

計劃總結報告

計劃編號：2012/0138

甲部

計劃名稱：「快樂巨升」紓減學生焦慮計劃

機構/學校名稱：基督教香港信義會生命天使教育中心

計劃進行時間：由 08/2013 (月/年) 至 07/2014 (月/年)

乙部

填寫此部份報告前，請先詳閱讀「優質教育基金計劃總結報告填寫指引」。

請另頁(A4紙)書寫，就以下項目作出總結報告：

1. 達成目標
2. 計劃對學習成效、專業發展及學校發展的影響
3. 自我評鑑計劃的成本效益，需清楚列出有關指標及衡量準則
4. 成品及推廣模式，及外間對那些推廣活動的反應
5. 活動一覽表
6. 計劃實施時所遇到的困難及解決方法

計劃負責人姓名： _____

受款人姓名*： _____

簽名： _____

簽名： _____

日期： 2014年10月31日

日期： 2014年10月31日

*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。

1. 計劃目標的達成情況

1.1 計劃目標

- 透過班課工作坊、講座及校本活動，紓減高中學生焦慮，提升快樂感；
- 透過專題講座、研討會、課堂觀摩及學生活動的參與，裝備老師正向心理學的知識和技巧，協助學生紓減焦慮，提升快樂感；
- 舉辦家長講座，提升家長正向心理學的知識和技巧，協助學生紓減焦慮，提升快樂感；
- 建設網上學習平台，教育青少年及大眾紓減焦慮、提升快樂感的知識；
- 製作一套有助紓減高中學生焦慮及提升快樂感的短期課程教材套。

1.2 能否達成目標

說明目標	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
透過班課工作坊、講座及校本活動，紓減高中學生焦慮，提升快樂感	1. 班課工作坊 2. 高中學生講座 3. 校本活動	100%	<p><u>班課工作坊</u></p> <p>- 指標： 70%參加者自評活動達致目標以下目標： 1. 減低高中學生焦慮感，提升快樂感； 2. 裝備學生正向心理學的知識與應用(特別是品格優點、樂觀感及希望感的概念)。</p> <p>- 達成目標的證據： 1. 在十間參與學校舉辦的班課工作坊中，共收到 1,444 份有效問卷。問卷顯示平均 90% 參加者認同班課工作坊能達到以上目標。 2. 總體而言，平均 95.3%參加者對整體班課工作坊感到滿意。</p> <p><u>高中學生講座</u></p> <p>- 指標： 70%參加者自評活動達致目標以下目標： 1. 學到以正面的態度去面對困難、壓力或焦慮，並慢慢實踐。</p>	/

			<p>- 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在十間參與學校舉辦的講座中，共收到 710 份有效問卷(每校以便利抽樣的形式抽出不少於 10%的參加者填寫檢討問卷)。問卷顯示平均 94.1%參加者認同活動達到目標，學到以正面的態度去面對困難、壓力或焦慮，並慢慢實踐。 2. 總體而言，平均 93.1%參加者對整體講座感到滿意。 <p>校本活動</p> <p>- 指標：</p> <p>70%參加者自評活動達致目標以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以正向心理學的元素，於校園中老師和學生間營造正面愉快的氣氛，藉以減低學生焦慮，提升快樂感。 <p>- 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在十間參與學校舉辦的校本活動中，共收到 1,195 份有效問卷(每校以便利抽樣的形式抽出不少於 10%的參加者填寫檢討問卷)。問卷顯示平均 98.2%學生認同活動能以正向心理學的元素，於校園中老師和學生間，營造正面愉快的氣氛，藉以減低學生焦慮，提升快樂感。 2. 總結而言，共 97.2%學生滿意整體活動。 	
<p>透過專題講座、研討會、課堂觀摩及學生活動的參與，裝備老師正向心理學的知識和技巧，協助學生紓減焦慮，提升快樂感</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開展禮暨專題講座 2. 班課工作坊 3. 成效發佈、研討會暨網站開展禮 	<p>100%</p>	<p>開展禮暨專題講座</p> <p>- 指標：</p> <p>70%參加者自評活動達致目標以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識焦慮症與處理方法； 2. 學習正向心理學的知識，尤其「品格優點」、「樂觀感」及「希望感」三個重點概念在學校的應用，以提升學生的正向情緒； 3. 認識「快樂巨升」計劃的目的及內容。 <p>- 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據活動後檢討問卷顯示，平均超過 98%參加者表示活動能達致目標。 2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為 100%。 	<p>/</p>

			<p>班課工作坊（老師觀摩課堂）</p> <p>- 指標： 70%老師自評活動達致目標以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 讓他們明白班課內容中的概念及授課技巧。 <p>- 達成目標的證據： 1. 根據活動後檢討問卷顯示，平均超過 97.2%參加者表示活動能達致目標。 2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為 100%。</p> <p>成效發佈、研討會暨網站開展禮</p> <p>- 指標： 70%參加者自評活動達致目標以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 掌握正向心理學的知識，尤其「品格優點」、「樂觀感」及「希望感」三個重點概念的應用，以提升青少年的正向情緒。 <p>- 達成目標的證據： 1. 根據活動後檢討問卷顯示，100%參加者表示活動能達致目標。 2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為 100%。</p>	
舉辦家長講座，提升家長正向心理學的知識和領悟，協助學生紓減焦慮，提升快樂感	1. 家長講座	100%	<p>家長講座</p> <p>- 指標： 70%參加者自評活動達致目標以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 提升家長對正向心理學的認識； 提升家長應用正向心理學減低子女焦慮的技巧； 協助家長對積極正向的思考模式有正面的領悟。 <p>- 達成目標的證據： 1. 於十間參與學校舉辦的十場家長講座中，共收到 367 份有效問卷。問卷顯示平均 99.5% 家長認同講座能達到以上 3 個目標。 2. 總結而言，100%家長對講座整體感到滿意。</p>	/
建設網上學習平台，教育青少	1. 建設紓減焦慮網站	100%	<p>建設紓減焦慮網站</p> <p>- 指標：</p>	/

年及大眾紓減焦慮、提升快樂感的知識			<p>1. 成功建設紓減焦慮網站</p> <p>- 達成目標的證據：</p> <p>1. 成功建設紓減焦慮網站，並已於 2014 年 7 月 5 日正式啟動。</p> <p>2. 網站簡介有關焦慮徵狀及焦慮症，並設有壓力小測試、焦慮症測試等，讓公眾能自我檢測個人情緒狀況。亦介紹正向心理學的概念，讓大眾能學習以正面的態度面對生活中的困難和挑戰，紓減焦慮，提升快樂感。網站以多元化的表達方式，例如動畫、有用連結、圖片、個人小測試、小練習等，讓公眾更易吸收有關資訊。</p> <p>3. 網頁瀏覽人次截至 7 月底已有 10,720 人次</p>	
製作一套有助紓減高中學生焦慮及提升快樂感的短期課程教材套	1. 完成製作教材套	100%	<p><u>紓減學生焦慮教材套</u></p> <p>- 指標：</p> <p>1. 完成製作及出版教材套。</p> <p>- 達成目標的證據：</p> <p>1. 完成製作紓減學生焦慮教材套，並已於 2014 年 7 月 5 日正式發佈，並派發予學校及不同的機構。而有關教材實證分析是有效紓減焦慮，提升快樂感。(詳情請參考教材套內之研究報告)</p>	/

2. 計劃的影響

2.1 拓寬學生/老師視野

本計劃為學生提供六節整全的正向心理紓減焦慮班課工作坊，學生能在正規課程以外接觸正向心理及紓減焦慮新知識，拓闊視野。此外老師也在課堂中與學生一同參與，觀摩的過程中也認識到新的知識，以讓他們將來能於學校繼續推行正向心理教育，提升學生應用「品格優點」、「樂觀感」及「希望感」三個重點概念，以提升青少年的正向情緒及紓減焦慮。

2.2 加強學生的自信心及成功感

在班課工作坊中，導師觀察到有不少的學生都自覺沒有優點，自我價值偏低。在課堂中學生填寫「美點雙輝點心紙」，讓學生知道每人均有其品格優點及正向價值，透過工作紙應用，討論及講解，學生能了解自己的品格優點，從而提升了自信心，學生在活動後檢討問卷及聚焦小組中也表示課堂能協助他們發掘自己的優點，變得更有自信。此外，課堂上學生製作自我鼓勵咭、填寫成功經驗等，令學生回想起自己正面的回憶，讓學生也提升了自信心及成功感。

