

計劃總結報告

計劃編號：2016/0536 (修訂版)

甲部

計劃名稱：「尊重生命，逆境同行」(「好心情@學校」微型計劃)

機構/學校名稱：_____

計劃進行時間：由 2017 年 9 月至 2018 年 8 月

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. 目標達成程度
2. 計劃對學習成效、專業發展及學校發展的影響
3. 自我評鑑計劃效益，需清楚列出有關指標及衡量準則
4. 活動成果及活動推廣模式
5. 活動一覽
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： 22 NOV 2018

日期： 22 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. 目標達成程度

1.1 目標一：及早識別及支援抗逆力低的初中學生

計劃以問卷形式調查初中學生的抗逆力，發現校內近兩成初中學生屬抗逆力低組別。調查結果引起校方關注。校方為計劃篩選合適學生時，亦檢視學校整體的活動是否已支援相關學生。部份低抗逆力的學生，已在學校獲得大姐姐計劃、輔導組及班主任支援，小部分有情緒行為問題的低抗逆力學生亦已獲社工輔導。但合適參與小組學生人數仍超出預定 20 人的目標，為照顧學生需要，故增至 25 人。

1.2 目標二：提升學生抵抗、處理逆境能力及各種促進精神健康的保護因素

- 每節活動完成後，參加者均需完成問卷，藉此了解參加者對各項活動的意見和成效。按計劃完成後的教師問卷(附件六)結果顯示，100%老師同意學生參與活動後抗逆力有所提升，包括自我形象、言語表達較正面和樂觀，處理壓力的方式和表達亦有所改善。
- 計劃亦以講座形式促進初中學生精神健康，講座目標為提升學生抵抗及處理逆境能力，講座問卷結果(附件一至三)顯示超過九成初中學生同意講座後更有信心面對逆境、解決困難。

1.3 目標三：提高支援學生成長人士(老師)對學生抗逆力的認識及掌握跟進輔導技巧

- 計劃為全校教師提供培訓，目的為建立正面教學文化及提升老師應對低抗逆力學生的技巧。100%教師表示更認識活動主題，97.5%教師表示更了解如何應用相關的知識在日常教務中，97.5%教師表示更有信心以相關的知識支援低抗逆力的學生(見附件六)。

2. 計劃對學習成效、專業發展及學校發展的影響

2.1 提升學生抗逆力，增強生活中的正向能量

- 初中學生抗逆力增強，透過講座建立學生正向思維能力。老師、家長和社工發現學生在面對校園及家庭生活時，能以較積極的態度面對。組員亦在小組通訊中表示小組活動加強其朋輩支援網絡，讓他們在面對挑戰、壓力時能互相幫助，並從朋輩協作下，增強解決困難的能力(詳見活動通訊內容)。
- 初中學生助人自助精神提高，小組成員參與義工服務後，體會到助人為快樂之本的道理。學生均表示希望再次前往，服務社區。有組員更表示明年希望參加校內社會服務團，延續服務他人的精神。



2.2 提升了學校及家庭對學生的支援

- 提升家長與子女關係及溝通

社工透過定期聯絡家長，分享組員的進步及正面行為和能力，建構子女的正面形象，令家長更能發現、著眼在子女的強項。社工舉辦家長講座及成果分享晚會，分享正向管教技巧，家長回饋指活動有助父母發現到女兒的潛能，增加對女兒的信任(見附件四)。

- 增進老師支援學生的技巧和態度

老師培訓工作坊增加老師對推廣校園正面文化的認識，如何在校園以正面文化支援抗逆力低的學生；老師更掌握基本技巧，以正向思維回應逆力低的學生。

- 加強家校合作，提升學生支援

家長講座有近 150 位初中家長報名出席。講座後亦有不少家長留下討論，反應熱烈。家長成果分享會亦有近 50 位學生及家人出席。活動增強了家校溝通及學生支援。

3. 自我評鑑計劃成本效益

3.1表一：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) +/- %
員工開支	\$142,128.00	\$149,060.68	+4.87% #1
服務-: 學生需要調查	\$3,000.00	\$0.00	-100% #2
服務: 建立正面文化 - 逆境同行老師培訓工作坊	\$4,000.00	\$7,000.00	+75% #3
服務: 「正面思維」心理健康講座 (3節)(中一至中三)	\$3,960.00	\$2,860.00	-27.8% #4
服務: 小組訓練日營	\$8,600.00	\$8,000.00	-7.5%
服務: 創意藝術工作坊(6節)	\$12,000.00	\$12,000.00	0%
一般開支: 「快樂同行」小組訓練活動(抗逆能力及正面思維)(6節)	\$2,100.00	\$1,957.00	-6.8%
一般開支: 「快樂同行」義工服務 (2節)	\$500.00	\$0.00	-100% #5
一般開支: 「正面思維」推廣週	\$2,500.00	\$3,766.50	+50.6% #6
一般開支: 「快樂同行」成果分享會	\$800.00	\$5,905.0	+638.1% #7
一般開支: 「正面思維」及「享受生活」活動通訊	\$2,000.00	\$ 6,744.00	+237.2% #8
雜項	\$8,012.00	\$2,240.00	-72%
會計核數	\$5,000.00	\$5,000.00	0%
總數	\$194,600.00	\$204,533.18	+5.1%

