

計劃總結報告

計劃編號 : 2016 / 0520

甲部

計劃名稱 : 「尊重生命·逆境同行」@八三齊心齊共享

「好心情@學校」微型計劃

機構/學校名稱 : 羅便申道聖保羅(中)小學 合作機構: 香港女童群益會

計劃進行時間 : 由 1/10/2017 (月/年) 至 30/9/2018 (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：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

日期： 20-10-2018

受款人姓名\*： 鍾心文

簽名： \_\_\_\_\_

日期： 20-10-18

\*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。

## 優質教育基金總結報告

### 1. 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
1. 及早識別及支援抗逆力低之初中學生	1. 學生需要調查	大部份達到	本計劃使用由香港中文大學提供的識別工具 (HKSIF 1.1) 來篩選及辨識抗逆力較弱以及需情感支援的學生。另外，參考教師及學校社工推薦的學生名單，最終篩選出25名較為有需要的學生名單。透過逆境同行挑戰計劃，支援有需要的學生，讓他們從計劃中提昇個人抗逆力。	
2. 提升學生處理逆境的能 力；促進及各種 促進精神健康 的保護因素	「正面思維」- 開心快樂心理健康講座 抗逆正向級本體驗活動(中一至中三學生) 逆境同行挑戰計劃 - 成長小組 - Didgeridoo露營體驗活動 - 黃埔紅磡定向及Running Games活動 - 義工準備及服務 - 宿營活動	大部份達到	<p>為了達成此目標，本計劃有初級預防與次級預防兩方面支援學生。</p> <p><b>初級預防</b> 「正面思維」開心快樂心理健康講座 計劃社工邀請浸信會愛群的社工向學生講解各種情緒病的病徵，處理壓力的多種可行方法。在學生訪問當中，他們均認為講座能讓他們加深對情緒病的認識。 其後，更有學生在講座認識後發現自己有相關徵狀，因而主動尋找學校社工幫助，成為跟進個案。</p> <p><b>抗逆正向級本體驗活動(中一至中三學生)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 抗逆正向級本經營活動一共2節體驗活動，涵蓋中一至中三班別，透過多元化活動，例如：紮染活動等，從而讓同學了解在紮染的過程中，每次染的水流、染料、布料等元素也是不可預期，以至能學習迎接未知的結果，踏出嘗試，並親手染製獨一無二的作品。</li> <li>- 另一節體驗活動為躲避盤活動，透過接觸及認識新興運動讓同學能經驗正面情緒及舒緩壓力。</li> <li>- 從活動觀察當中所見，同學們能認識不同年</li> </ul>	

			<p>班甚或年級的同学·從而加強彼此的連繫·此外·在學生分享中·參與同學都表示活動過程很放鬆·能減輕壓力·希望日後也能繼續參與類似的活動·</p> <p><b>次級預防</b> <b>逆境同行挑戰計劃</b></p> <p>本計劃一共邀請25位中一同學分兩組進行不同活動·在是次計劃初期·根據對學生的訪問·他們因初次參與此計劃而在活動當中感到不安·使其參與動機較低·惟在不同的體驗及團體活動後·體會到自身的不同需要·並增加了同學之間共同經歷後·同學們逐漸建立其團隊氣氛和感情並互相支持·共同去面對不同挑戰·參與的動機亦大為增加·例如在活動當中·同學願意向其他同學分享心事·讓同學互相支持·</p> <p>在2018年5月進行了小組問卷·反映同學的改變及對小組的想法·從問卷結果顯示有62%學生認同參與此計劃感受到更多正面的情緒·並普遍認為計劃令自己抵抗壓力的能力增強·而思考更正面·更懂得與人合作·更懂得管理自己情緒·另外·根據中文大學提供的計劃事前及事後問卷結果亦顯示80%的學生在活動後的生活滿意程度有所上升或維持穩定·</p> <p>由此可見小組可助這25位同學有更正面的改變·增加不同精神健康的保護因素·另亦提昇面對逆境的能力·</p>	
<p>3. 提高支援學生成長人士(家長及老師)對學生的抗逆力的認識及掌握相關輔導技巧</p>	<p>1. 老師抗逆同行體驗活動 2. 建立正面文化 - 逆境同行家長培訓活動</p>	<p>大部份達到</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>老師抗逆同行體驗活動</b></li> <li>- 透過短講介紹以心理為理論基礎培養學生抗逆能力·另外工作坊也以不同形式的體驗活動·例如: 戲劇活動和視覺藝術活動·讓老師認識如何運用圖像咭讓學生表達自己的困難和逆境·</li> <li>- 根據訪問結果·老師滿意活動的安排·有79%參與老師普遍認為此培訓有助提昇對</li> </ul>	

