

**童軍知友社**  
**友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者計劃 果效評估概述**

**1. 自我關懷 - 參與學校學生精神健康改善情況**

於自我關懷層面的果效評估，本社分別以橫斷研究（Cross-sectional research）與縱貫研究（longitudinal research）作為評估方法，分析參與者於精神健康（情緒）有否改善。計劃得到 2 間中學同意，以心情溫度計進行持續評估學生的精神健康狀況（每年的 10-12 月期間進行一次評估）。

第一間中學（A 中學, BAND 1）的評估，是屬於橫斷研究（Cross-sectional research）；本社運用比較小組(Control Group Comparison)進行評估。本社於未開展本計劃前，於 2023 年 10 月，為該校全級中三學生(從未參與本計劃的)，運用心情溫度計，進行精神健康指數評估；同年本社為該校中二學生進行 SOUL Keepers 相關持續訓練。於 2024 年 10 月，本社再為中三學生進行評估，結果 2024 年中三學生受嚴重情緒困擾的學生數字，較 2023 年數字下降了 31%。於 11 月進行的隨機抽樣的聚焦評估小組中（共有 15 名中三學生出席參與），超過 3 份 2 的中三學生，表示計劃讓他們學習了如何「自我關懷」。

第二間中學(B 中學, BAND 2)，本社以縱貫研究（longitudinal research）進行評估。於 2023 年 10 月為全級中五學生，進行精神健康評估；並於 203/24 學年，為中五學生進行 SOUL Keepers 相關持續訓練。本社於 2024 年 10 月為 B 中學的中六學生進行精神健康指數評估，該批同學由中四升至中六後，受嚴重情緒困擾或有自傷傾向的人數下跌 38%。於 11 月進行的隨機抽樣的聚焦評估小組中（共有 13 名中六學生出席參與），有 3 份 1 組員指出，計劃服務有助減低自傷行為；當中亦有 2 名學生指出，計劃改善因受情緒困擾而出現的缺課問題。

總結而言，無論橫斷研究與縱貫研究，都反映了本計劃是能將「自我關懷」的概念於不同的活動中，提昇青少年對自己情緒的覺察，從而整體改善參與者的精神健康。

**2. 彼此關顧的成效評估 (SOUL Keeper 系統果效評估)**

彼此關顧的落實，在於 SOUL Keeper 系統的建立。現時已有超過 800 位 SOUL Keeper 精神健康守護者，學習及推廣「自我關懷，彼此關顧」的概念，提升大家對情緒的敏銳度。SOUL Keeper 系統建立，更重要的是及早辨識青少年

情緒健康，並進行適當轉介。SOUL Keepers 進行的活動，共有 200 名青少年被辨識及轉介。其中 82 名青少年是直接轉介予童軍知友社接受服務(個案或小組訓練)，5 個轉介至專業藝術治療師。另外，SOUL Keepers 於活動後，直接將 113 名有需要青少年，轉介回相關學校／團體。(通常直接轉介回學校／團體的個案，一般是受到輕至中度情緒困擾的青少年，轉介至童軍知友社或專業治療師的個案，是處於嚴重情緒困擾甚或有自傷行為的青少年。)這些數字，反映了 SOUL Keeper 系統是能達到「自我關懷，彼此關顧」和及早辨識,及早轉介的果效。

### 3. 對於有明顯精神健康需要參與者的果效評估（臨床服務）

#### 3.1 靜觀介入輔導（配合 CAVE 體驗）

現已完成 5 組(每組 8 節，參與者 6 人)，參與者都是有嚴重情緒困擾，尤其是有焦慮徵狀或自傷行為的中學生。其中 3 組理工大學已進行了第一次評估聚焦小組雖然整體評估仍未有結果，但從首 3 組已完成的檢討聚焦小組結果分析來說，靜觀介入輔導（配合 CAVE 體驗）小組，是有良好果效的。

18 位組員於聚焦小組中，都能辨識焦慮情緒的自動導航模式，講出靜觀有助他們舒緩情緒，整個人較參與小組前放鬆；出現焦慮的情況減少，減低對日常生活的影響。以下是一些參加者於聚焦小組內的自我描述：

「在自畫像的過程中，有很深的感觸，因為以前從未有過這樣與自己對話的情境。這讓我有機會覺察到自己內心其實有很多情緒和想法，對自己有了更多的了解，知道自己有時出現某些行為背後的原因。」

「會回家做靜觀練習，有時在做功課前後進行靜觀。從一開始每週一次，漸漸增至每週兩到三次。我發現靜觀後，身體放鬆了，心情也變得平靜。雖然功課依然需要完成，但靜觀後能幫助我覺察並舒緩緊張和焦急的情緒。」

「以前覺得靜觀是一件很沉悶的事情，但經過每節靜觀練習後，對自己的覺察增強了。現在遇到不同的事情時，會反復詢問自己身體的感覺、情緒的感受以及想法。」

其次，學生因情緒衍生狀況都有改善。參加者表示一般都能有動機去返學。

於具體自傷行為方面，6位組員過往面對焦慮情緒選擇自傷的行為，作為情緒出口（割手、割腳），完成小組後發現自己減少傷害自己的行為。因焦慮而出現的暴躁及人際關係問題有明顯改善。以下是一些學生自述的改變：

「以前每日都不想上學，覺得留班好醜，與同學衝突後就更加不想上學。現在每晚做靜觀練習，覺得很放鬆。割手的情況減少，無咁衝動與其他人衝突，已經三、四個星期沒有缺課」

「見到自己不想老師及自己失望，希望可以考到好成績，考試就會手痛、情緒暴躁，覺得其他人很煩。現在會願意面對自己的負面情緒，主動找社工及朋友傾，願意比耐性去處理與其他人的相處，減少暴躁，覺得自己較之前開心」

理工大學將會繼續收集數據，預期2025年9月前完成整個評估研究。

### 3.2 Flow with my HeART 表達藝術介入輔導

於專業表達藝術治療師督導下，現已進行9個輔導小組(每組6-8人，因應需要由小組由4-7節)及2個親子藝術體驗工作坊(每次工作坊為1節，為6對親子提供服務)。輔導小組參與者都是受著情緒困擾甚或自傷行為的青少年(SEN/輟學青少年)；而工作坊的參與者主要是SEN而有情緒困擾及親子衝突的青少年及其家長。

於評估聚焦小組(由專業表達藝術治療師帶領及評估)，組員能具體地講出活動讓他們將內心感受透過作品與他人分享，當見到自己的想法被看見，感到放鬆及開心。有參加者於聚焦小組表示：

「創作面譜，感到真實的自己可以被其他人看見，自己內心的傷痛有人明白，希望可以戴著面譜走。」

參與家長亦表示透過親子藝術表達工作坊，聽到孩子真實的想法及感受，從而意識到親子衝突的原因。兒童表示能向父母表達自己的真實想法及感受，因被聆聽而感到開心。一名家長於聚焦小組表示：

「突然發現原來兒子有將自己平時念叨的事情聽入耳，他有記住的」

一名參與了工作坊的青少年人表示：

「覺得可以同嫻嫻好似朋友咁傾計，佢有聽我講開心同唔開心的事情，覺得好開心」

#### 4. 總結及展望

從上述的評估概述，可見童軍知友及社的精神健康計劃，無論於普及層面或臨床輔導層面上，都已見初步成效。各項主要服務的評估均會持續進行，並期望於 2025 年會有完整及詳盡的報告。