

計劃總結報告

計劃編號：2008 /0640

甲部

計劃名稱：「至正計劃」-正向生活教育計劃

機構/學校名稱：香港明愛學校社會工作服務

計劃進行時間：由 01/2010(月/年) 至 06/2011(月/年)

乙部

1. 能否達成目標

目標	與目標相關的活動	達標程度	達到目標的證據或指標	未能達到目標的理由
1. 提升中學生對正面思想和積極生活的認識，並鼓勵以積極的方式生活及面對逆境協助中學生 2. 「建立正面的價值觀和態度」	學生講座	很滿意	- 學生講座進行時，同學們非常留心，積極回應。 - 講座完畢後，學生及老師均有正面的評價，認為影片很生動，學懂用正面的態度去生活，他們喜歡這個形式的講座。有老師要求借影片回家給自己的子女觀看和學習。	不適用
	課堂活動	97% 滿意	- 在學生課堂活動檢討表中 1 至 5 的評分中 (請參考附件 1): a). 學生認同計劃讓他們初步認識「正向心理學」，有 97%的學生給予 3 分或以上，65%的學生給予 4 分或以上。 b). 學生認為透過活動，了解如何以積極的態度面對挑戰，有 97%的學生給予 3 分或以上，66%的學生給予 4 分或以上。 c). 對於課堂活動的滿意程度，98%的學生給予 3 分或以上，65%的學生給予 4 分或以上。	
	小組活動	88% 滿意	- 在學生小組活動中 (請參考附件 2): a). 88%的學生同意/非常同意訓練能加深對正向思想的認識。 b). 92%的學生同意/非常同意訓練讓其更清楚知道正向思想的好處，並且會運用小組所學的正向思想於日常生活中。	



	「正向生活」獎勵計劃	滿意	- 小組同學積極參與獎勵計劃，有 30 位同學成功獲得獎勵。	
	「正向生活」橫額、海報、正向咭及膠文件套	滿意	- 同學對於「正向生活」橫額、海報及正向咭的訊息及設計都感到滿意，有鼓勵的作用。	
	全港中學生「正向生活」多媒體創作比賽	滿意	- 有 125 位來自 18 間中學的學生參加「多媒體創作比賽」。作品表現出同學對正面思想和積極生活的認識，並透過作品來鼓勵其他學生。	
3. 協助教師明白如何向青少年灌輸正面思想和積極生活的知識 4. 促進教師以積極的思想和態度面對日常工作及生活上的挑戰	教師培訓工作坊及教材套	很滿意	- 在教師培訓工作坊的檢討表中 (請參考附件 3)： a). 88%老師對培訓工作坊感到滿意/非常滿意。 b). 90%老師表示初步了解何謂「正向心理學」及如何以積極的態度面對工作及生活上的挑戰。	不適用
5. 向學校提供教材套及影片教材，供教師日後使用	教材套	很滿意	- 教材套(內容包括活動手冊，「至正集」及影片「至正係你」)經已於 2011 年 8 月派發給全港的中學。 - 在八月及九月，有六間中學的老師或社工查詢及表示教材套的資料很合用，並會利用它在學校推行有關活動。	不適用



2. 計劃對學習成效、專業發展及學校發展的影響

➤ 拓寬學生/教師的視野

透過一系列的活動，使學生及老師認識及了解正向心理，使他們學懂遇到生活中種種不如意的事時，如何減少負面思想，增加正向思想和行為，從而使自己更開心。計劃的主旨 “Be Positive” 已經在學生及老師的心中留下深刻印象。

➤ 促進學生發揮專長及潛能

透過參與各種活動，學生能體驗如何發揮自己的專長及潛能。例如由學生自行籌劃的校園「正向生活」推廣活動，便是由參與小組的同學構思及推行，運用他們的創意及才能，以不同的形式在校內宣傳「正向生活」的訊息。其次，學生小組活動中的 war game 訓練更受到參與同學的高度欣賞，他們均紛紛表示是次訓練能提供一個機會讓他們發揮所長，積極接受挑戰。