在高中學生講座中，講解幸福理論，當中也提及「成功感」是人生中幸福重要的元素，讓學生明白增加成功感的技巧及方法。

2.3 促進學生發揮專長及潛能

在班課工作坊中，學生填寫「美點雙輝點心紙」，發掘自己的品格優點，再在小組討論中，分享如何去發揮自己的品格優點及實踐應用於日常生活中。大部份學生於參與課節後的聚焦小組中也表示課堂能協助他們了解自己的品格優點，能令他們學習於日常生活中應用，發揮所長。當人能充份發揮品格優點，才能感受到真正的快樂，更有助提升正面情緒。此外，課堂中教授「SMARTER」訂立目標的技巧及提升希望感的方法，都有助學生更能充份發揮潛能。

2.4 訓練學生適應社會發展的需求

現今社會上有不少挑戰及要求，學生需要有更強抗逆及解難能力。若負面情緒的累積，人們慣性埋怨，導致生活不快樂。本計劃以高中學生入手，著力推動正向心理素質，為學生提升正面自我價值，正向思維及情緒，學習以正面的思維面對人生的挑戰和困難，增強了他們抵禦逆境的能力。此外，現今香港不少人因生活壓力產生情緒及精神病，正向心理學研究發現正向心理的提升能有效預防精神及情緒疾病。本計劃之實証研究指出「品格強項」、「樂觀態度」及「希望感覺」的提升能有效減低焦慮情緒，正好訓練學生適應未來工作世界及社會所要面對的壓力，保障精神健康。

2.5 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

本計劃除了著重學生的發展，也重視教師於推動教育的角色。有見及此，本計劃於去年十月舉辦了一次專題講座，講題為「青少年焦慮現況與對策」及「正向心理學與焦慮症」，而本年七月便舉辦正向心理學研討會，講題分別為「品格優點對青少年發展的重要」、「樂觀感如何有助減低焦慮」及「希望感與學習動機的提升」，邀請了臨床心理學家及大學副教授講解正向心理學的重要概念和有關焦慮的知識，以裝備教師正向心理學的知識和應用技巧，以便教師於校園裡推動正向心理教育，使更多學生受惠，延續計劃的成效。兩次活動分別有103及108位教師及社工參與，分別98%及100%參加者表示活動能達致目標，反應理想。

2.6 改善學習氣氛

學生的情緒直接影響學習的氣氛和表現，參與計劃的學生能在課程中學習正面思維，計劃的成效研究也顯示課程能有效紓減焦慮，提升快樂感、樂觀感和希望感，直接增加了學生正面情緒，改善學習氣氛。此外，課程有助提升希望感，而高希望感的青少年有較高的內在和外在學習動機 (Pekrun, et al., 2002)，也願意付出較多的努力去學習 (Kalyor & Flores, 2007)。有觀摩課節的教師亦表示，課堂完成後，有部份學生學習態度變得積極。

2.7 引發與其他學校/專業團體的協作機會

本計劃邀請到香港城市大學應用社會科學系擔任學術顧問，同時負責統計研究計劃成效的調查結果。本機構團隊與大學的合作使計劃的取得成功，有助推動雙方將來發展更多合作機會，惠及更多服務受眾。參與計劃的十間學校也對計劃成效深感滿意，當中絕大部份學校也有意繼續於學校推行本計劃。此外，教材套亦免費派發給全港中學，讓更多學校受惠。

3. 自我評鑑計劃成本效益

3.1 資源的運用

預算核對表

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) +/- %
職員薪酬	\$ 454,836	\$ 459,443.55	+1.01%
一般開支	\$ 155,000	\$ 159,552.70	+2.94%
服務開支	\$ 234,580	\$ 214,960.00	-8.36%
其他開支	\$ 14,984	\$12,650.00	-15.58%
總數	\$ 859,400	\$ 846,606.25	-1.49%

3.2 按直接受惠人士數目計算的單位成本

$$\text{\$ } 846,606.25 \div 16,277 \text{ 人} = \text{\$ } 52$$

3.3 計劃所建構的學習課程及資料的延續性

計劃建構了一套整全的教材套及一個紓減焦慮網站，資料豐富及多元化，學校在校內推行時可使用。而且，教材套已出版及派發給全港中學，教材套已包含班課工作坊的活動程序、工作紙、簡報等，學校可參考教材套內的內容，自行推行課程。

3.4 當其他學校重做計劃時，不須另外注資的開支項目

- 教材套的課程資料可延續使用。
- 網頁已設立並啟用，資料可免費延續使用。

4. 可推介的成果及推廣模式

評鑑成品的質素及推廣價值

項目詳情 (例如 種類、名稱、數量等)	成果的質素 及推廣價值評鑑	舉辦的推廣活動 (例如 模式、日期等) 及反應	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
<p>快樂巨升紓減學生焦慮教材套 (簡稱“教材套”)</p>	<p>本計劃邀請到香港城市大學應用社會科學系副教授擔任學術顧問，為班課工作坊的內容設計提供了寶貴的專業意見。</p> <p>此外，班課工作坊的成效得到香港城市大學以前後測問卷形式進行成效研究，此研究共訪問了 1,290 名年齡介乎 14 至 18 歲的青少年(包括實驗組及控制組)，結果顯示課程在減低學生的焦慮及提升學生的快樂感、樂觀感及希望感均有顯著的成效，比較實驗組及控制組在上述各範疇的改變，實驗組在樂觀態度、希望態度、快樂感覺的上升幅度與及焦慮情緒的下降幅度，均較控制組的為大；當中以提升樂觀和希望態度的效果最為明顯。可見計劃的教材設計良好，能提升學童的樂觀和希望態度，增加快樂感覺和減低焦慮。</p> <p>教材套得到專家的意見精心設計，經過實際推行，並有實證研究顯示其成效，可見教材套有其推廣價值，以使更多學生受惠。</p>	<p>教材套已於 2014 年 7 月 5 日成效發佈會上正式發佈，免費派發給當日出席的參加者。參加者教材套非常感興趣，對教材套的內容設計亦表示欣賞。有不少的學校代表亦表示將會於學校內推行此課程。</p> <p>此外，教材套亦郵寄至全港中學、本機構各青少年服務單位及各間有舉辦社工課程的大專院校。</p>	<p>教材套值得優質教育基金推介。</p> <ul style="list-style-type: none"> - 教育局可鼓勵學校將此教材納入通識教育科(Liberal Studies)之自我及個人成長範疇或其他學習經驗科 (Other Learning Experience) - 教育局可邀請本中心舉辦工作坊，以教育教師或社工使用教材套的方法，以延續計劃的成效。 - 優質教育基金可繼續資助本中心在其他沒有經驗的學校推行有關課程 - 優質教育基金可加印教材套，讓學校有多套教材，以供不同老師使用。 - 優質教育基金可把本教材放上教育局之網頁，方便老師使用

<p>快樂巨升紓減學生焦慮自助手冊 (簡稱“自助手冊”)</p>	<p>自助手冊內容整全，以正向心理學中的幸福理論為基礎，包括：正面情緒、全情投入、正向關係、人生意義及成就感，讓學生學習培養正面的思維模式，並以圖表、小測試、問卷等不同的形式表達，配合精美設計，提升閱讀趣味。</p>	<p>自助手冊於十間參與學校的高中學生講座期間已派發給每位學生，在講座的檢討問卷中，學生表示自助手冊設計精美，能吸引他們翻閱，而且有小測試、練習等，非常實用。</p>	<p>自助手冊值得優質教育基金推介。</p> <ul style="list-style-type: none"> - 優質教育基金可加印自助手冊及派發給全港中學生。 - 優質教育基金可把自助手冊電子版上載到教育局網頁，讓學校及學生能下載，延續計劃的成效。
<p>快樂日誌</p>	<p>快樂日誌內容包括每節班課工作坊的重點內容及小練習，以讓學生回家能重溫課堂內容，鞏固所學。</p>	<p>快樂日誌已於十間參與學校的班課工作坊期間派發給每位學生。觀摩課堂的老師表示快樂日誌內容實用，有助學生鞏固所學。部份學生也表示日誌內的小練習能讓他們有更多思考，學習更多。</p>	<p>快樂日誌是值得優質教育基金推介。</p> <ul style="list-style-type: none"> - 優質教育基金可加印快樂日誌，讓有興趣推行班課工作坊課程的學校能使用，延續計劃的成效。 - 優質教育基金可把快樂日誌電子版上載到教育局網頁，讓學校及學生能下載，延續計劃的成效。

