



## 本年度工作重點

### 疫情下的情緒支援

#### Time Out 鬆一 Zone「靜觀」香薰治療工作坊

- 針對近年社會各種不穩定因素對青少年的身心影響，學校社工分別於迦密愛禮信中學及聖公會林護紀念中學舉辦了「Time Out 鬆一 Zone」「靜觀」香薰治療工作坊，活動乃結合「靜觀」及香薰治療的理念，透過進行靜觀呼吸、正念飲食、繪畫禪繞畫以及製作香薰身體乳霜等，讓有壓力或輕微情緒困擾的同學嘗試學習覺察自己的思想、情緒及身體感覺，從而協助他們平靜心神，以及關顧自己的身心需要。
- 活動於 2020 年 11 至 12 月期間進行，兩間學校共舉行了 6 節活動，總共有 20 名女生參加。活動主要以網上形式進行，而參加者均表示透過不同的體驗活動，能學會如何專注於自己身上，達到平靜放鬆、享受當下的效果，並體會到專注與減壓的關係。



#### 「逆豐速遞 (ACT for Flourishing)」計劃

- 是項計劃由特別計劃小組於香港道教聯合會鄧顯紀念中學舉辦，目的旨在讓學生認識正向心理學中五個邁向「心盛 (flourishing)」的元素，包括正向情緒、全情投入活動、建立正向關係、獲取成就感及尋找人生意義。計劃藉著一連串的體驗活動，協助學生提昇自信心及抗逆能力，一步步邁向豐盛人生。
- 計劃於 2021 年 2 月至 7 月期間進行，共吸引了 93 位中一至中五學生參與。項目包括：
  - 發掘個人強項，建立正向情緒的「性格分析」活動；
  - 體驗全情投入的「和諧粉彩」活動；
  - 學習與人相處，建立正向人際關係的「桌上遊戲」活動；
  - 學習創意解難，建立成功感的「逃出密室」活動；以及
  - 過來人故事分享，讓學生反思人生意義的「書店參觀」活動。
- 活動因應疫情以網上或實體形式進行，整體參與同學均表現積極投入，100%的參與同學對活動感到十分滿意，並同意活動能達到讓他們邁向五個「心盛」元素的目標。





# 香港基督教女青年會 學校社會工作辦事處 2020-2021 工作報告

地址：九龍白田邨裕田樓地下 3-6 號  
電話：2715 9558  
傳真：2713 1625  
電郵：ssw@ywca.org.hk  
網址：www.ywca.org.hk

Y.W.C.A. Y.W.C.A.

生命的栽培 Enhancement of Life

## 疫情下的社區參與

### 「義」人行-義工服務計劃 (社區健康地圖)

- 疫情期間，南亞路德會沐恩中學同學不忘關心區內受疫情影響的長者，發起社區關懷及社區發聲行動。在學校社工及老師的帶領下，先後進行了網上及實地社區探索，找出區內一些設施漏洞及環境衛生問題，繼而整合改善建議，再約見區議員反映，希望達至「長者友善」的目標。
- 學校社工及老師遂邀請了區議員到校接受訪問及分享，讓同學們對社區及區議員的工作有更深入之了解，同時區議員亦可進一步掌握年青人對社區需要的想法。計劃除有助提升同學的組織及分析能力外，亦開啟了學校與區議員的雙向溝通及合作管道，讓同學在未來有更多機會走入社區，延續對社區的關懷。



### 網上長者探訪活動

- 在疫情持續下，院舍內的長者近乎斷絕了與外界接觸的機會，為向他們表達關懷，聖公會林護紀念中學、聖公會蔡功譜中學及東華三院李嘉誠中學分別舉辦了「遙距關懷」、「老友記視像探訪」及「長者 ZOOM — ZOOM」網上長者探訪活動，並於三所私營安老院進行了共 10 次的視像探訪活動，學生義工透過不同的遊戲、傾談等活動向院友們表達愛與關懷。
- 過程中，學生義工及長者們均表現投入，並對網上探訪的形式感到十分新鮮。參與的同學認為是次活動別具意義，除了可以在疫情下為長者院友帶來歡樂及送上祝福外，同時亦讓他們了解到長者的生活需要、學習到與長者的溝通技巧，並體會到助人的快樂。