➤ 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

透過教師培訓工作坊，讓教師認識何謂「正向心理」，如何運用在自己生活中，使自己的思想和行為更正面，以不同角度面對生活中的困難，積極生活，讓他們用這種態度來教導學生。參加培訓工作坊的老師們在檢討問卷中紛紛表示對工作坊很滿意。而教材套也提供實際資源讓老師教導學生正向生活的方法。

➤ 促進學校團隊精神及提升學校整體形象

本計劃能夠促進學生和老師的正面思想，減少負面思想和行為，當中亦強調感恩的心，例如校園「正向生活」推廣活動，參與小組的同學構思及推行，運用他們的創意及才能，以不同的形式在校內宣傳「正向生活」的訊息。我們深信正向文化的培育需要時間和持續的教導，方可保持和諧的校園氣氛，促進團隊精神。

➤ 引發與其他學校/專業團體的協作機會

本計劃邀請明愛莊月明中學和明愛胡振中中學作夥伴學校，率先推行計劃；在教師培訓工作坊更邀請了精神科醫生作主講嘉賓，為教師提供培訓；另外「至正係你」影片的拍攝工作邀請了專業製作公司負責，成功以生動的手法製作影片，向全港的中學提供實用的教材。

教材套面世後個多月，已經有六間中學查詢並計劃用作教學之用。

3. 自我評鑑計劃的成本效益

預算項目 (根據協議書附表 II)	核准預算 (甲)	實際支出 (乙)	變更 [(乙)-(甲)] / (甲) +/- %
服務	\$ 37,800.00	\$41,600.00	+10%
活動開支	\$ 198,200.00	\$170,494.42	-14%
行政及應急開支	\$ 7,100.00	4,241.89	-40%
總數：	\$ 243,100.00	216,336.31	-11%

➤ 資源的運用

本計劃沒有購置任何器材，而活動均請社工或醫生推行，參與學校的老師作輔助的角色，他們在過程中可向負責社工學習，沒有加重老師的工作量。

➤ 按直接受惠人士數目計算的單位成本

兩間伙伴學校的全体學生約 1500 人及約 100 位老師直接受惠，再加上多媒體創作比賽的 19 位得獎者來作計算，平均每人約\$134 成本。本計劃中最貴的成本在編製教材套，佔總成本約一半，若減去此項目來計算單位成本，則每個直接受惠的人約\$70 成本。而教材套日後可受惠的人士眾多，成本效益很高。

➤ 計劃所建構的學習課程及資料的延續性

計劃所建構的學習課程及資料都輯錄於「至正計劃」教材套中，並已派發給全港中學，讓其他中學生認識正向心理和生活。

➤ 當其他學校重做計劃時，不須另外注資的開支項目

教材套中的影片及活動內容，其他學校的老師或社工可以直接使用，不須另外注資，尤其可以節省影片的製作時間和費用。

➤ 以較低成本達致相同效益的其他辦法

本計劃的成本低、效益高，尤其攝製影片及編製教材套的成本，實屬超值。若日後老師依照已建構的資料來推行活動，可省卻一些本計劃中的活動導師費。

4. 成品及推廣模式，及外間對那些推廣活動的反應

項目詳情	成果的質素及推廣價值評鑑	舉辦的推廣活動	是否值得優質教育基金推介及可供推介的可行性？如值得，請建議推廣模式
「至正計劃」教材套 600 份，內容包括：		教材套於 2011 年 8 月派發給全港的中學。	<p>建議舉辦本計劃中的「正向心理」教師培訓工作坊。精神科醫生是值得推薦的講員。適合所有老師參加，尤其適合「生命教育」課或德育科的老師。</p> <p>在工作坊中可推介「至正計劃」教材套給老師。</p>
a). 「至正計劃」活動手冊一本	手冊內容很實用，付合老師教學之用，值得推廣。	有老師表示活動手冊和「至正係你」影片切合「生命教育」課的題材，很實用。	
b). 「至正係你」影片光碟一張	「至正係你」影片的質素很好，學生對影片的喜愛程度甚高。值得推廣。	精神科醫生表示教材套質素很好，會在醫院候診室播放「至正係你」影片給病人觀看。	
c). 「至正集」一本	「至正集」收錄了中學生「正向生活」多媒體創作比賽的得獎作品。作品質素一般。		