		<p>正向心理學的抗逆力的意識，74%普遍認為有助了解如何幫助學生建立抗逆力。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>逆境同行家長培訓活動</u></li> <li>- 本計劃邀請了基督教家庭服務處的社工來講解青少年的網絡世界，提供方法處理子女沉溺行為問題及處理時所引發的情緒。</li> <li>- 而家長的參與亦十分投入，在過程中很主動地回答講者的問題。全部出席的家長均認為講座能幫助他們加深了解青少年成長中的情緒需要。亦有家長透過講座了解後，向學校社工尋求輔導服務。</li> </ul>	
--	--	--	--

## 2. 計劃影響

### • 學習成效

#### - 拓寬學生的視野

本計劃重視以創新及具挑戰性活動來拓寬學生的視野，例如：在逆境同行挑戰計劃中有 Didgeridoo 體驗露營活動，大型線畫(String Art)創作活動。

另外，學生在二日一夜的宿營中也進行了不少低結構活動如：鼻掂波波、竹筏挑戰等。

而全校抗逆正向體驗活動中亦有舉辦躲避盤、紮染活動等。而根據訪問所得，大部分學生表示以往從未接觸或嘗試此類活動，此類活動體驗除了讓他們更清楚了解及提昇自己能力，好像在參與露營活動時，學生需要獨自紮自己的帳營，小組需要自己烹飪自己的膳食。此外，活動亦能讓他們大開眼界，有助鼓勵學生勇於嘗試接觸新事物。

#### - 加強學生成功感

為了加強學生成功感，本計劃設有多元化的活動讓同學挑戰自我，好像：一些低結構活動如，鼻掂波波、竹筏、過紅磚等。除此，工作人員也設計一系列的團體合作活動，而根據工作人員觀察和訪問所得，在活動過程中，當學生面對各種挑戰，例如：參與鼻掂波波時，雖然會遇到挫敗，但也會堅持嘗試，小組更會一起互相討論方法，互相支持鼓勵。活動除了能提昇學生的自信心，並令他們更願意去接受其他挑戰，也能增強小組的凝聚力。

#### - 促進學生發揮專長及潛能

本計劃程序設計重視促進學生發揮專長及潛能，是年計劃內有不少活動需要學生團隊合作，當中亦考驗學生的分工，例如一個活動在紅磡、黃埔進行都市定向及商業大廈中進行團隊活動 Running Games。學生分成兩組進行並需要團隊合作才可完成的任務，學生從活動中不單發現彼此間既差異，更發現大家擁有的不同的強項，亦學會彼此欣賞。從活動中學生更發現不同的強項造就團隊中不

同的角色，在團隊任務中各人的付出都重要，要彼此合作配合才能成功。學生在問卷中表示「欣賞有同學在找路當中一直帶領大家」「xxx 跳繩好勁」。

其次，工作人員在計劃後期於小組中刻意發揮較非主導及促成者的角色，讓不同的學生更主導地學習帶領小組，甚至由小組策劃一個兩節的全校活動。例如：由幾個小組組員擔當領袖帶領組員策劃線畫活動(String Art) 再由小組於學校帶領進行全校午間線畫活動。另外，學生也策劃其中一節暑期活動的定向環節供其他組員參與。這些活動除了能讓小組更加凝聚外，也能讓學生了解自己的專長及潛能，繼而發揮，亦能提昇自信及滿足感，從而提昇他們的自我有能感。