5.活動一覽表

參與學校名單:

元朗商會中學	香港道教聯合會圓玄學院第二中學
中華基督教會基元中學	香港道教聯合會圓玄學院第三中學
佛教沈香林紀念中學	香港管理專業協會羅桂祥中學
東華三院郭一葦中學	基督教宣道會宣基中學
香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學	順德聯誼總會鄭裕彤中學

活動性質	概略說明	參加人數			參加者的回應
		教師/ 社工	學生	家長	
開展禮暨專題講座	<p>日期：2013年10月5日 地點：香港城市大學</p> <p>進行兩個專題講座， 講題為「青少年焦慮現況與對策」及 「正向心理學與焦慮症」讓參加的老 師及社工認識焦慮及正向心理學。</p>	103	/	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，超過 98%參加者表示活動能達致目標以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識焦慮症與處理方法； 2. 學習正向心理學的知識，尤其「品格優點」、「樂觀感」及「希望感」三個重點概念在學校的應用，以提升學生的正向情緒； 3. 認識此計劃的目的及內容。 <p>整體而言，參加者十分投入活動，而活動流程順暢。活動內容十分恰切參加者的需要，參加者在專題講座問答環節中，也表現踴躍，與講員有充分溝通，參加者對講員的表現滿意度為 100%，顯示參加者對講座的安排非常滿意。另外，參加者對活動的整體滿意率為 100%。</p>

<p>成效發佈、研討會暨網站開展禮</p>	<p>日期：2014年7月5日 地點：香港城市大學</p> <p>發佈了計劃的成效及教材套，同時並進行了網站開展儀式，正式啟動紓減焦慮網站。當天亦進行3個正向心理學專題研討會，</p> <p>講題分別是「品格優點對青少年發展的重要」、「樂觀感如何有助減低焦慮」及「希望感與學習動機的提升」，此為進深的應用講題，進一步增進老師及社工對正向心理學的認識和應用技巧，協助青少年紓減焦慮。</p>	<p>108</p>	<p>/</p>	<p>15</p>	<p>根據活動後檢討問卷顯示，100%參加者表示活動能達致目標以下目標：</p> <p>1. 掌握正向心理學的知識，尤其「品格優點」、「樂觀感」及「希望感」三個重點概念的應用，以提升青少年的正向情緒。</p> <p>整體而言，參加者認為講題吸引，讓他們能更了解正向心理學，加上內容緊扣青少年需要，對參加者而言非常實用。參加者亦欣賞講座內容豐富，各講員精心準備的講解亦使參加者非常欣賞，講解附以短片及圖片深化參加者對內容的理解，平均超過 99%參加者對講員的表現表示滿意。唯因時間有限，部份參加者覺得講解精彩，建議增加時間，以讓講解能更加深入，領悟更多。根據活動後檢討問卷顯示，100%參加者對活動整體感到滿意。</p>
-----------------------	--	------------	----------	-----------	---

<p>紓減焦慮網站</p>	<p>日期：2014年7月5日正式啟動</p> <p>網站以正向心理學的幸福理論為基礎，配合人物推介短片連結、小練習、問卷、有用資訊連結、動畫等元素，並配以美觀的設計，藉以讓青少年及大眾能便利地接收到紓減焦慮的資訊，掌握快樂的方法，提升快樂感。</p> <p>網站啟用後，亦於本機構各青少年服務單位推行跟進活動，設計了簡單的問答遊戲，以鼓勵更多人使用網站。本中心亦提供跟進支援服務，有需要人士可透過電話聯絡社工。本機構社工於 DSE 放榜日在十七間中學進行情緒支援。網站亦列出了各輔導熱線之聯絡方法，方便社區人士獲得緊急支援。</p>	<p>10,720 (截至2014年7月底之 網頁瀏覽人次)</p>	<p>網站於2014年7月5日的成效發佈、研討會暨網站開展禮正式啟動，當天亦有簡單介紹網站的理念和內容，不少參加者對網站評價甚高，表示資料豐富，內容多元化，設計亦吸引。</p> <p>同時，中心向各學校推廣宣傳，藉老師、學校社工向應付高考放榜學生及學校高中生以電郵及 whatsapp 推廣。此外，於本機構5間青少年綜合服務中心跟進以小遊戲活動鼓勵公眾人士上網瀏覽資源及提供諮詢跟進。整體而言，服務使用者反映網站運作及操作暢順。</p>
---------------	---	--	--

班課工作坊

活動性質	概略說明	參加人數			參加者的回應
		教師	學生	家長	
班課工作坊 (香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學)	日期： 第一、二節：13/09/2013 第三、四節：11/10/2013 第五、六節：17/01/2014 內容分為六個主題，分別是： 第一節：快樂，你有得揀 第二節：發揮品格優點 第三節：趕走負面思想 第四節：培養樂觀感 第五節：確立合理目標 第六節：常存希望	6	166	/	根據活動後檢討問卷顯示，平均近 96%參加者表示活動能達致目標。另外，90%參加者對活動的整體感到滿意。 整體而言，參加者大致投入課堂，認真填寫工作紙及參與課堂活動，活動過程中同學的秩序亦良好。同學亦覺得部份環節很有意思，令他們學到提升快樂感的方法，有助紓減焦慮。同學又建議課堂中可增加短片播放的環節，能更加吸引他們。 根據活動後檢討問卷顯示，100%觀摩課節的老師表示能讓他們明白班課內容中的概念及授課技巧。100%觀摩課節的老師亦表示對活動整體滿意。

<p>班課工作坊 (佛教沈香林 紀念中學)</p>	<p>日期： 第一節：18/09/2013 第二節：25/09/2013 第三節：02/10/2013 第四節：09/10/2013 第五節：16/10/2013 (因應學校要求，把六節的內容整合， 改為分五節進行。總時數沒有減少及 內容涵蓋六課內容)</p> <p>內容分為六個主題，分別是： 第一節：快樂，你有得揀 第二節：發揮品格優點 第三節：趕走負面思想 第四節：培養樂觀感 第五節：確立合理目標 第六節：常存希望</p>	<p>4</p>	<p>113</p>	<p>/</p>	<p>根據活動後檢討問卷顯示，近 80%參加者表示活動能達致目標。 另外，90%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>整體而言，參加者投入活動，而活動過程中同學的秩序良好。參加者表示活動能令他們學習到令自己快樂的方法，學會以不同的方法去面對困難，增強了他們的正能量。不少參加者亦表示，在課堂中學到訂立目標，使人生更有動力。</p> <p>根據活動後檢討問卷顯示，75%觀摩課節的老師表示能讓他們明白班課內容中的概念及授課技巧。75%觀摩課節的老師亦表示對活動整體滿意。</p>
<p>班課工作坊 (元朗商會中 學)</p>	<p>日期： 第一節：27/09/2013 第二節：25/10/2013 第三節：22/11/2013 第四節：21/02/2014 第五節：28/02/2014 第六節：07/03/2014</p> <p>內容分為六個主題，分別是： 第一節：快樂，你有得揀 第二節：發揮品格優點 第三節：趕走負面思想 第四節：培養樂觀感 第五節：確立合理目標 第六節：常存希望</p>	<p>5</p>	<p>180</p>	<p>/</p>	<p>根據活動後檢討問卷顯示，平均 90.9%參加者表示活動能達致目標。 另外，93.7%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>整體而言，學生活潑好動，喜歡發表意見，大部份學生也投入課堂的活動。學生尤其喜歡遊戲、活動、小組討論及觀看短片，能使學生有更深刻的體會，更多的分享。學生對課堂反應亦非常正面，課堂上亦踴躍作答，加上有小禮物的鼓勵，更能使學生投入。課堂上的練習，大部份學生也能認真完成，可見課堂切合學生的興趣和需要。</p> <p>根據活動後檢討問卷顯示，100%觀摩課節的老師表示能讓他們明白班課內容中的概念及授課技巧。100%觀摩課節的老師亦表示對活動整體滿意。</p>