5. 活動一覽表

活動性質	概略說明	參加人數				參加者的回應
		學校	教師	學生	其他	
拍攝影片「至正係你」	邀請了不同學校的學生試鏡，選出合適的演員參演。			70		認識影片拍攝的過程，是好的另類學習經驗。
教師培訓工作坊	29-09-2010 明愛胡振中中學		45			(請參考附件 3) 老師很滿意。認為工作坊能夠幫助認識正向思想，認識真正的快樂以及以積極的態度面對生活上的挑戰。
由精神科醫生主講，每次兩小時三十分	09-12-2010 明愛莊月明中學		55			



學生講座 每次一小時	11-10-2010 明愛莊月明中學			全校生 817	學生喜歡影片「至正係你」，表示影片很生動，很清楚地指出要有正面的態度去生活，面對逆境，喜歡這個形式的講座。有老師要求借影片回家給子女觀看和學習。
	26-10-2010 明愛胡振中中學			中五生 112	
學生課堂活動 每班兩節課， 每節一小時	09-11-2010 03-01-2011 明愛莊月明中學			中四生 共四班 148	(請參考附件 1) 學生在檢討問卷中，給予計劃正面的評價。98%的學生滿意/非常滿意。
	09-11-2010 16-11-2010 明愛胡振中中學			中五生 共四班 112	部份學生的回應： - 「懂得正面思想」， - 「凡事要從不同角度或身份思考，而且要做人正面。」
小組活動 (每校 7 節) 正向生活獎勵計劃	17-19/01/11(面試) 23-02-2011 05-03-2011 23-03-2011 30-03-2011 06-04-2011 明愛莊月明中學 三軍外展中心			19	(請參考附件 2) - 88%的學生同意/非常同意訓練能加深對正向思想的認識。 - 92%的學生同意/非常同意訓練讓他們更清楚知道正向思想的好處，並且會運用小組所學的正向思想於日常生活中。
	24-02-2011 05-03-2011 10-03-2011 17-03-2011 明愛胡振中中學 三軍外展中心			17	以下是部份參加者的回應： - 「在 war game 中我看到了同學團結精神，協力對抗，很感動和開心。」 - 「能突顯同學的多方面才能，加強友誼，一同體驗面對人生。」
校園「正向生活」 推廣活動	明愛莊月明中學 6-4-2011 明愛胡振中中學 17-3-2011	2		800	- 「我最欣賞在校內宣傳正向訊息，因為可以把正面訊息傳給別人。」 (請參考附件 2)
在校內懸掛「正向生活」橫額、張貼海報及派發正向生活咭	明愛莊月明中學 明愛胡振中中學	2		1500	「正向生活」橫額、海報及宣傳咭的設計生動，能夠吸引學生的注意及能提醒同學積極生活。

派發「正向生活」 膠文件套	明愛學校社會工 作服務的中學	39		3846		膠文件套很實用，能提醒同學 要關愛、寬恕和樂觀。
全港中學生 「正向生活」 多媒體創作比賽	3/2011 至 6/2011	18		125		參賽作品能表達感恩、樂觀、 寬恕等主題，參加者透過創作 從而認識正向思想。作品以不 同媒體表達主題，尤其畫作及 短片最受年青人喜歡。
編印「至正計劃」 教材套並派發給全 港的中學	4/2011 至 8/2011	458			社工 醫生	請參考項目(4) 的回應