#### - 訓練學生適應社會發展的需求

為了訓練學生適應社會發展的需求，活動亦發展學生不同方面的全人發展。根據小組問卷結果顯示，學生普遍認為計劃使自己更有信心面對不同挑戰、更懂得與人合作、更懂得管理自己情緒。

另外，計劃大部份活動亦要求同學合作，讓同學盡早適應社會上的團隊合作。而綜觀而言，以上的體驗正正能協助學生裝備好自己，更容易適應和面對將來社會上的不同挑戰及轉變。

#### - 改善學習氣氛

本計劃的活動當中也有老師參與協助，使師生間除了課堂上，亦有另一個機會和同學相處，從而促進老師與同學間的關係，為課堂帶來正面的學習影響。

#### • 專業發展

##### - 拓寬教師的視野

本計劃在提供服務時，亦會嘗試以較為創新的方式作為介入點以吸引同學參與，例如：透過於露營活動加入 Didgeridoo 讓同學接觸大自然放鬆心靈，同時體驗靜觀/ 安靜獨處。工作人員也會舉辦不同的藝術創作，好像：線畫及霓虹燈創作，以及躲避盤、Running Games 等團隊合作的活動等。因此，老師在協助活動的同時，亦能擴闊教師的視野及想象，提昇對時興活動的認識和了解，希望老師於其後也可以引用這些類似形式更多元化地進行活動。

##### - 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

本計劃為了多方面協助學生提昇抗逆力，因此亦有為支援學生成長人士(老師)舉辦了一次培訓，內容透過短講介紹以心理為理論基礎培養學生抗逆能力，另外工作坊也以不同形式的體驗活動，例如：戲劇活動和視覺藝術活動，讓老師認識如何運用圖像咭讓學生表達自己的困難和逆境。

根據訪問結果，老師滿意活動的安排，有 79% 參與老師普遍認為此培訓有助提昇對正向心理學的抗逆力的意識，74% 普遍認為有助了解如何幫助學生建立抗逆力。

### 3. 自我評鑑計劃成本效益

- 資源的運用(例如器材、申請學校/參與學校的人力資源等)

學校所提供的人力資源充足，如駐校社工曾協助露營活動。部份戶外或大型活動，例如：宿營活動、定向活動等亦會配置輔導組老師協助，令到活動能夠運作更順暢。其次，學校亦有安排技術支援人員拍攝部份活動花絮，為服務使用者留下美好回憶。

- **按直接受惠人士數目計算的單位成本**

直接受惠人士為 350 名中一至中三學生，其每單位成本等於\$20,000 除於 350 人，即是約\$571 每單位成本。

- **計劃所建構的學習課程及資料的延續性**

由於今年度計劃是校內初次推行，因此計劃亦有不同的新嘗試，當中提供不少參考資料供計劃延續，例如：程序活動、曾合作的機構、學校與機構的合作模式等，相信計劃延續會運作更暢順及彈性。

- **當其他學校重做計劃時，不須另外注資的開支項目(包括計劃的開辦成本、備用成品等)**

在計劃中，由於本年度已購買了不同的活動程序物資，例如：顏色筆、便利貼等其他文具或剩餘活動物資等，而這些物資皆是可重用，因此而不須另外購買。

- **以較低成本達致相同效益的其他辦法**

在計劃中，部分活動由與其他機構合作舉辦，如戲劇活動及講座等，當中涉及部分成本，因此計劃能考慮工作人員參考以上活動後，自行舉辦同類型活動，以減少成本並達致相同效益。另外由於本機構亦有在不同區學校提供此計劃，因此本計劃能與其他區計劃同工交流，以物色成本較低之服務。

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) + / - %
1) 職員薪酬	146312元	130427元	-10.86%
2) 服務	45000元	40730.4元	-9.48%
3) 一般開支	8688元	5426.15元	-37.54%