## 疫情下的生涯探索

### 2021 飛躍學習提升計劃

- 過去一年疫情持續反覆，不少同學的學習進度及動力也受到一定程度影響。部份同學更對學習及未來前景感到十分迷茫。為了讓同學對未來升學及生涯發展方向有更多探索的機會，學校社工於南亞路德會沐恩中學舉辦了「飛躍學習提升計劃」，透過邀請不同行業的人士分享其日常工作，一方面希望擴闊同學的眼界，從中掌握出路資訊，同時同學亦可體會不同職場人士對工作的熱誠及專業態度，有助提升同學對學習的興趣及動力。
- 學校社工邀請了咖啡調配師，向同學親身展示其一絲不苟的調配技術，並引領他們一邊品嚐咖啡，一邊分享夢想及對未來的期望。參與同學均表示在過程中明白到在工作世界，除了擁有專業知識外，態度亦十分重要，為他們訂立學習目標及規劃未來帶來啟發。



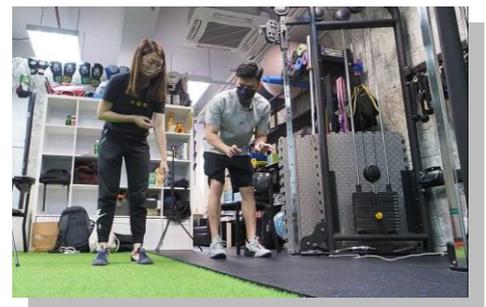
### Career Hub 1.0



- 為了讓同學認識不同行業的職場現況，以幫助他們規劃未來的職業路向，學校社工於沙田崇真中學、迦密愛禮信中學及聖公會蔡功譜中學舉辦了 Career Hub 1.0 的活動。計劃先由發掘及搜集現今香港傳統及新興職業開始，繼而邀請相關之行業人士，包括廣告創作總監及私人健身教練接受訪問，讓同學了解他們的工作內容、入行條件等職場資訊，從而探索未來升學及事業發展方向。

- 活動以網上直播的形式進行，由社工帶領同學到上述職業場所參觀，然後與受訪嘉賓進行即時對話。活

動讓同學在疫情的影響下，仍可打破地域限制，學習生涯知識。所有直播訪問會製作成生涯探索短片，收集於 Career Hub 的網上平台，作為駐校生涯規劃輔導服務之資源。





## 創新服務

### 伴疫之旅：家長同行系列短片

- 2020 年 9 月，全港中學一度恢復實體上課，本處學校社工選取五個家長最關注的題目，以錄製及發放短片的形式，向會內提供駐校服務的 33 間中學之家長給予支援。
- 短片主題包括：
  - 1) 提升家長心靈健康的「抗疫身心靈：你近來好嗎?」；
  - 2) 協助家長支援子女重建學習習慣的「網課 vs 面授：家長可以點幫手?」；
  - 3) 教導家長適當處理子女上網習慣的「子女在疫情下的網絡世界」；
  - 4) 向家長分享如何促進與子女溝通的「關懷的藝術」；以及
  - 5) 支援家長如何改善子女時間管理的「疫情下，如何有效管理時間」。
- 每段短片均由學校社工深入淺出地介紹相關的主題，並邀請同學或家長參與分享，藉此提升家長的管教效能，期望能與家長結伴同行，一起支援學生適應回歸校園的學習生活。
- 本會亦獲社聯邀請，於「疫情下的學校社會工作服務」分享會中擔任講者，分享了「伴疫之旅」家長短片及「電影教曉我的事」學生活動心得，而鄧顯紀念中學張蕙芝輔導主任也分享了社工與老師之合作心得，出席者達百多人，促進業界交流。