6. 計劃實施時所遇到的困難及解決方法

得到兩間伙伴學校的合作，計劃的活動都能順利推行。因編印「至正計劃」教材套需時較長，延遲到八月才能派發給全港中學，能在開學前給老師作參考。

計劃負責人姓名： _____ 受款人姓名*： _____
 簽名： _____ 簽名： _____
 日期： _____ 日期： _____

*第八輪以前申請的計劃總結報告應由校監/機構主管或代表機構簽署優質教育基金撥款協議書的人士簽署。

*第八輪及以後申請的計劃總結報告須經「網上計劃管理系統」提交。一經提交，報告將被視為已經由校監/機構主管或代表機構簽署優質教育基金撥款協議書的人士確認。

「至正計劃」課堂活動檢討

檢討表總數：211 份

	1	2	3	4	5
1. 喜歡「至正係我」影片」	2 (1%)	6 (3%)	65 (31%)	83 (39%)	55 (26%)
2. 滿意「至正計劃」的課堂活動	2 (1%)	3 (1%)	69 (33%)	83 (39%)	54 (26%)
3. 讓我初步認識「正向心理學」	2 (1%)	5 (2%)	68 (32%)	84 (40%)	52 (25%)
4. 了解如何以積極的態度面對挑戰	1 (0.5%)	5 (2%)	65 (31%)	79 (37%)	61 (29%)
5. 滿意講者的表現	1 (0.5%)	5 (2%)	51 (24%)	69 (33%)	85 (40%)

明愛胡振中中學：

6. 從活動中，你學到／體驗到什麼？

學會正向的想法(11)

現在我們的生活正是美好的

任何事情都應該向正面想，轉向正面想事情都變得不同，

開心不開心你有權自己選擇

如何積極、正面生活(5)

做人要樂觀 (3)

正向能量(3)

正、勁、叻、掂!

做人要正面啲，唔好甘負面

Think positive

很多很多…

正向 - positive (3)

學會了感恩(7)

咩係正向思維，如何實踐

態度要正面，要學會感恩

學到每件事都從好方面去看，不要鑽牛角尖

凡事有不同角度 (2)，思想應較正面

在人生中遇到任何困難都不要只是抱怨，而是應該用積極的心態去面對

正向人生態度和價值觀

細心留意不同事情。

體驗到點樣開心面對人生

如何去感恩，學懂怎樣愛惜自己

吸收到正面訊息(2)

體會到人生多寶貴

要珍惜人生，幸福不是必

學到做什麼事都要從好的方面去想。

任何事情也要抱著樂觀積極和感恩的心情去面對，才能活出正面健康的人生

從中學到怎樣以正面的態度去面對事情，還可學到勿講四個字，

死、慘、灰等，值得講的是好、好正、靚

要正面 D (3)，開心 D，學會感恩、寬恕…。開心地過每一天生活，Love your life

我學會如何用正面積極的態度面對挑戰，過精彩的人生

健康 d 生活和心理，感謝天主!

體會到做人要積極向上，不要以悲觀面對前路

人應從不同的角度去看每樣事物和明白到自己其實已經很幸福了

做人要積極 d，唔好 think 負面 d 野

做事情要從正面出發 (2)

怎樣實行正面的想法

學習到每樣野都正面 d，唔好諗到負面個 d 野

我學到做人要樂觀點以及我們要多珍惜大自然及身邊的人和事物，學會感恩

如何用正面思想解決問題

無論咩事都要正面去睇、要樂觀，其實成日都話老天對自己唔公平，

係唔係自己諗多咗，睇下其他人，其他國家人的生活，我們應該感滿足

我學到凡事都要正面些，每天都要樂觀些，要懂得知足，不要抱怨

學到很多「負面->正面」的方法

正向的做法，要保持開心的生活

7. 其他意見：

我學會更 positive

Good Show

Good Good Good!!!

