

計劃名稱：

飛躍學堂-「感」計劃 (High Flyer Programme - “S”)

飛躍學堂緣起：

葵涌循道中學飛躍學堂於 2011 年成立，旨在為校內同學締造機會啟發潛能，訂立具體的學習目標及方向和提升個人自信。本計劃以成長小組及身心健康教育協助清貧學生在主流學習以外啟發潛能，開闊視野，從而提升個人自信。

受惠對象背景及需要：

疫情爆發以來改變了全世界的樣貌，世界各地兒童及青少年的精神健康在疫情及防疫措施的衝擊下，出現明顯惡化。有研究指出，在 2020 年期間，青少年憂鬱症、焦慮症的發生率均雙倍顯著增加，且女生的上升速度更快。可能的影響因素包括：學校關閉、收緊社交距離、被迫關在家裡等防疫政策，都可能令他們感覺到孤獨和被隔離。因此我們設法改善她們的精神健康狀態，讓她們能抒發情緒壓力，發揮自身潛能，從而令她們生活重回正軌及身心得以健康成長，在社會上有更好的發揮及回饋。

本校學生大多來自弱勢或雙職父母家庭，其家庭支援及家庭教育也相對缺乏。每當她們面對困難及憂慮時，往往缺乏正向而穩定的家庭支持。因此本計劃除了讓青少年發揮自身潛能及自主的能力外，也積極培養女生的正向心理及價值觀，以令她們面對不同的挑戰時，有更強大的內在能力感。

美國心理學家齊克森(Csikszentmihalyi Mihaly)提出心流(flow)的概念，是一種體驗使我們積極享受活動、投入生活、對所做的事有控制感、有比較強的自我效能感。「心流」狀態會驅使我們在困難和挑戰下仍然保持再接再厲、迎難而上的態度。盼望此計劃能融合視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺的五感體驗，締造出更持續性的愉悅感及充實感。從內而外培育青少年建立內在的正向心理及價值觀，及外在的興趣及能力感，凝聚及發揮青少年的正向能量，貢獻社區。

2022-2023 年度計劃目標：

1. 引起青少年對「身心健康」的關注，發展個人品格強項、培養正面情緒和快樂感，從而建立她們正面的價值觀及積極的人生態度。
2. 透過工作坊、藝術培訓及成果分享，培養積極、堅韌的態度面對生活中的壓力和挑戰，提升她們面對逆境的能力，強化正向思維。
3. 學習籌備成果分享活動，促進青少年彼此交流及合作，提升她們全心投入感及建立與良好關係。
4. 提升青少年服務社群的意識，加強社區人士對心理健康的關注，將正向信息推廣至社區層面。

參加是項計劃的對象及人數：

葵青區來自低收入及資源匱乏 或 領取全書津/綜援家庭的青少年， - 20 人

是項計劃之服務受眾對象及人次：

校內、區內及社會人士 - 約 800 人

舉辦地點：

按活動需要而定，主要在校內、區內團體及社區

「感」計劃理念和特色：

透過不同的活動和體驗，紓緩青少年的壓力，培養正向價值觀，改善她們的人際關係及提升對自身潛能的了解，建立正面自我形象。同時，活動擴闊青少年的視野，增加她們接觸各地文化及與各社群互動的機會，助青少年建立與社會之間的情感連結，並表達對社會的關懷。因此「感」計劃以「正向價值」為主題，而「感」是指「感知 x 同感 x 感恩」。計劃將度身設計切合本校青少年需要的主題活動：1. PERMA 成長工作坊、2. 藝術工作坊及 3. 成果展，鼓勵青少年發揮個人的長處和潛能，以推動個人正面發展；積極關心社群，共建勇敢自主人生。

「拓闊眼界，追尋未來發展路向」

青少年正值注重個人形象，重視朋輩認同，是對未來充滿好奇與幻想的時期。惟在疫情下，青少年的生活圈子變得比以往更為狹隘，她們亦缺乏自我認識及自主能力，對未來發展方向充滿困惑。同時，她們缺乏與人相處的經驗，在家庭、朋輩及兩性相處中，面對不同的衝擊。「感」計劃期望透過工作坊、運動訓練、藝術交流等，拓闊青少年的眼界，啟發她們發掘自我價值，確立目標及加強自我肯定。

「連結世界，培養對社群的關愛之情」

除了增加女生對自我的認識外，計劃內一系列「感」行動，包括：「吾」感藝坊及「吾」感行動巡迴分享，讓青少年接觸各地文化及生活，提升共情能力。同時，青少年能實踐所學，在真實處境中應對困難，培養以正向態度面對逆境。計劃亦會提供社區平台及網絡平台，讓青少年向社群傳遞「正向價值」的訊息。計劃成果展包括：「吾」感行動巡迴分享及製作 Instagram 專頁，青少年能發揮想像力，合力籌劃及執行成果展，鼓勵大眾關注身心靈健康，宣揚互助互愛精神。