<p>班課工作坊 (香港道教聯合會圓玄學院第三中學)</p>	<p>日期： 第一節：28/10/2013 第二節：09/12/2013 第三節：27/01/2013 第四節：24/02/2014 第五節：03/03/2014 第六節：07/04/2014</p> <p>內容分為六個主題，分別是： 第一節：快樂，你有得揀 第二節：發揮品格優點 第三節：趕走負面思想 第四節：培養樂觀感 第五節：確立合理目標 第六節：常存希望</p>	5	147	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，平均 93.8%參加者表示活動能達致目標。另外，99.3%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>整體而言，參加者十分投入活動，活動過程中秩序也良好。活動的整體目標達致度達 93%，參加者對整體活動滿意度也達 99%，顯示活動十分恰切學生的需要。在各課節中，學生對互動的遊戲、短片等尤感興趣，使他們更能掌握課堂的內容，學生也喜歡課堂中派發的禮物，能提升他們的動機。學生在課堂中，大部份學生均很願意參與，也能認真完成課堂工作紙，積極參與小組討論，反應非常正面。</p> <p>根據活動後檢討問卷顯示，100%觀摩課節的老師表示能讓他們明白班課內容中的概念及授課技巧。100%觀摩課節的老師亦表示對活動整體滿意。</p>
<p>班課工作坊 (東華三院郭一葦中學)</p>	<p>日期： 第一節：05/11/2013 第二節：03/12/2013 第三節：17/12/2013 第四節：18/02/2014 第五節：11/03/2014 第六節：15/04/2014</p> <p>內容分為六個主題，分別是： 第一節：快樂，你有得揀 第二節：發揮品格優點 第三節：趕走負面思想 第四節：培養樂觀感 第五節：確立合理目標 第六節：常存希望</p>	7	141	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，平均 93.3 %參加者表示活動能達致目標。另外，97.8%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>學生起初較慢熱，投入感較低，但經過不同的活動後，學生漸漸投入課堂，也認真參與討論，分享他們的看法。學生也喜歡課堂上派發的小禮物，能提升學生的動機，提升了課堂氣氛。學生尤其喜歡問答遊戲、小組活動等互動環節，學生參與度更高，以親身體驗的形式能使他們更感興趣。此外，老師的參與，於課堂中作小故事分享，協助維持班課秩序，也使課堂運作更順利。</p> <p>根據活動後檢討問卷顯示，100%觀摩課節的老師表示能讓他們明白班課內容中的概念及授課技巧。100%觀摩課節的老師亦表示對活動整體滿意。</p>

<p>班課工作坊 (香港道教聯合會圓玄學院第二中學)</p>	<p>日期： 第一節：29/11/2013 第二節：06/12/2013 第三節：21/03/2014 第四節：02/05/2014 第五節：16/05/2014 第六節：30/05/2014</p> <p>內容分為六個主題，分別是： 第一節：快樂，你有得揀 第二節：發揮品格優點 第三節：趕走負面思想 第四節：培養樂觀感 第五節：確立合理目標 第六節：常存希望</p>	6	177	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，平均 92.3 %參加者表示活動能達致目標。另外，97%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>成績好的班別學生秩序較佳，學習能力也較高，較集中上課及較易吸收。其他班別則較活潑，較喜歡參與活動及小組討論。整體而言，課堂氣氛良好，加上有小禮物的派發，更吸引學生參與，提升投入的動機。部份人物故事對學生而言不熟悉，需要導師多加講解，學生也對導師個人分享更感興趣，更能讓他們明白理論和現實的關係。</p> <p>根據活動後檢討問卷顯示，100%觀摩課節的老師表示能讓他們明白班課內容中的概念及授課技巧。100%觀摩課節的老師亦表示對活動整體滿意。</p>
<p>班課工作坊 (基督教宣道會宣基中學)</p>	<p>日期： 第一節：13/02/2014 第二節：20/02/2014 第三節：27/03/2014 第四節：03/04/2014 第五節：15/05/2014 第六節：22/05/2014</p> <p>內容分為六個主題，分別是： 第一節：快樂，你有得揀 第二節：發揮品格優點 第三節：趕走負面思想 第四節：培養樂觀感 第五節：確立合理目標 第六節：常存希望</p>	5	175	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，平均 88%參加者表示活動能達致目標。另外，95.8%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>整體而言，學生較慢熱，起初的課堂都表現較被動。加上，上課時間較早，學生也較忙於之後課堂的功課或測驗，令學生的投入程度較低。但到中段課節，學生與導師建立了關係，情況略有改善，小組討論、分組活動及短片等環節學生較感興趣，參與度也較高。普遍學生能力較高，學習能力強，因此也能學到課堂中的重點訊息。學生也大多能完成課堂練習，態度也認真。</p>

<p>班課工作坊 (順德聯誼總會鄭裕彤中學)</p>	<p>日期： 第一節、第二節：17/02/2014 第三節、第四節：06/03/2014 第五節、第六節：24/03/2014</p> <p>內容分為六個主題，分別是： 第一節：快樂，你有得揀 第二節：發揮品格優點 第三節：趕走負面思想 第四節：培養樂觀感 第五節：確立合理目標 第六節：常存希望</p>	10	177	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，平均 89.1%參加者表示活動能達致目標。另外，96.8%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>整體而言，學生非常投入課堂，而且積極正面回應導師提問。學生尤其喜歡課堂中的遊戲、討論及看短片，更能使他們投入。學生也表示課節能讓他們認識更多學習提升正面思想、樂觀感等的方法，有助他們減低焦慮情緒。學生的積極表現反映課堂能切合他們的需要，能引起他們的興趣。小禮物也在課堂中發揮重要作用，能提升學生的動機，使反應更踴躍，課堂氣氛良好。</p> <p>根據活動後檢討問卷顯示，100%觀摩課節的老師表示能讓他們明白班課內容中的概念及授課技巧。100%觀摩課節的老師亦表示對活動整體滿意。</p>
<p>班課工作坊 (中華基督教會基元中學)</p>	<p>日期： 第一節、第二節：26/02/2014 第三節、第四節：25/03/2014 第五節、第六節：02/04/2014</p> <p>內容分為六個主題，分別是： 第一節：快樂，你有得揀 第二節：發揮品格優點 第三節：趕走負面思想 第四節：培養樂觀感 第五節：確立合理目標 第六節：常存希望</p>	5	173	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，平均 80.7%參加者表示活動能達致目標。另外，86.5 %參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>整體而言，參加者大致投入，唯部份課堂時間臨近他們交重要家課、報告或測驗，部份學生難以拋開家課全情投入活動，需要老師或導師提醒。學生大致認真投入小組討論，特別喜歡參與具互動性之環節，例如問答、數字遊戲等，學生也喜歡影片的環節，能吸引到大部份學生。此外，小禮物也發揮重要的作用，學生喜歡小禮物，能提升學生參與的動機，使氣氛更佳。</p> <p>根據活動後檢討問卷顯示，100%觀摩課節的老師表示能讓他們明白班課內容中的概念及授課技巧。100%觀摩課節的老師亦表示對活動整體滿意。</p>

班課工作坊 (香港管理專業協會羅桂祥中學)	日期： 第一節：14/03/2014 第二節：28/03/2014 第三節：04/04/2014 第四節：11/04/2014 第五節：23/05/2014 第六節：06/06/2014 內容分為六個主題，分別是： 第一節：快樂，你有得揀 第二節：發揮品格優點 第三節：趕走負面思想 第四節：培養樂觀感 第五節：確立合理目標 第六節：常存希望	5	173	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，平均 93.3%參加者表示活動能達致目標。另外，97.7%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>整體而言，學生投入參與課堂各環節，尤以互動遊戲、短片等最能吸引他們。學生在課堂中，積極參與討論和遊戲，秩序良好，課堂運作順利。課堂中亦備有小禮物，更能提升學生的參與動機。學生在課堂中也能認真完成課堂習作，可見學生能掌握課堂的內容。</p> <p>根據活動後檢討問卷顯示，100%觀摩課節的老師表示能讓他們明白班課內容中的概念及授課技巧。100%觀摩課節的老師亦表示對活動整體滿意。</p>
班課工作坊總人數		58	1,622	/	
班課工作坊總人次 (以 4 至 6 班 x 6 節 x 10 間學校計算)		319	9,463	/	