Great

好 positive

All well done
可加入更多互動遊戲。
希望可以再多一些互動。
Wonderful。
整體很好。
這個活動很好
希望能有更多的課堂
好好! 講得好生動有趣!
多點互動活動
十分好。
多舉辦咁樣的活動。

明愛莊月明中學

6. 從活動中，你學到/體驗到什麼?

感恩 (6), 珍惜。
處事需要從不同角度或身份思考, 而且要做人正面(3)。
Think Positive (3. 學會到凡事到要 Positive (4)
正面生活(2
如何將一件事情各正面方向思考, 不會產生負面情緒, 積極地面對。
做人要正面及知足, 珍惜眼前擁有, 不要失去才珍惜, 世界沒有後悔約。
在日常生活中要懂得感恩, 凡事向正面想, 人生自然會美好。
我學到要正面思考事情 (2), 凡事從好我方面來想。
體驗正面所帶來益處, 積極嘗試從不同角度思考。
從活動中, 我學會了每一件事情都要從不同的角度來看一件事情, 每件也要從
我學到遇到事情有困難時不要放棄, 要努力生存, 不同在意失敗, 要好好努力
從活動中, 透過講者講說, Power Point 影片等, 我體會到幸福不是必然的, 應懂
知足。
凡事感恩凡事知足。不要太在意別人的批評, 多角度去看事情。
學到如何正面面對困難。
我學到很多道理; 例如: 凡事都向正面諗唔掂諗到掂。
從活動中, 我學到正面的價值, 體驗我們生活在香港已很幸福, 應該學會知足
和感恩。
學到凡事正面看都會有意外不到的收穫, 這收穫便是快樂, 令我明白到要樂
觀、正面一點。
學到凡事應積極樂觀地去面對, 且應懷著一顆感恩的心去對待身邊的人和事,
凡事都應知足。
知足者常樂, 向正面思想、積極(2)面對問題。

要感恩,珍惜現時擁有的,不要等失去才後悔要及時行動。
從活動中我學到每個人都會有煩惱,有挫折,但是只要我們用正面的思想對待它,困難關不是很難解決。
凡事正面諗,唔掂諗到掂
我體會到應該要珍惜身邊所有的人和物,因為幸福不是必然,我們應該知足。
從活動中,我學到要從正面看每件事和做人要 HAPPY!
我學到當自己遇到困難時的時候,要向正面想,不要只懂埋怨別人。
如果能改善自己想法,學到感恩知足。
學會感恩和知足,幸福並不是必然的。
懂得正面思想 (7),不再容易不開心
從活動中,我學到感恩和正面所帶來的快樂,以及體驗到正面思想的重要性,
從活動中,我學到很多正面的資料,學到很多有用的東西,學到很多有用方法。
要正面面對問題。
學到做人要正面,不要想負面的事情,才能得到快樂,愉快的生活。
做人的真義。
學到樂觀對事情。
凡事向好的方面去想,辦法總比困難多!珍惜身邊事物及人!
學到不是什麼都是理想當然的。
好多嘢。
學會從正面看人生。
正面態度很重要。
做人一家要有正面的想法,還有要懂得感恩。
凡事都要向正面的想法要感恩。
從活動中,我能學到凡事正面比負面的想法較好。
要珍惜身邊的事物。
對任何事物都從正面看。
從活動中,我學到體驗到正面。
要正面的面對任何事情,不要輕易放棄。
從活動中,我學到要想法正面,要樂觀。
應該滿足。
做人要正面看。
從活動中,我學習到要珍惜現在所有擁有的,不論什麼事情發生也要開心努力面對。而且有很多人在我身邊支持我。
我學到了做人要從正面看,就算自己比別人當機立斷,但自己也比別人更優秀
個人都的能力不同,要從自己優點出發。
學會有很多事體會要正面點。
如何各積極正面前進。
珍惜身邊人。