## 跨境學生支援



- 受疫情影響，內地跨境生仍未能回港上課，只能繼續以網課形式學習，這無疑對本年度的中一跨境生在認識校園環境、老師及同學、適應中學學習模式等方面均有很大影響。
- 有見及此，學校社工分別於上水官立中學、東華三院甲寅年總理中學以及香港道教聯合會鄧顯紀念中學舉辦了「智趣校園」網上中一（內地跨境生）成長課、「下一站·甲寅」中一跨境生支援計劃以及「Project Sunshine 大使抗逆同盟計劃」，透過以「認識校園」、「自我認識」、「朋輩關係」、「情緒管理」、「訂立目標」以及「時間管理」等為主題的網上活動及工作坊，支援中一跨境生各方面的成長需要，並了解他們因疫情而未能回港所面對的適應問題，從而提供適切協助，讓他們盡快適應中學生活及作為中學生的角色。





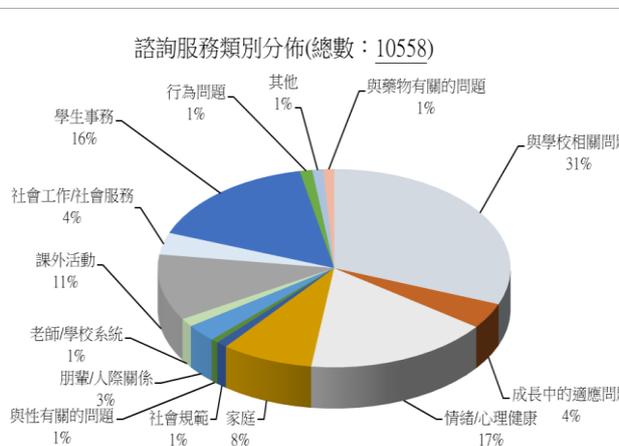
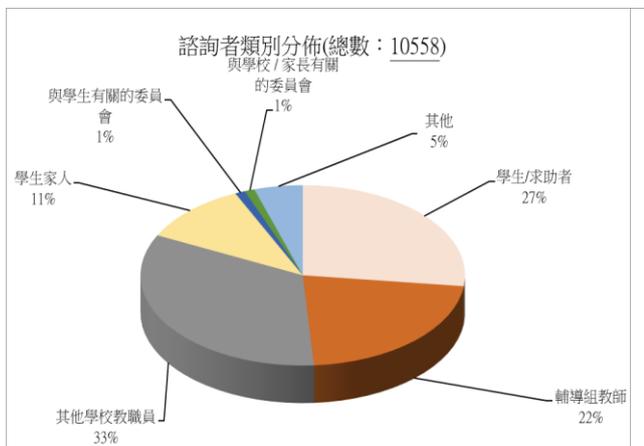
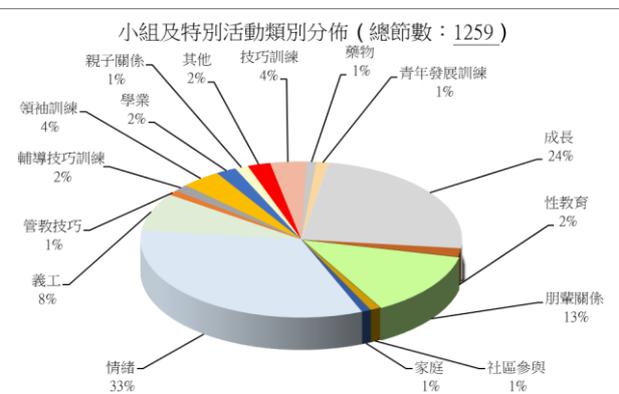
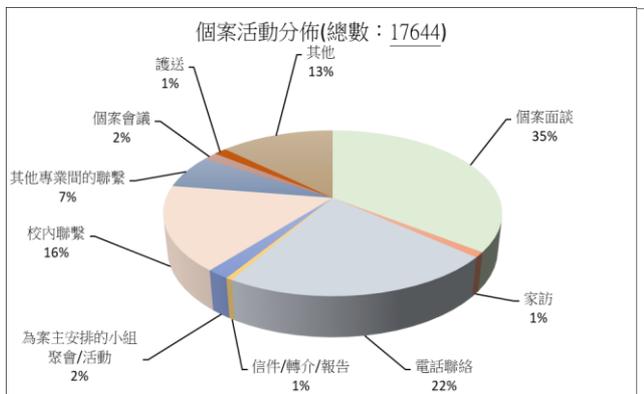
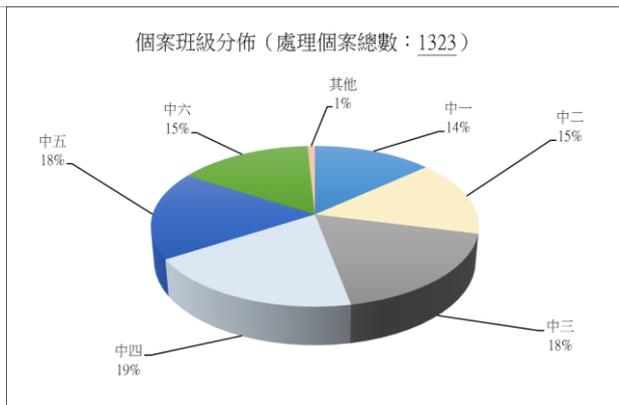
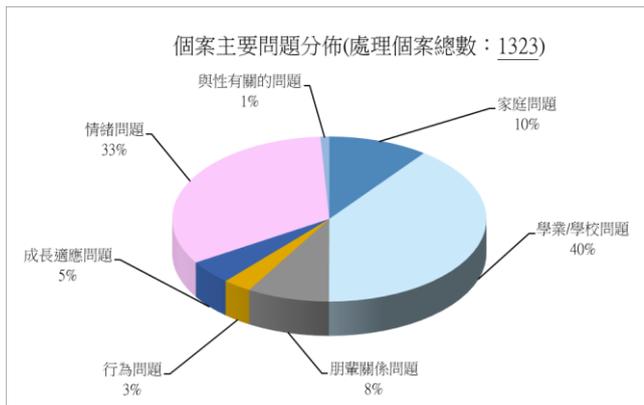
「為生命添色彩」攤位活動

