



計劃總結報告

計劃編號 :2016/ 0530

甲部

計劃名稱：「尊重生命，逆境同行」--沿途有你與「好心情@學校」計劃有關

機構/學校名稱：香港家庭福利會 (協作學校: 香海正覺蓮社佛教正覺中學)

計劃進行時間：由 09/2017 (月/年) 至 08/2018 (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：張詠珊女士
高級經理 (青少年服務)

簽名：_____

日期：4/10/2018

受款人姓名*：冼啟智先生
服務總監

簽名：_____

日期：27 NOV 2018

*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。

1.1 目標服務達成

表一：目標是否達到目標

	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
學生	目標一： 利用有效識別工具，及早識別精神健康及抗逆力有較大需要的初中學生	學生需要調查 1.1 (HKSIF)	達標	<ul style="list-style-type: none"> ● 共有247名學生完成問卷。 ● 完成評估後，精神健康及抗逆力有較大需要的同學被識別出來讓社工及學校進一步跟進。
	目標二： 對指定級別學生作全面預防教育工作	「正向人生路」 樂觀思維工作坊： 生命教育— 逆境處理：面對 逆境(深思版)	達標	目標一：讓參加者了解保持正面態度有助面對逆境為100%達致 目標二：讓參加者掌握以正向面對逆境的方法為100%達致 學生們對活動整體評價平均有4分(5分為最滿意)
		「正向人生路」 樂觀思維工作坊： 網絡無欺凌	達標	目標一：活動能讓你了解如何善用互聯網為100%達致 目標二：讓你明白如何在網上保護自己及免傷他人為100%達致 學生們對活動整體評價平均有4.11分(5分為最滿意)
	目標三： 提升學生自我效能感，以加強他們處理逆境能力，促進精神健康	「迎刃有餘」歷 奇成長挑戰營	達標	目標一：鞏固理性思考的抽象概念為100%達致 目標二：提升個人解難技巧為100%達致 目標三：提升朋輩間互相扶持為100%達致 目標四：深化對抗逆境的能力為100%達致 學生們對活動整體評價平均有4.55分(5分為最滿意)
		小組分享會	達標	<ul style="list-style-type: none"> ● 已為20名精神健康及抗逆力有較大需要的同學完成10節小組分享會 ● 完成10節小組分享會後，協助學生深化及整理本學年活動所學 ● 協助學生加強正面積極信念
		個人探索小組 (「知己知彼」精	達標	<ul style="list-style-type: none"> ● 目標一：提升對思想陷阱的認識為100%達致

此表格／指引可於優質教育基金網頁 <http://qef.org.hk> 下載。



		神健康增潤小組 A組)		<ul style="list-style-type: none"> ● 目標二：明白思想陷阱與情緒反應及行為的相互關係為100%達致 ● 目標三：學習面對思想陷阱的方法為100%達致 <p>學生們對活動整體評價平均有3.92分 (5分為最滿意)</p>
		個人探索小組 (「知己知彼」精神健康增潤小組 B組)	達標	<ul style="list-style-type: none"> ● 目標一：提升對思想陷阱的認識為100%達致 ● 目標二：明白思想陷阱與情緒反應及行為的相互關係為100%達致 ● 目標三：學習面對思想陷阱的方法為100%達致 <p>學生們對活動整體評價平均有3.92分 (5分為最滿意)</p>
		“蜜蜜送”校本 義工培訓及服務 計劃	達標	<p>目標一：提升正面處理精神健康的方法的認識</p> <p>目標二：分享正面處理精神健康的方法給同學</p> <p>分別為 62.5%及 56.3%</p> <p>學生們對活動整體評價平均有3.7分 (5分為最滿意)</p>
學生及 老師	目標四： 深化參加者的抗逆能力 及強化老師及朋輩對參 加者的支持	聯校嘉許禮	達標	<ul style="list-style-type: none"> ● 目標一) 重溫在活動中的體驗和成長為100%達致 ● 目標二) 鼓勵自己將成功經驗應用於日常生活為100%達致 <p>學生們對活動整體評價平均有4.6分 (5分為最滿意)</p>
家長及 老師	目標一： 支援家長及老師對學生 精神健康及抗逆力的認 識及掌握應對技巧	家長支援服務： 「風雨同途」家 長工作坊	達標	<ul style="list-style-type: none"> ● 目標一：讓家長能檢視自身管教子女的能力及價值觀為100%達致 ● 目標二：加強家長提升和諧的家庭關係及家庭抗逆力的策略為100%達致 <p>參加者們對活動整體評價平均有4.6分 (5分為最滿意)</p>
		強化教師團隊活 動：「有效處理 學生情緒及老師 靜觀體驗」工作 坊	達標	<p>參加者均認為工作坊能提高識別及處理學生情緒的能力，及加深了解靜觀減壓的好處，以至能介紹給學生，評價由4.1至4.72分不等 (0-6分)</p>