思考上要正面,負面思想應份量減少。
從活動中,我體會到正面的影響如「好」「正」
從活動中,我學到了有些事物是很現實的,例如:一個小孩狂街道上乞食,希望
可以有理想的目標。
積極面對挑戰。
覺得生命得珍貴。
做人的道理。
體驗了相處人的態度。
我學會「至正計劃」知識,內容
學到正面知識!
我學會到至正計劃的知識。
體驗到原來我不是最不開心最慘的人。
我學到做人的道理。
我地生活係香港比起其他已經好好,而我地亦要珍惜。
學到在心裡的疑問。
我在活動我學到做事要正面要要負面及我體驗到人是很脆弱。
世事無常!要多多珍惜生命,我也要多學習。
從活動中我體驗到如何向正面的思想進發,不要向負面想出發。
,積極面對人生。
勇於嘗試。
學到正面的知識。
積極做人
學到感恩,樂觀做人。
我學到 say 正,勁,掂,好
不要講死,灰,幣,慘
從活動中,我學到「正」。
正面
學到知足和感恩
感恩正能量
要從正面諗
從活動中,我學到思想要正面
發放正面信息。
讓我學到正面態度,怎樣開心做人。
如何積極的態度面對挑戰
積極面對任何事
學到怎樣對待別人的感受。
從正面看人生
互相幫忙,常學習尊重別人

7. 其他意見:

是否可加插一首勵志歌?

很好。

若有多些遊戲玩會更好!

沒有!因為已經十分很完美

多多禮物、遊戲,有趣的片段

時間加長一點。內容豐富一些。

訓練講者的技巧,好悶

加油

希望能有趣點

Good Job

努力

我們應積極參與。

增加多一些影片。

老師很斯文,美麗

有時悶。

可以多些影片看。

非常好

沒有!因為導師教得非常好!

滿意

好

「至正計劃」正向生活教育小組檢討

問卷總數：22 份

	非常不同意			非常同意	
	1	2	3	4	5
1. 是次小組訓練能加深我對正向思想的認識	0	0	12%	72%	16%
2. 是次小組訓練能幫助我認識自己，包括個人性格特質和才能	0	0	20%	64%	16%
3. 透過是次小組訓練，讓我更清楚知道正向思想的好處，並且會運用小組所學的正向思想於日常生活中	0	0	8%	68%	24%
4. 整體而言，我對是次小組訓練感到十分滿意	0	0	8%	60%	32%

5. 是次小組訓練，你最欣賞的是哪部分？

❖ War Game (20)

其實大部份都是十分喜歡，但是 War game 當然十分好玩，亦有團隊精神，合作，感觸不少

因為同學比較少觸，而透過這次 War game 令我明白到輸贏並不是最重要的，最重要是投入，並且光明正大地去玩，如果做得好，輸也很光彩

是我最欣賞的一個部份，因為在這個遊戲中我看到了同學們團結一致的精神，大家同心協力對抗，我很感動和開心

因為看得出我們的體育精神，不要賴

雖然我們每場都輸，但我們的體育精神十分好，也沒有放棄，我十分享受當中的過程

訓練自己的體育精神，團體精神、同人合作方面得到改善

❖ 校內宣傳正向訊息 (6)

因為這個活動最終的目的是要把正面訊息傳給別人，而我選這個最欣賞的部分，正正可以達到目的

因為很有意思

實現了願望

派咭片、抽咭片認識自己，分享個人感受，叫名遊戲

- ❖ 短片回顧 (2)，
因為短片記錄了很多令我們難忘的回憶，當中包括了 War game，War game 可謂令我喜悲交加，喜的是大家很和平，悲的是被別人破壞規則

- ❖ 小組訓練活動 (2)，大家討論

6. 是次小組訓練，你認為有甚麼地方需要改善？

這個活動我只可以用兩字形容：完美，但我認為需要改善的地方是時間，時間不足，並沒有達到最完美的效果

對於在校內宣傳部份，時間應延長一些，效果或會更好

能夠再加多活動突顯同學的多方面才能，加強友誼精神，一同體驗面對人生 我認為這次小組訓練的時間不是很充足，希望下次能有更多時間來準備，利用時間充實生活

校內宣傳正面訊息，我希望可以播多點音樂，不受限制 可

加插更多元化的活動(在開組的時候)