- 疫情令不少同學內心都充滿著憂慮及無力感。故此，學校社工於 2020 年 11 月學生可恢復上實體課的期間，分別在香港道教聯合會鄧顯紀念中學、東華三院甲寅年總理中學以及上水官立中學共舉辦了 15 節「為生命添色彩」攤位活動。同學透過參與 4 個不同主題的攤位活動：包括「發現自己的寶藏」了解自己性格的優點；「尋找聰明學習法」發掘適合個人的學習策略；「鼓勵他人要及時」促進同學間彼此欣賞與鼓勵，以及「快樂其實很簡單」建立樂觀感及正向情緒，繼而提升同學的自我效能感，以加強他們面對逆境的能力。
- 活動除了吸引同學踴躍參與之外，不少老師亦前來支持，總參與人次超過 530。參與的同學均同意活動有助他們提升自我效能感。同學亦表示活動讓他們學習在「疫」境下重新將焦點放回自己身上，並以正面的態度面對未來的挑戰。





## 服務數字統計 (1. 8. 2020-31. 7. 2021)





## 服務使用者回應及對服務滿意程度

- 為改善服務質素，本處主要從三方面索取服務使用者意見，包括個案及活動評估、服務諮詢會及周年服務檢討會議。個案服務對象在問卷反映「滿意」及「十分滿意」整體服務的程度，合共 99.8%；另外，小組及活動評估中反映「滿意」及「十分滿意」整體服務的程度，合共 97.5%，成績理想。
- 學校社工於 2020 年 1 月至 3 月在各校進行了共 13 次之「服務諮詢會」，出席人次共 119 人。學校社工以「服務諮詢會」之指引及表格，搜集學生之意見。另外，學生就社工提供的服務、學生需要及社工室設施提供了寶貴的意見，各校會按學校實際的情況跟進及回應。
- 此外，總主任已於 2021 年 6 月至 8 月與學校人員進行周年服務檢討會議，與校方一同檢視服務數字、探討未來服務重點。總主任與學校分享女青年會為慶祝成立一百周年，舉辦了國際研討會，並邀請了來自世界各地的講者參與。此外，為加強與服務對象的接觸，本會開辦了網上平台 (Ecourse YWCA)，為青少年、婦女、社區人士等提供不同服務，大眾現可透過網上平台報名及參與各類活動。本會於 7 至 8 月期間開辦 Virtual Centre，為兒童、家庭、青少年提供網上頻道，並設有線上即時與社工傾談時段，歡迎本地及跨境生積極參與。在疫情下，本處向基層家庭派發防疫包，亦感謝學校協助派發百佳券予有需要的學生。最後，各校亦表示關注疫情下跨境生的需要，以及學生長期受疫情影響下，所面對的學習困難以及情緒壓力等情況。





## 服務發展與整合

### 精神健康服務：

#### 高危學生之校本介入模式：「遇上小繁星」計劃

- 以實證為本的支援高危學生介入模式—「遇上小繁星計劃」分別於 2019 及 2020 在試點學校進行並取得初步成效。工作小組將實務經驗作出整合，務求完善計劃內容，及後於 2021-2022 新學年將「遇上小繁星計劃 2.0」推展至本會提供駐校服務的 20 多間中學，並為同工提供理論層面及實務分享的培訓工作坊，期望以一套有系統的介入模式，以達至及早預防以及有效支援中學生精神健康之目的。計劃亦得到婦女事工部資助，印刷三套遊戲卡：「尋寶卡」、「心靈回應卡」、「生命繁星卡」，增加了同學間的互動及活動的趣味性。





### ACT For Youth：『心靈健心室』計劃

ACT For Youth 中學生精神健康實務介入工作小組獲香港理工大學講師梁詩明博士擔任顧問，以接納與承諾理論 (Acceptance Commitment Therapy) 為理念，於 2020-2021 年度，在六間中學舉辦名為「心靈健心室」的試行小組，目的讓同學學習如何面對及處理糾結的負面思想和感受，從而提升個人的「心靈彈性」。

- 此外，工作小組亦於 2021 年 7 月完成兩次同工體驗工作坊。計劃將於 2021-2022 學年，在超過 10 所中學推行「心靈健心室」小組，藉此



收集數據，進行成效研究，期望建立一套實證為本的介入手法，以支援中學生面對情緒困擾。計劃完結後將舉行研究發佈會及出版分享集，向同工分享服務的成效及啟示。



### 生涯規劃服務

#### 「賽馬會鼓掌 · 創你程計劃 2.0」：校本生涯發展服務

- 為回應學生之生涯發展需要，本會與「賽馬會鼓掌 · 創你程計劃 2.0」開展了校本生涯發展服務，讓高中學生透過啟發參與、自我認識、探索多元出路、生涯發展及管理四個生涯發展歷程，使他們對事業及生涯出路作出初步決定 (Decision)，建立積極正面的生涯身份 (Identity)，發展個人渴望的人生抱負 (Aspiration)。
- 計劃將於 2021-2022 學年於本會 33 間學校社工駐校的中學進行 22 個月個案及 4 個月小組介入服務，深入跟進學生的生涯發展需要。此計劃亦與香港中文大學社會工作學系合作檢討成效，並探討青年生涯發展服務發揮成效的因素，從而制定有關青年生涯發展服務的最佳實踐指南，以推動服務的發展及改進。



香港基督教女青年會  
學校社會工作辦事處

## 2020-2021 工作報告

地址：九龍白田邨裕田樓地下 3-6 號  
電話：2715 9558  
傳真：2713 1625  
電郵：ssw@ywca.org.hk  
網址：www.ywca.org.hk

YW.CA. YW.CA.