高中學生講座

活動性質	概略說明	參加人數			參加者的回應
		教師	學生	家長	
高中學生講座 (中華基督教會 基元中學)	日期：04/11/2013 對象：中四至中五學生 內容： 1. 讓學生初步了解甚麼是焦慮，提升他們對自己情緒狀況的關注； 2. 簡介壓力與焦慮的關係，學生亦會完成壓力小測試，讓他們了解自己的壓力狀況； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，讓學生能以正向心理學的知識和技巧提升快樂感，對抗焦慮與壓力。	/	317	/	根據現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 97%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 97%參加者對活動的整體感到滿意。 整體而言，大部份學生認真投入講座，並認真完成講座期間指定的練習。講座整體流程順利。講座中的壓力小測試練習也能吸引學生興趣，學生表示能了解自己的壓力焦累狀況及學習正面方法處理困難。在小遊戲及問答環節，學生發揮多角度思考的能力，積極參與，舉手答問題，氣氛踴躍和反應良好。
高中學生講座 (東華三院郭一 葦中學)	日期：12/11/2013 對象：中四至中六學生 內容： 1. 讓學生初步了解甚麼是焦慮，提升他們對自己情緒狀況的關注； 2. 簡介壓力與焦慮的關係，學生亦會完成壓力小測試，讓他們了解自己的壓力狀況； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，讓學生能以正向心理學的知識和技巧提升快樂感，對抗焦慮與壓力。	/	406	/	根據現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 88%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 93%參加者對活動的整體感到滿意。 整體而言，學生投入度高，並認真完成講座期間指定的練習。整體秩序良好，流程順利。講座中的壓力小測試練習也能吸引學生興趣，大部份學生也認真完成。在問答環節，學生也積極舉手答問題。

<p>高中學生講座 (佛教沈香林紀念中學)</p>	<p>日期：13/11/2013 對象：中四至中六學生</p>	/	364	/	<p>根據現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示,平均 84%參加者表示活動能達致目標。 另外,平均 84%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>同學對於一些自省的活動,例如壓力小測試及十五分鐘正面情緒方法表現踴躍。大部份同學表現投入。惟講座時間較短,而講座在接近放學的時段,因此部份同學表現較為疲倦。但整體同學表示能學到以正面態度去面對困難。</p>
<p>高中學生講座 (香港道教聯合會圓玄學院第三中學)</p>	<p>日期：20/01/2014 對象：中四至中六學生</p>	/	440	/	<p>現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示,平均 97%參加者表示活動能達致目標。 另外,平均 95%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>整體而言,參與同學普遍投入,尤其於活動、填壓力測試及看短片時特別投入。同學大多表現喜歡講座期間派發的自助手冊,表示印刷精美,能吸引他們細看,而且讓他們能邊聽邊看資料,更能明白講座的內容。同學亦表示講座中的各樣測試、短片及講解讓他們能更了解焦慮,學會不同的方法紓減壓力和焦慮,提升快樂感。</p>

<p>高中學生講座 (香海正覺蓮社 佛教馬錦燦紀念 英文中學)</p>	<p>日期：22/01/2014 對象：中六學生</p> <p>內容： 1. 讓學生初步了解甚麼是焦慮，提升他們對自己情緒狀況的關注； 2. 簡介壓力與焦慮的關係，學生亦會完成壓力小測試，讓他們了解自己的壓力狀況； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，讓學生能以正向心理學的知識和技巧提升快樂感，對抗焦慮與壓力。</p>	/	165	/	<p>現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 100%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 97%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>學生大致投入，講解學習多角度思考以培養樂觀感時，學生很喜歡當中的圖片遊戲及活動，非常投入，學生分享時也見出他們能掌握當中的內容；學生喜歡自助手冊，用心做小測驗及小練習。 講座整體氣氛良好，學生踴躍參與。</p>
<p>高中學生講座 (順德聯誼總會 鄭裕彤中學)</p>	<p>日期：24/01/2014 對象：中六學生</p> <p>內容： 1. 讓學生初步了解甚麼是焦慮，提升他們對自己情緒狀況的關注； 2. 簡介壓力與焦慮的關係，學生亦會完成壓力小測試，讓他們了解自己的壓力狀況； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，讓學生能以正向心理學的知識和技巧提升快樂感，對抗焦慮與壓力。</p>	/	200	/	<p>現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 100%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 97%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>講座期間，學生非常投入填寫壓力測試，反映他們關注自己的壓力狀況，講座亦恰切他們的需要。整體而言，學生專心聽講，對以多角度思考學習樂觀尤其專心，當中的活動能吸引到學生。講座中播放的短片也能提升學生的興趣。學生對於講座期間派發的自助手冊也非常喜歡，能吸引他們翻看。</p>

<p>高中學生講座 (香港管理專業協會羅桂祥中學)</p>	<p>日期：21/02/2014 對象：中四至中五學生</p> <p>內容： 1. 讓學生初步了解甚麼是焦慮，提升他們對自己情緒狀況的關注； 2. 簡介壓力與焦慮的關係，學生亦會完成壓力小測試，讓他們了解自己的壓力狀況； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，讓學生能以正向心理學的知識和技巧提升快樂感，對抗焦慮與壓力。</p>	<p>/</p>	<p>370</p>	<p>/</p>	<p>現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 95.7%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 98.6%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>學生大致專心聽講，講座期間派發了自助手冊，學生能一邊聽講座，一邊依指示完成手冊中的小練習。根據現場的觀察，學生對自助手冊的內容感興趣，也有自發地閱讀當中的內容，學生在講員的指示下，也能即場認真完成練習。</p>
<p>高中學生講座 (元朗商會中學)</p>	<p>日期：25/02/2014 對象：中六學生</p> <p>內容： 1. 讓學生初步了解甚麼是焦慮，提升他們對自己情緒狀況的關注； 2. 簡介壓力與焦慮的關係，學生亦會完成壓力小測試，讓他們了解自己的壓力狀況； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，讓學生能以正向心理學的知識和技巧提升快樂感，對抗焦慮與壓力。</p>	<p>/</p>	<p>191</p>	<p>/</p>	<p>現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 89.2%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 91.2%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>學生反應大致不錯，但由於講座當天正是中六的最後上課天，部份學生需講員提醒才可專心。講座期間派發了自助手冊，學生表現得有興趣。根據現場觀察，大部份學生也有翻閱當中的內容，活動後問卷也顯示部份學生表示自助手冊內容豐富，切合他們的需要。另外，講座期間也有問答環節，學生也踴躍回答問題。</p>

<p>高中學生講座 (香港管理專業協會羅桂祥中學)</p>	<p>日期：28/02/2014 對象：中六學生</p> <p>內容： 1. 讓學生初步了解甚麼是焦慮，提升他們對自己情緒狀況的關注； 2. 簡介壓力與焦慮的關係，學生亦會完成壓力小測試，讓他們了解自己的壓力狀況； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，讓學生能以正向心理學的知識和技巧提升快樂感，對抗焦慮與壓力。</p>	/	193	/	<p>現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 96%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 100%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>學生秩序良好，反應也很正面，非常留心聽講員的講解。學生收到自助手冊後，也隨即翻閱，可見學生對自助手冊感興趣。講座其間，講員以問答形式增加互動性，學生也很積極，並能準確回答，可見學生留心聽講，並且能掌握講座的内容。</p>
<p>高中學生講座 (中華基督教會基元中學)</p>	<p>日期：06/03/2014 對象：中六學生</p> <p>內容： 1. 讓學生初步了解甚麼是焦慮，提升他們對自己情緒狀況的關注； 2. 簡介壓力與焦慮的關係，學生亦會完成壓力小測試，讓他們了解自己的壓力狀況； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，讓學生能以正向心理學的知識和技巧提升快樂感，對抗焦慮與壓力。</p>	/	61	/	<p>現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 100%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 100%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>學生投入講座，專心聽講。講座當天正好是中六的最後上課天，講座的内容正切合他們即將面對公開考試處理壓力的需要，因而對課題感興趣。講座其間，學生都能積極回應講員的提問，氣氛良好。學生也喜歡自助手冊，表示能讓他們自己閱讀，學到更多。部份學生亦表示講座能讓他們學會以正面思考去面對壓力，有助減壓。</p>