我覺得活動太少，應該開設一個 camp (3)

舉辦的日子太少，我認為不能完全地宣傳正向思維

可以有更多的外出活動 (2)

遊戲規則

可以增加野外露營(3)

希望活動方面能多樣化

活動時間不當，應改在課堂節數進行

大致很好，沒有

7. 其他意見：

我想感謝導師和 姑娘的照顧，十分之開心，給了我寶貴的一課，令我學到很多的知識，謝謝

多謝各位姑娘、阿 sir 對我們的支持和信心，希望會有更多的機會參與這類活動，謝謝總括都非常滿意，也多謝導師的帶領

對是次活動很滿意

我認為如果有長的時間的話，可用 drama 去宣傳正向意見

希望可以在學校聽多點音樂，不要有限制最好

加 camp (5)

至正計劃的活動太少應加以改善

希望下年中五還有同樣活動

希望校內宣傳正面訊息期限可以多幾日

應該搞多點活動比我地玩

「至正計劃」- 教師培訓檢討問卷

主題：「正向心理學和快樂」工作坊

講員：醫生 / 精神科專科醫生

日期：二零一零年九月廿九日 (明愛胡振中中學)

二零一零年十二月九日 (明愛莊月明中學)

時間：下午二至四時半

檢討表總數：91 份

I. 計劃目標：

	最 不 認 同					最 認 同				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. 教師初步了解何謂「正向心理學」		2 (2%)	7 (8%)	59 (65%)	23 (25%)					
2. 教師了解如何以積極的態度面對工作及生活上的挑戰。	1 (2%)	3 (3%)	5 (6%)	52 (57%)	29 (32%)					
3. 教師了解「至正計劃」的內容及推行方式。	1 (2%)	1 (2%)	15 (16%)	49 (54%)	25 (27%)					

II. 整體表現：

	最 不 滿 意					最 滿 意				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. 你對講者表現的滿意程度	1 (2%)	1 (2%)	9 (10%)	36 (40%)	44 (48%)					
2. 你是否滿意這次活動的形式	0	1	12	41	37					

3. 你是否滿意這次活動的內容

4. 你是否滿意這次活動的時間及長度安排

5. 是次講座的整體評價

	(2%)	(13%)	(45%)	(41%)
0	2 (2%)	13 (14%)	42 (46%)	34 (37%)
0	3 (3%)	10 (11%)	45 (50%)	33 (36%)
0	3 (2%)	8 (9%)	45 (50%)	35 (39%)

6. 是次活動對你有何幫助？

有幫助 (2)
著重身邊正“念” 的思考方法
Learn to think positive
令我更快樂
Think positive
講者有感染力，超強，最快過(快樂)的 workshop(20 年來), Thanks!
When you appreciate, it appreciates!
Interesting & fruitful talk. Thank you very much!
認識真正的快樂
很開心
對
開懷
多角度多事物
冇，得啖笑
啟發
樂觀、欣賞、happiness
令人快樂
學會快樂

7. 你會如何應用你所學到／體驗到的？

發揚光大
對學生對朋友
付諸實行
好
反思
具警覺性
absolutely no choice?
Think positive every day
冇學到嘢
I'll do and follow some of the shared staff right away.
多用

8. 其他意見：

希望再能舉辦同類講座
好 (2)
多點邀請他來主講！
快樂如何量度維持了多久？
Dr. Lam 我很快樂
D 同事都係笑下咁！其實對實質工作上遇到的壓力毫無幫助！真心話！
Thanks for your workshop!
不要強迫聽眾回答問題。

心理學其中一種說法是：「正負面情緒是需要發洩出來。」你的說法會否跟此理論有矛盾