

03 學生需要調查問卷

明愛學校社工作服務(九龍)在本年四月二日至十三日期間，進行了一項網上問卷調查，目的是為了解本屆文憑試考試安排的改動對考生情緒的影響，並就考生的情況，提供適切支援。是次問卷調查的訪問對象，包括五間中學的應屆文憑試考生，合共收回172份問卷，調查結果如下：

取消中英文科口試對文憑試之影響問卷調查結果

第一部份：試前支援

1. 有關備試期間的睡眠質素，1分代表極差，5分代表極好；超過四成(40.7%)學生選擇2分或以下，選擇3分的有39%，只有20.3%學生選擇4分或以上，結果反映不少受訪者的睡眠質素欠佳。

2. 有關考生的情緒狀況，超過三分之一(34.9%)學生表示於備試期間經常或總是出現負面情緒，41%學生有時會出現負面情緒，只有23.8%學生甚少或從不出現負面情緒。
從調查結果得知，不少受訪者經常或總是出現負面情緒，情況需要老師及社工特別關心並跟進。

3. 有關備試期間的壓力，1分代表極少，5分代表極大，接近七成(68.6%)學生選擇4分或以上，結果反映大部份受訪者處於高壓狀態。

4. 有關紓緩考試壓力的方法/活動，最多人選擇的首五項分別為：
聽音樂 (76.7%)
上網 (63.4%)
打機 (47.1%)
找朋友傾訴 (44.2%)
做運動 (22.7%)

第二部份：延期筆試及取消中英文科口試對考生之影響

1. 有關筆試延期對考生的影響，1分代表負面，5分代表正面；選擇4分或以上的學生有30.8%，選擇3分的學生有30.8%，接近四成(38.4%)學生選擇2分或以下，結果反映較多受訪者認為筆試延期對他們有負面影響。

2. 有關取消中文科口試對考生的影響，1分代表負面，5分代表正面；33.7%的學生選擇4分或以上，選擇3分的學生有30.8%，選擇2分或以下則有35.5%，結果反映受訪者對取消中文科口試似乎較有不同的看法。

3. 有關取消英文科口試對考生的影響，1分代表負面，5分代表正面；四分之一(25%)學生選擇4分或以上，29.1%學生選擇3分，超過四成(45.5%)學生選擇2分或以下，結果反映較多受訪者認為，取消英文科口試對他們有負面影響。

第三部份：試後支援

1. 完成文憑試後，考生最需要的四項支援如下：

升學資訊 (81.4%)
放榜攻略 (59.3%)
就業資訊 (38.4%)
情緒支援 (20.9%)

2. 有關對文憑試後前路的看法，1分為悲觀，5分為樂觀；超過一半(52.9%)選擇2分或以下，35.5%學生選擇3分，選擇4分或以上的只有11.6%，結果反映大部份受訪者對他們的前景感到悲觀，老師及社工需要就此作出適切跟進。

明愛學校社會工作服務(九龍)就問卷調查結果提出的建議：

1. 學校、社福機構及不同青少年團體應提供不同途徑，例如：各類網上社交平台、電話熱線及電話問候，以鼓勵考生抒發感受，為他們提供情緒支援。同時，除了聽音樂、上網及打機等活動外，上述團體可嘗試更加主動為考生提供或建議更多減壓方法。

2. 學校、社福機構及不同青少年團體應提供不同渠道，供考生表達對考試安排的意見，例如：問卷調查及聯署活動，藉此達到青年充權的效果；同時，當局亦應聽取考生(最大持份者)的意見，以作出切合他們需要的安排。

3. 倘文憑試開始前或進行期間，受到新冠肺炎疫情影響，當局須就考試安排諮詢考生、家長及老師的意見，並就此作出明確安排。另外，有關文憑試後的放榜及大學收生安排，當局亦須向考生盡早作出明確指示。

04 明愛家庭服務學校社工服務 Instagram網上社交平台－Siesta

明愛家庭服務學校社工服務亦開設網上社交平台帳號，與同學們於網上互動及分享資訊。

「Siesta指『瞓晏覺』，係好熱嘅地方常見嘅習慣，希望呢個停頓嘅時間大家都可以好好休息，整裝待發！」
https://www.instagram.com/caritas_siesta/

好人好事

特別鳴謝陳恩德先生在市面口罩缺貨期間捐贈3000個口罩予有需要的同學，讓同事們可製作「抗疫包」支援了部分中六準備應考的同學。

編輯小組： Carrie Cheng, Christy Lam, Grace Chung, Phoebe Chan
出版日期： 2020年4月

德蘭活動花絮

「午間鬆一ZONE」社交小組

活動旨在促進同學間的合作和溝通，並提升他們的社交技巧，從而擴闊社交網絡，提升自信心。

小組中亦給予同學彼此交流學校生活、興趣、煩惱等，讓社工能從中介入。

「與壓力同行」中五級壓力管理工作坊

活動旨在協助高年級同學認識正面管理壓力的方法，提升抗壓力。

和諧粉彩工作坊

研究顯示，藝術能有效幫助人表達自己及調整心情。這項工作坊就是透過繪畫和諧粉彩畫作，讓同學達至放鬆減壓的效果。

此外，和諧粉彩亦能幫助參加者肯定自己、接受自己的不完美，提升自我價值感。

感恩有你同樂日

此活動與明愛社區中心合作，以「感恩」為題製作攤位及活動，讓參加者學懂與人分享生活中值得感恩的事。

攤位設數個有獎遊戲，並有即影即有影相區，吸引不少學生及老師參與，傳遞正能量。

停課支援

因應疫情擴散而停課，社工特別安排網上小組活動，透過用IG或Zoom直播，與同學們一同製作食品及手工藝品。同學們在視像中相聚，互相關心分享生活近況，有助放鬆心情。此外，透過園藝治療的種植、乾花手工藝、烹飪等活動，亦提升同學們的正向情緒和自我效能感。