此表格／指引可於優質教育基金網頁 <http://qef.org.hk> 下載。



		活動通訊 (兩期)	<p>達標</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 共印刷了兩期活動通訊，第一期以快樂七式、正向心理學為主題，帶出正面面對逆境的重要性。 ● 第二期以訪問學生，家長及老師對暑期及學業的心聲為主題，並提升學生家長及教師對社區資源的認識。 ● 據學校社工、教師的觀察，他們對兩期的通訊都給予很正面的評價。

2. 計劃影響

學生方面:

參與本計劃的初級預防活動後，學生能有效以正面態度面對逆境並掌握面對逆境的知識；透過健康增潤小組活動，學生能學習面對思想陷阱及掌握拆解思想陷阱的方法，有助強化學生的抗逆力。另，參與次級預防介入活動後的學生表示，他們的自我效能感有顯著提升；義工服務及挑戰營活動，更有效凝聚學生們的支援網絡，加強彼此的連繫及歸屬感，提升他們面對逆境的技巧和勇氣，有助促進他們的精神健康。計劃社工在活動期間及活動結束後與學校交流學生的狀況或需要，有助學校繼續跟進及作延續支援。

教師方面:

校園危機處理工作坊，教師能提高識別及處理學生情緒的能力，及加深了解靜觀減壓的好處，以至能介紹給學生，讓學生也能有機會學習靜觀減壓。另外，教師了解壓力對學生情緒健康的影響後，對學生多一份接納和理解，在支援學生情緒上更能提供適切的幫助。

家長方面:

家長支援服務，讓家長能檢視自身管教子女的能力及價值觀，加強家長提升和諧的家庭關係及家庭抗逆力的策略。家長均表示工作坊能提供一個平台予家長彼此交流及分享自身管教經驗，讓家長們能互相支持及學習。

總結而言，教師及家長在校本嘉許禮及活動通訊的平台中，更掌握學生在計劃中的經歷及成長轉變，使他們更具體確實地了解學生的情緒健康需要，及提升他們陪伴學生經歷逆境的技巧，於計劃完結後，仍能持續地在校園內外支援學生。



3. 自我評鑑計劃成本效益

表二：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) +/- %
薪金	149,808.00	148,217.70	-1.06%
一般開支	31,792.00	43,258.70	+36.07%
服務	18,400.00	8,000.00	-56.52%

資源的運用

- 初級預防活動共有六班中三及中四級學生 171 人參與，次級介入活動共有 20 名中三及中四學生，63 名教師及 7 名家長參與。全計劃共有 1 名計劃負責人，2 名註冊社工，2 名具校園危機經驗之導師及 2 名持歷奇資歷的導師帶領活動。

按直接受惠人士數目計算的單位成本

- 實際支出: \$199,476.4 元
- 受惠人數: 241 人
(學生: 171 人參與，教師: 63 人參與，家長: 7 人參與)
- 受惠人士數目計算的單位成本: \$827.7 元/ 每人

計劃所建構的學習課程及資料的延續性

- 計劃內的培訓課程資料會整理及歸檔，以便新學年的活動能延續使用。
- 計劃內向參與者進行的活動意見回應表，會收集到參與者對活動的意見回饋，這些數據資料經整理及歸檔後，交給學校作報告及跟進之用。
- 計劃內以「學生需要調查問卷 1.1 (HKSIF)」所收集的學生在精神健康及抗逆力方面的數據資料，經整理及分析後，交給學校作跟進之用，以便延續學生在此方面的培訓及支援。

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)

- 沒有，因所有開支都是必需及實用的

以較低成本達致相同效益的其他辦法

- 沒有，因此計劃成本低但實用性高



4. 可推介的成果及推廣模式

4.1 計劃成果的推廣價值

表三

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
一本「快樂七式」 的記事本套裝（連 貼紙及打氣心意 卡）	記事本載有有關快樂 七式的句子及正面信 息，教師及學生均表示 有助提高他們的正能 量及對身邊人的情緒 健康的關注	於 2018 年 3 月分發 405 本給全校中三至 中四學生、家長及教 師，學校社工表示大 部份學生的反應正 面，並有使用此記事 本。	值得推廣，分派給全校中三至中四學 生、家長及教師，於校園推廣關注情 緒健康的文化
一本「擺假 KOL」 的小冊子，載有家 長，教師及學生對 學業的看法及感受 (內附含有快樂七 式信息的摩天輪心 意卡)	質素理想，有效提供 一個平台讓教師，家 長及學生表達對學業 壓力的看法及感受， 促進彼此交流，有助 互相了解。	於 2018 年 7 月分發 405 本給全校中三至 中四學生、家長及教 師，學校社工表示教 師們覺得小冊子內 容能引起他們的共鳴， 表達他們心聲。	值得推廣，分派給全校中三至中四學 生、家長及教師，提高教師及家長對 學生情緒健康的關注，有助凝聚學生 在校園內外的支援網絡。