<p>高中學生講座 (中華基督教會 基元中學)</p>	<p>日期：07/03/2014 對象：中六學生</p> <p>內容： 1. 讓學生初步了解甚麼是焦慮，提升他們對自己情緒狀況的關注； 2. 簡介壓力與焦慮的關係，學生亦會完成壓力小測試，讓他們了解自己的壓力狀況； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，讓學生能以正向心理學的知識和技巧提升快樂感，對抗焦慮與壓力。</p>	/	118	/	<p>現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 100%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 100%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>學生投入講座，專心聽講。講座當天正好是中六的最後上課天，講座的内容正切合他們即將面對公開考試處理壓力的需要。講座其間，學生都能積極回應講員的提問，氣氛良好。學生也喜歡自助手冊，尤其喜歡當中的壓力測試、品格優點測試等。學生亦對 PERMA 理論感興趣，有助他們學習正面地面對困難。問卷中也顯示 100%參加者認同講座達到目標。</p>
<p>高中學生講座 (順德聯誼總會 鄭裕彤中學)</p>	<p>日期：24/03/2014 對象：中五學生</p> <p>內容： 1. 讓學生初步了解甚麼是焦慮，提升他們對自己情緒狀況的關注； 2. 簡介壓力與焦慮的關係，學生亦會完成壓力小測試，讓他們了解自己的壓力狀況； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，讓學生能以正向心理學的知識和技巧提升快樂感，對抗焦慮與壓力。</p>	/	177	/	<p>現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 100%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 100%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>整體而言，學生反應良好。學生喜歡自助手冊，覺得設計精美，能吸引他們看。講解期間，不少學生也翻閱自助手冊。學生對壓力小測試、快樂小測試等尤感興趣，有部份學生更即時做，反映學生對手冊的內容有興趣，也切合他們的需要。整體時間較趕，未能很全面講解，但學生仍能回家翻閱自助手冊，細味當中的內容。</p>

<p>高中學生講座 (香港道教聯合 會圓玄學院第二 中學)</p>	<p>日期：31/03/2014 對象：中四至中五學生</p> <p>內容： 1. 讓學生初步了解甚麼是焦慮，提升他們對自己情緒狀況的關注； 2. 簡介壓力與焦慮的關係，學生亦會完成壓力小測試，讓他們了解自己的壓力狀況； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，讓學生能以正向心理學的知識和技巧提升快樂感，對抗焦慮與壓力。</p>	/	355	/	<p>現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 93.6%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 93.6%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>學生在講座中專注投入，反應良好。透過自助手冊，學生也能一邊聆聽講座，一邊得到更多參考資料。參加者表示能從中學會如何樂觀正面地思考，及學會如何減壓。</p>
<p>高中學生講座 (基督教宣道會 宣基中學)</p>	<p>日期：26/06/2014 對象：中三至中五學生</p> <p>內容： 1. 讓學生初步了解甚麼是焦慮，提升他們對自己情緒狀況的關注； 2. 簡介壓力與焦慮的關係，學生亦會完成壓力小測試，讓他們了解自己的壓力狀況； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，讓學生能以正向心理學的知識和技巧提升快樂感，對抗焦慮與壓力。</p>	/	370	/	<p>現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 90.7%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 92%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>整體而言，參加者非常投入，積極參與互動環節。其中，較多參加者喜歡玩「拳頭遊戲」，學習多角度思考，培養樂觀感，參加者都非常投入，氣氛熱烈。此外，參加者也喜歡看短片，短片能吸引他們的注意，更有助掌握講座的內容。講座期間亦向參加者派發紓減焦慮自助手冊，大部份參加者在講座過程中也有翻閱當中的內容，可見手冊內容切合他們的需要。</p>

高中學生講座 (元朗商會中學)	日期：30/06/2014 對象：中四至中五學生 內容： 1. 讓學生初步了解甚麼是焦慮，提升他們對自己情緒狀況的關注； 2. 簡介壓力與焦慮的關係，學生亦會完成壓力小測試，讓他們了解自己的壓力狀況； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，讓學生能以正向心理學的知識和技巧提升快樂感，對抗焦慮與壓力。	/	370	/	現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 95.7%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 91.5%參加者對活動的整體感到滿意。 參加者在講座期間表現投入，喜歡觀看短片，短片能使他們更有啟發。此外，講座期間向學生派發紓減焦慮自助手冊，並與學生即場完成部份小測試和練習，學生也跟感興趣，也認真完成。整體而言，學生秩序良好，專心聽講，表現投入，氣氛良好。
高中學生講座總人次		/	4,097	/	/

校本活動

活動性質	概略說明	參加人數			參加者的回應
		教師	學生	家長	
校本活動 (佛教沈香林紀念中學)	日期：24/10/2013、12/11/2013 內容： 1. 以正向心理學的元素，設計不同類型的攤位活動、展板及點唱等，於老師和學生間營造校園正面愉快的氣氛，藉以減低學生焦慮，提升快樂感。	2	827	/	現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 99.1%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 97.8%參加者對活動的整體感到滿意。 整體而言，參加者十分投入活動，活動過程中同學的秩序及氣氛良好。問卷結果顯示參加者對活動滿意度甚高，反映活動恰切同學的需要和喜好。尤其攤位「捕捉負面思想」大受同學歡迎。此外，透過「加油點唱站」，讓同學能給予其他人鼓勵，全校學生都能聽到點唱站透過播音系統播放的鼓勵說話和歌曲，藉以營造校園間的正面氣氛。

校本活動 (香海正覺蓮社 佛教馬錦燦紀 念英文中學)	日期：09/12/2013、10/12/2013 內容： 1. 以正向心理學的元素，設計不同類型的攤位活動、展板及點唱等，於老師和學生間營造校園正面愉快的氣氛，藉以減低學生焦慮，提升快樂感。	1	1,307	/	現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 98.9%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 98.9%參加者對活動的整體感到滿意。 整體而言，參加者十分投入活動，整體氣氛良好。活動的整體目標達致度及滿意求高，顯示活動恰切同學的需要。尤其攤位「捕捉負面思想」及「Smarter Goal」深受同學歡迎。是次活動亦收到很多同學及老師透過「點唱加油站」替其他同學打氣，惟學校地下操場因有其他活動，因此在地下操場播放歌曲的聲量較細，但整體氣氛良好。
校本活動 (香港道教聯合 會圓玄學院第 三中學)	日期：11/02/2014、12/02/2014 內容： 1. 以正向心理學的元素，設計不同類型的攤位活動、展板及點唱等，於老師和學生間營造校園正面愉快的氣氛，藉以減低學生焦慮，提升快樂感。	1	905	/	現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 100%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 97.2%參加者對活動的整體感到滿意。 參加者反應良好，投入活動。活動的整體目標達致度及滿意求高，顯示活動恰切同學的需要。惟當天天氣較冷，因此較少同學到地下有蓋操場進行活動。負責老師在活動中亦大力宣傳，鼓勵同學填寫點唱紙，因此點唱環節反應良好，不少同學均在點唱紙中寫下鼓勵的說話，藉以為其他同學或老師打氣，全校學生都能聽到點唱站透過播音系統播放的鼓勵說話和歌曲，營造到正面的校園氣氛。
校本活動 (元朗商會中學)	日期：19/02/2014、20/02/2014 內容： 1. 以正向心理學的元素，設計不同類型的攤位活動、展板及點唱等，於老師和學生間營造校園正面愉快的氣氛，藉以減低學生焦慮，提升快樂感。	/	1,210	/	現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 98.5%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 98.5%參加者對活動的整體感到滿意。 整體而言，參加者十分投入活動，活動過程中同學的秩序良好。每個攤位也能吸引不少同學參與。很多同學透過點唱站來鼓勵其他同學，全校學生都能聽到點唱站透過播音系統播放的鼓勵說話和歌曲，營造到正面的校園氣氛。此外，協助攤位及點唱站的義工學生也投入、盡責，因此反應良好。