#### 4. 可推介的成果及推廣模式

計劃成果的推廣價值

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
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 家長分享冊一本</li> <li>- 「我有說話未曾講」壁報一幅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>「我有說話未曾講」壁報</u> 收集校內學生在遇到困難失意時希望父母會對他們說的話。</li> <li>• <u>家長分享冊</u> 分享冊內包括有「好心情」計劃內容、活動簡介,至2月底的活動花絮,讓家長更清楚子女所參加的活動情況及計劃的方向。當中亦有收錄計劃社工在校內安排的午間活動-「我有說話未曾講」,以收集校內學生在遇到困難失意時希望父母會對他們說的話。 除此之外,管教技巧、青少年及親子資訊均放進分享冊內,讓家長可以更全面地獲取不同資訊,以助成為學生在家中的支援及幫助。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>「我有說話未曾講」壁報</u> 在2月的時間,進行了2節的全校午間活動「我有說話未曾講」讓學生寫下希望父母會對他們說的話,並於家長日當天展示,讓家長能聽到青年人的聲音。據觀察及訪問所得,大部份校內師生或家長經過壁報時會觀看及討論。</li> <li>• <u>家長分享冊</u> 家長分享冊有家長及學生主動查詢工作人員關於家長分享冊上的內容。 整體推廣成效不錯。</li> </ul>	<p>此方法有效讓在校內師生、家長了解好心情計劃活動內容及成果,以推廣活動。另建議優質教育基金亦可考慮嘗試收集各校的活動資料及花絮相片,並放在網上作推廣用途,讓更多人了解計劃的內容。</p>

## 5. 活動一覽表

活動性質 (例如 座談會、表演等)	概略說明 (例如 日期、主題、地點等)	參加人數			參加者的回應
		教師	學生	其他 (請註明)	
學生需要調查	日期: 26/10/2017 時間: 12:15-13:15pm 地點: 學校 主題: 透過 HKSIF 問卷, 及參考教師和學校社工的推薦, 甄選學生參加逆境同行挑戰計劃。		中一學生		- 根據觀察及老師回饋所得, 學生均如實地填寫, 並認真地完成問卷。
「正面思維」- 開心快樂心理健康講座	日期: 26/1/2018 時間: 2:50-3:45pm 地點: 學校 主題: 透過講座, 讓學生認識各種情緒病的病徵, 處理壓力的多種可行方法。		350 名 中一至中三學生		- 計劃社工邀請浸信會愛群的社工向學生講解各種情緒病的病徵, 處理壓力的多種可行方法。 - 在學生訪問當中, 他們均認為講座能讓他們加深對情緒病的認識。 - 其後, 更有學生在講座認識後發現自己有相關徵狀, 因而主動尋找學校社工幫助, 成為跟進個案。

<p>逆境同行挑戰計劃</p> <p>活動包括: 啟動禮、成長小組(12節)、個別勉勵(2節)、義工服務、宿營訓練、體驗活動</p>	<p>日期: 10/10/2017 - 4/6/2018</p> <p>地點: 學校、賽馬會長亨青少年綜合服務中心、賽馬會西貢戶外訓練營、灣仔營地、黃埔紅磡</p> <p>主題: 讓學生認識自我需要及正面的思維模式, 並深入學習抗逆力的元素 (CBO/CBB)。 學習 CBT 處理壓力模式 - 觀念重整 (cognitive restructuring)、解難能力(Coping skills)及鬆弛技巧(Relaxation)。</p>		<p>25 名 中一 學生</p>	<p><u>成長小組</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 計劃社工發現學生在小組中凝聚力和投入度漸漸提昇, 學生更願意在小組中與其他學生分享自己的感受和想法。</li> <li>- 透過計劃活動, 認識自己的情緒, 尋找引致壓力的來源, 這能鼓勵參加者多以正向態度觀看自己的各種情緒, 這有助建立他們去處理負面的情緒和壓力的能力。另外, 在計劃過程中, 透過反思活動, 鼓勵學生主動與朋友分享情緒和尋求協助, 這能提高他們主動與他人分享的願意性和動機, 亦能加強他們向可信任的人求助的意識, 並及早得到適當幫助和支援。</li> </ul> <p><u>Didgeridoo 露營體驗活動</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 計劃社工安排兩個戶外體驗活動, 透過兩日一夜露營活動, 讓學生離開自己的安舒區, 與組員一同接觸大自然。學生從營會中自行嘗試策劃及烹調膳食, 透過接觸新樂器 Didgeridoo, 學習安靜和觀察自己的呼吸。學生亦透過營會生活, 與組員交談認識更多, 建立自己的圈子。</li> <li>- 以下是學生於營會結束時分享的感受和得著:「發現開心時間真係過得特別快, 一個人去做的話時間好似好漫長」</li> <li>- 這正像正向心理學中形容心流(Flow)的狀態, 學生喜歡並享受着做當時的事, 十分專注和投入, 並在當中經歷正向情感和正面回饋。</li> </ul>
--	--	--	---------------------------	---