預期成效及評估指標：

透過前測／後測問卷、反思工作紙及老師觀察作評估方式，期望達至以下預期成效：

1. 80% 青年人對正向價值概念的認識有所增加
2. 80% 青年人對性別角色的認同及抗逆力有所提升
3. 80% 青年人增加對不同群體對身心健康的關注
4. 80% 青年人的有效溝通及能力感有所提升在增加

計劃活動大綱：

活動	內容	時段/日期	節數
甲、PERMA 成長小組			
幸福成長工作坊	青少年將透過工作坊加強朋輩相處的正向價值觀，並了解疫情下社區中各群體的生活情況，加強與社會的情感連結，學習與人相處的技巧及表達對社會各群體的關愛之情。	迎新工作坊: 30/09/2022 (五)下午*	2 節
幸福成長體驗活動 (瑜珈/ 圓網球及地壺)	青少年將透過運動體驗活動，建立團體精神，同時培養積極、堅韌的態度面對生活中的壓力和挑戰。	瑜珈體驗坊： 24/06/2023(六) 上午/下午* 圓網球及地壺工作坊： 07/10/2022(五) 下午	3 節
乙、藝術工作坊			
「吾」感藝坊	青少年分別透過沙畫、意大利玻璃畫、非洲鼓、羊毛氈及香水工作坊，體驗以「觸覺、視覺、聽覺、味覺和嗅覺」了解各地文化及生活，從中獲得愉悅感。同時，青少年會提取活動中的精華，匯合成「吾」感去旅行體驗包，在「吾」感行動巡迴分享中帶領區內人士暢遊世界。此外，青少年亦能接觸不同現代手藝及新興手藝，創作品正向價值的藝術作品，發掘個人興趣及潛能。	沙畫工作坊 14/11/2022(一)下午*	10 節
		意大利玻璃畫工作坊 19/01/2023(四)上午*	
		非洲鼓體驗坊 24/02/2023(五)下午	
		羊毛氈工作坊 29/03/2023(三)下午	
		香水工作坊 28/04/2023(五)下午	
		簇絨工作坊 23/12/2022(五)上午	
		花藝工作坊 20/05/2023(六)上午	
丙、成果展			
「吾」感行動巡迴分享	青少年運用「吾」感藝術行動中的創作品製作「『吾』感去旅行體驗包」，整合成長小組中的得著，籌劃暑期時向區內人士作巡迴訊息分享。	校內-畢業花束 20/05/2021(六)	/
		社區-「吾」感去旅行體驗包 (三套)	
製作 Instagram 專頁	以 Instagram 專頁記錄和分享活動中的點滴，讓更多社會人士能透過專頁推廣，認識正向生活的重要。	全年計劃	/

*:將按情況以 Zoom 形式進行。

推行飛躍學堂-「感」計劃的原因：

社區互動體驗及多元參與

本計劃有別於單次性或以青少年為施予者的計劃，本計劃分別以青少年及社區為交互體驗場景，以平等尊重及互助的角色，鼓勵青少年踏出成長的既有框框，與社會人士分享關注青少年充權。青少年參加者來自資源匱乏的家庭，就讀區內第三組別學校，她們自我能力感及形象也相對較低，在學業成績及家庭支援上也較弱。因此，本計劃盼能透過一系列活動，讓青年人學習新技能及擔當不同崗位，從而增加能力感，建立青少年正面形象。

校園／社區薪火相傳

本校輔導委員會「飛躍學堂」已於校內持續推行十一個學年，輔導老師與學校社工以青年人的需要出發，發掘潛能，回饋校園及社區。參加者的成長及「飛躍學堂」團隊於校內及社區的服務，亦獲校方、辦學團體及公眾欣賞及肯定，分別於 2013 及 2014 年獲選為校內優秀體藝表現團隊、於 2015 年榮獲香港青年協會十大讚好校園活動大獎及 2016 年榮獲循道衛理聯合教會「李黃冰斯紀念教育基金」獎項，並 2017 年獲百仁基金贊助、2018 年獲平等機會委員會資助、2019 年獲健康校園抗毒計劃資助，及於 2021 年榮獲勞工及福利局精神健康月「賞心·樂事」身心靈健康計劃設計比賽中學組優異獎。盼望此計劃的宗旨能得以延續，擴闊學生視野，惠及更多有需要學生及區內群體。

「感」計劃-圓網球及地壺工作坊



學員們在簡易的新興運動中慢慢建立對彼此的信任，體現團隊精神！

「感」計劃-簇絨(Tufting)工作坊



簇絨地毯作品展



「感」計劃-沙畫工作坊