校本活動 (中華基督教會 基元中學)	日期：27/02/2014、26/03/2014 內容： 1. 以正向心理學的元素，設計不同類型的攤位活動、展板及點唱等，於老師和學生間營造校園正面愉快的氣氛，藉以減低學生焦慮，提升快樂感。	1	981	/	現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 97.2%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 96.7%參加者對活動的整體感到滿意。 因學生義工積極邀請同學參與攤位，因此同學踴躍參與。整體氣氛良好，學生表示攤位有趣多元化及有意義，能讓他們學習快樂知識。點唱環節亦收到很多點唱紙，透過點唱站讓同學互相鼓勵與祝福，全校學生都能聽到點唱站透過播音系統播放的鼓勵說話和歌曲，營造到正面的校園氣氛。
校本活動 (東華三院郭一 葦中學)	日期：11/03/2014、12/03/2014 內容： 1. 以正向心理學的元素，設計不同類型的攤位活動、展板及點唱等，於老師和學生間營造校園正面愉快的氣氛，藉以減低學生焦慮，提升快樂感。	1	920	/	現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 98.7%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 97.4%參加者對活動的整體感到滿意。 因應學生特性及學校的需要，第一天設有競技活動及攤位，競技活動吸引了不少同學參與及圍觀，反應良好，旁觀的學生也為數不少，氣氛熱烈。而第二天的點唱環節也收到很多點唱紙，因為中六學生即將離校，老師及同學的都有填寫點唱紙，鼓勵即將面對公開試的同學積極面對考試，也祝願學生找到自己的出路。全校學生都能聽到點唱站透過播音系統播放的鼓勵說話和歌曲，營造到正面的校園氣氛。
校本活動 (順德聯誼總會 鄭裕彤中學)	日期：05/05/2014、07/05/2014 內容： 1. 以正向心理學的元素，設計不同類型的攤位活動、展板及點唱等，於老師和學生間營造校園正面愉快的氣氛，藉以減低學生焦慮，提升快樂感。	3	1,522	/	現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 91.7%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 88.6%參加者對活動的整體感到滿意。 學校非常配合活動的安排，設立了獎勵計劃配合活動的舉行，因而吸引到很多學生參與攤位遊戲和點唱活動。一般同學都參加了至少兩至三個攤位的活動。點唱環節也相當熱烈，收到大量點唱紙。加上活動在禮堂舉行，舒適的環境使學生更有意願參與，亦使活動氣氛更佳。加上，全校學生都能聽到點唱站透過播音系統播放的鼓勵說話和歌曲，營造到正面的校園氣氛。

校本活動 (基督教宣道會 宣基中學)	日期：08/05/2014、09/05/2014 內容： 1. 以正向心理學的元素，設計不同類型的攤位活動、展板及點唱等，於老師和學生間營造校園正面愉快的氣氛，藉以減低學生焦慮，提升快樂感。	1	607	/	現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 100%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 100%參加者對活動的整體感到滿意。 參加同學投入活動，尤以拋球形式的攤位大受歡迎。參加者亦很喜歡攤位中送出的小禮物，提升了學生參加的動機。雖然點唱環節只可於雨天操場範圍內播放，但同學仍然願意逗留在雨天操場，等候歌曲及鼓勵說話的播出。學生義工亦相當盡力。整體而言，活動運作順利，氣氛良好。
校本活動 (香港管理專業 協會羅桂祥中 學)	日期：13/05/2014、14/05/2014 內容： 1. 以正向心理學的元素，設計不同類型的攤位活動、展板及點唱等，於老師和學生間營造校園正面愉快的氣氛，藉以減低學生焦慮，提升快樂感。	1	977	/	現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 98.2%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 98.2%參加者對活動的整體感到滿意。 同學積極參與活動，而他們都很喜歡計劃製作之小禮物。活動在雨天操場舉行，當日風勢較大，幸得義工同學投入協助，令活動不致被風勢影響。眾多攤位當中，以拋球形式的攤位受到歡迎，由於參與人數甚多，大部份時間也出現排隊的人龍，但仍無損學生參與的意欲。學校亦安排老師協助點唱加油站，使活動運作更為順利。全校學生都能聽到點唱站透過播音系統播放的鼓勵說話和歌曲，營造到正面的校園氣氛。
校本活動 (香港道教聯合 會圓玄學院第 二中學)	日期：20/05/2014、21/05/2014 內容： 1. 以正向心理學的元素，設計不同類型的攤位活動、展板及點唱等，於老師和學生間營造校園正面愉快的氣氛，藉以減低學生焦慮，提升快樂感。	1	534	/	現場不少於 10%的參加者抽樣填寫的活動後檢討問卷顯示，平均 100%參加者表示活動能達致目標。 另外，平均 98.6%參加者對活動的整體感到滿意。 活動中，同學的秩序良好，而義工學生也相當積極和投入，非常落力地鼓勵其他同學參與活動。不論「釣魚」、填寫問卷或是拋球形式的攤位都大受歡迎。而同學都熱烈參與點唱，因此收到大量點唱紙，全校學生都能聽到點唱站透過播音系統播放的鼓勵說話和歌曲，營造到正面的校園氣氛。
校本活動總人次		12	9,790	/	

家長講座

活動性質	概略說明	參加人數			參加者的回應
		教師	學生	家長	
家長講座 (東華三院郭一 葦中學)	日期：27/09/2013 內容： 1. 讓家長初步了解青少年焦慮的情況及徵狀，及早關注子女的情緒健康； 2. 簡介正向心理學的概念，讓家長從新的角度去認識快樂，與子女一同提升快樂的親子關係； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，從五個向度提升家長對子女情緒健康的關注，協助子女紓減焦慮，提升快樂感。	/	/	50	根據活動後檢討問卷顯示，近 100%參加者表示活動能達致目標。另外，平均 100%參加者對活動的整體感到滿意。 整體而言，參加的家長投入。講座過程中，工作人員觀察到家長對講題感興趣，特別是發揮子女的品格優點。但由於學校所提供進行講座的時間短促，以致未能有家長問答及分享時間。講座過程中，家長欣賞引用不少例子講解理論，令家長明白及更有共鳴感。講座整體氣氛積極正面。
家長講座 (香港道教聯合 會圓玄學院第二 中學)	日期：29/09/2013 內容： 1. 讓家長初步了解青少年焦慮的情況及徵狀，及早關注子女的情緒健康； 2. 簡介正向心理學的概念，讓家長從新的角度去認識快樂，與子女一同提升快樂的親子關係； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，從五個向度提升家長對子女情緒健康的關注，協助子女紓減焦慮，提升快樂感。	/	/	90	根據活動後檢討問卷顯示，近 100%參加者表示活動能達致目標。另外，平均 100%參加者對活動的整體感到滿意。 整體而言，參加的家長投入，有部份家長更會抄筆記。講座過程中，工作人員觀察到家長對講題感興趣，也切合他們的需要。不少家長也認真完成講座其間派發的習作，有部份家長表示對子女管教有正面的方向，會多鼓勵子女。講座整體氣氛積極正面。

<p>家長講座 (基督教宣道會 宣基中學)</p>	<p>日期：29/11/2013</p> <p>內容： 1. 讓家長初步了解青少年焦慮的情況及徵狀，及早關注子女的情緒健康； 2. 簡介正向心理學的概念，讓家長從新的角度去認識快樂，與子女一同提升快樂的親子關係； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，從五個向度提升家長對子女情緒健康的關注，協助子女紓減焦慮，提升快樂感。</p>	/	/	120	<p>根據活動後檢討問卷顯示，近 98%參加者表示活動能達致目標。另外，平均 100%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>校方表示家長報名反應踴躍，出席率高。家長表示講題能切合他們的需要，能引起他們的反思與共鳴，講座內容由淺入深，讓家長易於掌握，明白到欣賞子女的重要性。家長亦願意回應講員分享個人意見或經驗，氣氛積極正面。</p>
<p>家長講座 (香港管理專業 協會羅桂祥中 學)</p>	<p>日期：30/11/2013</p> <p>內容： 1. 讓家長初步了解青少年焦慮的情況及徵狀，及早關注子女的情緒健康； 2. 簡介正向心理學的概念，讓家長從新的角度去認識快樂，與子女一同提升快樂的親子關係； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，從五個向度提升家長對子女情緒健康的關注，協助子女紓減焦慮，提升快樂感。</p>	/	/	36	<p>根據活動後檢討問卷顯示，近 99%參加者表示活動能達致目標。另外，平均 100%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>家長現場反應積極正面，非常願意分享個人與子女的相處情況，以致家長之間有更多的交流互動，產生共鳴。此外，家長對講座內容非常感興趣，也覺得非常切合他們的需要，表示能提醒他們欣賞子女及正向溝通，發掘子女品格優點的重要。現場家長的分享中，可見家長能掌握講座內容，並表示願意活用於管教子女中，以提升子女快樂感。整體而言，家長欣賞是次講座，並能於講座中有所得著。</p>