				<p><b>紅磡黃埔都市定向及 Running Games</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 另一個活動則是在紅磡黃埔進行都市定向及商業大廈中進行團隊活動 Running Games。</li> <li>- 學生分成兩組進行並需要團隊合作才可完成的任務。學生從活動中不單發現彼此間既差異，更發現大家擁有不同的強項，亦學會彼此欣賞。從活動中學生更發現不同的強項造就團隊中不同的角色，在團隊任務中各人的付出都重要，要彼此合作配合才能成功。</li> <li>- 學生在問卷中表示「最令我難忘的是第一次進謎宮，在漆黑的環境中要互相依靠才能完成。」「永不放棄，快輸時仍然反抗」「欣賞有同學在找路當中一直帶領大家」「xxx 跳繩好勁」。</li> </ul> <p>在 2018 年 5 月進行了小組問卷，反映同學的改變及對小組的想法。從問卷結果顯示有 62% 學生認同參與此計劃感受到更多正面的情緒，並普遍認為計劃令自己抵抗壓力的能力增強。而思考更正面、更懂得與人合作、更懂得管理自己情緒。</p> <p>另外，根據中文大學提供的計劃事前及事後問卷結果亦顯示 80% 的學生在活動後的生活滿意程度有所上升或維持穩定。</p>
--	--	--	--	--

老師抗逆同行體驗活動	日期: 4/6/2018 時間: 3:00-4:30pm 地點: 學校 主題: 透過短講介紹以心理為理論基礎培養學生抗逆能力。另外工作坊也以不同形式的體驗活動。例如: 戲劇活動和視覺藝術活動。讓老師認識如何運用圖像咭讓學生表達自己的困難和逆境。	51 名			- 根據訪問結果, 老師滿意活動的安排, 有 79%參與老師普遍認為此培訓有助提昇對正向心理學的抗逆力的意識。74%普遍認為有助了解如何幫助學生建立抗逆力。
建立正面文化 – 逆境同行家長培訓活動	日期: 10/ 10/2017 時間: 1:15-2:15pm 地點: 學校 主題: 協助家長認識青少年的網絡世界。提供方法處理子女沉溺行為問題及處理時所引發的情緒。			59 名家長	- 家長的參與亦十分投入。在過程中很主動地回答講者的問題。全部出席的家長均認為講座能幫助他們加深了解青少年成長中的情緒需要。亦有家長透過講座了解後, 向學校社工尋求輔導服務

## 6. 困難及解決方法

- **計劃小組成員的變更**

原定服務只提供給 20 位學生。但因當時篩選工具識別了 30 位。扣除當中由學校社工跟進的個案。多出了 5 位學生。校方建議增多接受服務的名額。使額外超額的學生能獲得服務。於是計劃中的名額為多增 5 位。最終有 25 位學生參與計劃。

- **計劃時間表的變更, 包括取消、延期或增加的活動**

- 為遷就學校時間表。建立正面文化-第二個的逆境同行工作坊抗逆力活動(中一至中三學生)(巨人梯 x 紮染活動)延至 2018 年 5 月 5 日進行
- 正面文化嘉許禮原定於六月份舉行。現改於 2018 年 5 月 11 日