生命的栽培 Enhancement of Life

### 女青故事

#### 《害怕入院，更害怕出院》

「歡迎妳回來！」今天是芯芯出院後第一天回校，我感到十分欣喜。然而，她對我說的第一句話竟是：「姑娘，我想返醫院。」

兩個月前，芯芯因企圖自殺而被送院，醫生評估她患有抑鬱症，建議入住兒童及青少年精神科病房。她當時對入院感抗拒，尤其是這類病房不能使用手機，加上疫情期間謝絕探訪，感覺與世隔絕。

「最初在病房的日子很難捱，但漸漸適應下來，每日定時作息，閒時畫畫、看書、與院友談天，日子過得頗輕鬆。但我最期待仍是每周見醫生，讓他知道我已康復，批准我出院！」芯芯與我分享住院經歷。

「既然那麼期待出院，為何現在又想回醫院？」我對她提出回院的想法既擔心又好奇。「在與世隔絕的病房，沒有人對我有要求與期望，反而能做回自己。但出院後，卻要面對現實生活，令我感痛苦！」芯芯的淚流下來。

「在現實中是誰對妳有期望？」我問。

「其實...是我自己。就連我出院那天，爸爸也告訴我：『妳開心就夠了！』」芯芯在對話中抽出了這個心結，泣不成聲。

克服情緒病是一條漫長而艱辛的道路，儘管藥物能幫助他們舒緩情緒，但卻不是強壯心靈的妙藥。離院以後，年輕人再次面對現實，難免感到焦慮無助。故此，讓他們感受到那份陪伴及同行力量，甚具意義。

就著芯芯的情況，我邀請了她參與「遇上小繁星」輔導小組，讓她經歷一個「找寶藏」的歷程，發掘在她生命中一直擁有的信念及能力。

許多人在困境中之所以被困住了，是因為他們把問題跟自己劃上等號，卻遺忘了自己也曾力爭上游，只是間中被抑鬱拉回。

輔導旅程尤如為年輕人提供一處溫泉，希望讓芯芯重新看見生命被忽略但美好的「寶藏」，以回復元氣及力量繼續前進。





香港基督教女青年會  
學校社會工作辦事處

## 2020-2021 工作報告

地址：九龍白田邨裕田樓地下 3-6 號  
電話：2715 9558  
傳真：2713 1625  
電郵：ssw@ywca.org.hk  
網址：www.ywca.org.hk

Y.W.C.A. Y.W.C.A.

生命的栽培 Enhancement of Life

### 鳴謝本年度合作伙伴

#### 2020-2021 贊助及合作之個人或團體

● 蔡定國醫生 (本部顧問)	● 吳穎英醫生 (本部顧問)
● 盧定欣女士 (本部顧問)	● 崔永康教授 (本部顧問)
● 莊耀洸律師 (本部顧問)	● 楊偉強博士 (本部顧問)
● 梁詩明博士 (本部顧問)	● 周秀蘭女士
● 香港道教聯合會鄧顯紀念中學	● 李麗平女士
● 東華三院甲寅年總理中學	● 南亞路德會沐恩中學
● 沙田崇真中學	● 王肇枝中學
● 聖公會蔡功譜中學	● 東華三院李嘉誠中學
● 聖公會林護紀念中學	● 迦密愛禮信中學
● 上水官立中學	● 梁文燕紀念中學 (沙田)
● 孔教學院大成何郭佩珍中學	● 裘錦秋中學 (葵涌)
● 保安局禁毒處	● 基督教女青年會丘佐榮中學
	(排名不分先後)