<p>家長講座(中華基督教會基元中學)</p>	<p>日期：22/02/2014</p> <p>內容： 1. 讓家長初步了解青少年焦慮的情況及徵狀，及早關注子女的情緒健康； 2. 簡介正向心理學的概念，讓家長從新的角度去認識快樂，與子女一同提升快樂的親子關係； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，從五個向度提升家長對子女情緒健康的關注，協助子女紓減焦慮，提升快樂感。</p>	/	/	50	<p>根據活動後檢討問卷顯示，近 100%參加者表示活動能達致目標。另外，平均 100%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>整體而言，參加者都很投入，反應也大致積極。講座期間，家長也認真完成練習，也願意分享，使其他家長也有共鳴。講座完結前，部份家長提出一些非常有意義的提問，講員也盡力講解，令家長間也有更多討論，得著更多。家長的積極回應反映出講座能切合他們的需要，所有參加者均表示講座能達到目標，也表示滿意。</p>
<p>家長講座(香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學)</p>	<p>日期：23/02/2014</p> <p>內容： 1. 讓家長初步了解青少年焦慮的情況及徵狀，及早關注子女的情緒健康； 2. 簡介正向心理學的概念，讓家長從新的角度去認識快樂，與子女一同提升快樂的親子關係； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，從五個向度提升家長對子女情緒健康的關注，協助子女紓減焦慮，提升快樂感。</p>	/	/	40	<p>根據活動後檢討問卷顯示，近 100%參加者表示活動能達致目標。另外，平均 100%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>整體而言，參加者表現投入，部份家長也很願意分享，帶動到互動氣氛，讓講員及家長也有交流，家長之間也更有共鳴。家長對品格優點的講解尤有興趣，講員以不同的人物例子，使家長更能掌握當中的概念。家長也認真完成練習，分享子女的優點，相信能鼓勵到其他的家長，對子女多加欣賞和肯定。</p>

<p>家長講座 (香港道教聯合會圓玄學院第三中學)</p>	<p>日期：28/02/2014</p> <p>內容： 1. 讓家長初步了解青少年焦慮的情況及徵狀，及早關注子女的情緒健康； 2. 簡介正向心理學的概念，讓家長從新的角度去認識快樂，與子女一同提升快樂的親子關係； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，從五個向度提升家長對子女情緒健康的關注，協助子女紓減焦慮，提升快樂感。</p>	/	/	36	<p>根據活動後檢討問卷顯示，近 100%參加者表示活動能達致目標。另外，平均 100%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>講座整體反應良好，所有參加者也認同講座能達到目標，對整體講座也感到滿意，反映講座切合他們的需要。另外，參與講座的家長中，有部份非常主動作個人分享，讓家長間有交流，也使其他家長有共鳴，帶動到講座氣氛。短片也使家長更易明白當中的內容。整體而言，參加者對講座也感到滿意。</p>
<p>家長講座 (元朗商會中學)</p>	<p>日期：01/03/2014</p> <p>內容： 1. 讓家長初步了解青少年焦慮的情況及徵狀，及早關注子女的情緒健康； 2. 簡介正向心理學的概念，讓家長從新的角度去認識快樂，與子女一同提升快樂的親子關係； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，從五個向度提升家長對子女情緒健康的關注，協助子女紓減焦慮，提升快樂感。</p>	/	/	20	<p>根據活動後檢討問卷顯示，近 100%參加者表示活動能達致目標。另外，平均 100%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>參加者非常投入，也願意分享，帶動起互動氣氛。參加者的積極反應反映出講座內容能切合他們的需要，讓他們能以正向的角度了解子女。家長對焦慮的認識不多，因此講座的講解正好讓他們了解更多。家長對 PERMA 幸福理論也很感興趣，非常投入。但由於有不少家長遲到，使講座時間縮短了，部份練習未能全部完成，但也有簡單講解，讓家長能自行完成。個別家長在講座期間情緒稍有波動，講員即時已處理該家長的提問，並轉介予學校社工繼續跟進。</p>

<p>家長講座 (順德聯誼總會 鄭裕彤中學)</p>	<p>日期：01/03/2014</p> <p>內容： 1. 讓家長初步了解青少年焦慮的情況及徵狀，及早關注子女的情緒健康； 2. 簡介正向心理學的概念，讓家長從新的角度去認識快樂，與子女一同提升快樂的親子關係； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，從五個向度提升家長對子女情緒健康的關注，協助子女紓減焦慮，提升快樂感。</p>	/	/	20	<p>根據活動後檢討問卷顯示，近 100%參加者表示活動能達致目標。另外，平均 100%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>參加的家長都很投入講座，部份家長也願意分享和回應提問，部份家長較被動，但也專心聽講。家長對幸福秘笈的內容感興趣，除有例子講解外，講座其間播放的短片也有助家長掌握當中的內容，也提升了講座的趣味，使家長更投入。整體而言，講座反應良好，問卷的回應也顯示講座切合他們的需要。</p>
<p>家長講座 (佛教沈香林紀念中學)</p>	<p>日期：18/05/2014</p> <p>內容： 1. 讓家長初步了解青少年焦慮的情況及徵狀，及早關注子女的情緒健康； 2. 簡介正向心理學的概念，讓家長從新的角度去認識快樂，與子女一同提升快樂的親子關係； 3. 介紹及應用正向心理學的幸福理論，從五個向度提升家長對子女情緒健康的關注，協助子女紓減焦慮，提升快樂感。</p>	/	/	10	<p>根據活動後檢討問卷顯示，近 100%參加者表示活動能達致目標。另外，平均 100%參加者對活動的整體感到滿意。</p> <p>整體而言，參加者專心聆聽，對講座內容均感興趣。講座過程中，部份家長踴躍發言，分享自己與子女相處的情況，氣氛良好，其他家長也有共鳴。此外，家長也喜歡講座期間播放的短片，表示能讓他們更能明白當中的概念，更具體掌握。家長於講座中也明白到讚賞子女的重要，並表示會嘗試多讚賞子女，發掘他們的品格優點。</p>
<p>家長講座總人次</p>		/	/	472	

6. 困難及解決方法

困難	解決方法及經驗總結
尋找大學顧問服務、大學副教授及臨床心理學家作講員、網頁設計時，預算的款項不足以在市場找到相關的服務。	調撥款項，提升這部份的預算，最後成功找到相關服務，順利完成計劃。
教材套預算的數量不敷應用。原定預計印刷 500 本，後來經過推行課程後，實證研究成效顯著，為讓更多學生受惠，派發給全港中學、舉辦社工課程的大專院校、其他有興趣索取的機構，及出席研討會的參予機構。推算全港中學共 500 多間，加上其他機構及院校，原有預算的印刷數量不敷應用。	調撥款項，提升這部份的預算，用作加印教材套的數量至800本。
尋找影片製作服務時發覺收費頗高，預算的金額不足以在市場找到符合需要的服務。	調撥款項，提升這部份的預算，最後成功找到合適的服務，順利完成影片製作的工作。
籌備校本活動時，物資及小禮物需求數量甚多，故原有預算金額不足購買需要的數量。	調撥款項，提升這部份的預算，順利完成活動。
部份學校在安排班課時間上有困難	彈性地合併課程內容，順利完成。但整體上分六個課節進行及避免在測驗前之課堂進行有較佳成效。
部份學校在安排家長講座之時間及招募上有困難	工作人員儘量游說及提醒負責老師協助招募，但部份學校本身之家校活動反應較弱，很難強求。