4.2 本計劃的成功因素/經驗，以及延續計劃的可行性

本計劃得以順利完成，乃因本機構與參與學校的協調及溝通（包括計劃負責人，校長，學校社工，教師，家長等），大家都一致地以學生的需要及福祉為首要的目標，以致在執行及統籌上能更順利，故建議本計劃能延續進行，以支援學生在校園內的個人成長及精神健康上的需要。

5. 活動一覽表

表四

活動性質	活動日期/ 時 期	概略說明	參加人數		
			學生	家長	教師
會議	3.10.2017- 24.10.2018	學校聯繫及籌備			2
問卷調查	3.10.2017	學生需要調查 (HKSIF1.1)	247		
小組	3.1.2018- 26.1.2018	「蜜蜜送」校本義工培訓 及服務計劃	18		
小組	17.1.2018- 6.2.2018	小組分享會	4		

此表格/指引可於優質教育基金網頁 <http://qef.org.hk> 下載。



培訓	12.2.2018	強化教師團體活動:「有效處理學生情緒及老師靜觀體驗」工作坊			50
小組	10.3.2018-26.5.2018	小組分享會	8		
工作坊	16.3.2018 及 18.5.2018	「正向人生路」樂觀思維系列工作坊:生命教育---逆境處理:面對逆境(深思版)	163		
小組	12.4.2018	個人探索小組(「知己知彼」精神健康增潤小組 A 組)	8		
工作坊	13.4.2018 及 1.6.2018	「正向人生路」樂觀思維系列工作坊:網絡無欺凌	170		
小組	16.4.2018	個人探索小組(「知己知彼」精神健康增潤小組 A 組)	7		
小組	19.4.2018	個人探索小組(「知己知彼」精神健康增潤小組 A 組)	5		
小組	23.4.2018	個人探索小組(「知己知彼」精神健康增潤小組 A 組)	6		
小組	26.4.2018	個人探索小組(「知己知彼」精神健康增潤小組 B 組)	7		
小組	30.4.2018	個人探索小組(「知己知彼」精神健康增潤小組 B 組)	5		
小組	3.5.2018	個人探索小組(「知己知彼」精神健康增潤小組 B 組)	10		
小組	7.5.2018	個人探索小組(「知己知彼」精神健康增潤小組 B 組)	7		
小組	18.5.2018	「迎刃有餘」歷奇成長挑戰營--- 營前會	13		

宿營	26.5.2018- 27.5.2018	「迎刃有餘」歷奇成長挑 戰營	11		
小組	1.6.2018	「迎刃有餘」歷奇成長挑 戰營--- 營後會	9		
工作坊	1.6.2018	家長支援服務: 「風雨同 途」家長工作坊		7	
嘉許禮	25.6.2018	聯校結業典禮	15		3
通訊	13.3.2018- 30.7.2018	活動通訊 (兩期)	171	171	63

6. 困難及解決方法

不少參加者表示零食獎勵或舉行茶點聚會對於學生及家長們是有效的獎勵方法或提升出席動機，但因計劃指引限制，難於實行。

7. 計劃變動

7.1 財政變動

變更項目	預算款項	調動後款項	備註
「迎刃有餘」歷奇成 長挑戰營	\$10800 (包括兩日 一夜住宿、來回交 通費、活動物資、 雜項開支\$10800)	\$17200(包括兩日一 夜住宿、來回交通費、 活動物資、雜項開支)	由活動「歷奇成長挑 戰營導師2位」調 動\$6400 至此活動
「歷奇成長挑戰營導 師2位」	2X\$400X8小時 =\$6400	\$0	此活動\$6400 被調動至 「迎刃有餘」歷奇 成長挑戰營
「樂觀思維工作坊」導師2 位	2X\$500X6小時 =\$6000	1X\$500X4小時 =\$2000	此活動\$4000 被調動至 「樂觀思維工作坊」活 動物資內
「樂觀思維工作坊」活動 物資	\$2400	\$2400+\$4000 =\$6400	由「樂觀思維工作坊」 導師2位調動\$4000 至 此活動

*優質教育基金已知悉並同意有關變動