#1 詳見項目 6. 困難及解決方法，6.1 表四: 財政預算項目-員工開支預算的調撥及原因。

#2 詳見項目 6. 困難及解決方法，6.1 表四: 財政預算項目-服務-: 學生需要調查預算的調撥及原因。

#3 詳見項目 6. 困難及解決方法，6.1 表四: 財政預算項目-服務: 建立正面文化 - 逆境同行老師培訓工作坊預算的調撥及原因。

#4 詳見項目 6. 困難及解決方法，6.1 表四: 財政預算項目-服務: 「正面思維」心理健康講座 (3 節)(中一至中三)預算的調撥及原因。

#5 詳見項目 6. 困難及解決方法，6.1 表四: 財政預算項目-一般開支: 「快樂同行」義工服務 (2 節)預算的調撥及原因。

4. 活動成果及活動推廣模式

4.1 表二：計劃成果的推廣價值

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
<p>「正面思維」及「享受生活」活動通訊 -鳳蝶小組活動通訊 2017-2018。</p> <p>由半職社工帶領，透過出版通訊，協助同學反省及檢視活動過程及當中的經驗和進步，以鞏固正面思維的信念。透過派發刊物予參與活動的學生、教職員及家長，提升學生的正面形象、能力感和家校支援網絡。</p> <p>印刷數量：500本</p>	<p>在製作刊物的過程中，透過社工的帶領和傳閱相關書籍，學生得以反思自己在活動中的正面表現，並肯定自己的角色和進步。</p> <p>部分學生更組成工作小組，為刊物繪畫封面、插畫，提供排版意見。社工從觀察中發現，學生投入及享受過程，建立正面自我形象，亦學習與組員溝通、協調的技巧。</p> <p>所有獲派發刊物之對象均對活動通訊內容，包括小組活動、學生感想，評價正面，亦嘉許學生的參與，投入及反思。</p> <p>刊物內容及詳情請參閱附於郵件中的鳳蝶小組活動通訊2017-2018。</p>	<p>派發對象及方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 派發予參與計劃學生之家長、班主任、級主任及相關教職員 (約 50 本) - 於中一迎新家長講座派發予中一新生及其家長 (約 100 本) - 派發 2017-2018 年度中一至中三 (約 350 本) 	<ul style="list-style-type: none"> - 值得推廣 - 基金會可以在其他計劃中考慮加入刊物製作的部分，協助同學反省及檢視計劃成效。



- #6 詳見項目 6. 困難及解決方法，6.1 表四：財政預算項目-一般開支：「正面思維」推廣週預算的調撥及原因。
- #7 詳見項目 6. 困難及解決方法，6.1 表四：財政預算項目-一般開支：「快樂同行」成果分享會預算的調撥及原因。
- #8 詳見項目 6. 困難及解決方法，6.1 表四：財政預算項目-一般開支：「正面思維」及「享受生活」活動通訊預算的調撥及原因。



5. 活動一覽

5.1 表三：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			參加者的問卷調查回應
		教師	學生	其他 (請註明)	
「正面思維」- 開心快樂- 心理健康講座 (初中)	抗逆解難學生講座: 中一級: 24/01/2018 中二級: 17/10/2017 中三級: 10/01/2018		中一級: 127 中二級: 127 中三級: 127		不少學生表示講座引用力克的經歷後, 令其更能感恩、珍惜生命、珍惜所有。 學生分享做事, 學習面對困難、不放棄、有信心 /樂觀面對逆境、努力向前、勇敢面對、堅持。 有學生表示透過活動發現每人都有自己長處、原來自己也有好的一面。
「正面思維」及「提升抗逆力」家長講座	28/1/2018			家長: 161	不適用。
「快樂同行」成果分享會	22/06/2018	1		學生、家長及家人: 41	100%家長表示透過學生匯報學習成果, 能更認識鳳蝶小組活動內容及女兒在鳳蝶小組的角色。家長亦發現到女兒的潛能, 對其能力更為信任。
建立正面文化 - 逆境同行老師培訓工作坊	20/10/2017	112 (2 節)			不少老師表示講者講解生動, 有很多值得反思的地方。留意自己的快樂, 才可將其帶給學生。
「正面思維」推廣週	23/4/2018- 27/4/2018	5	269		老師透過展覽鼓勵和感謝學生。學生以手工, 心意卡表達對學校、老師、家人的謝意。校園洋溢凡事感恩、為人服務的正面氣氛。 100%學生認同透過活動察覺了家人、師友對自己的付出; 發現以行動愛自己的方式及學習了以行動表達對他人的愛。
「快樂同行」小組訓練活動 (抗逆力及正面思維) (6 節)	20/10/2017- 24/11/2017		122 (6 節)		平均超過 85%學生認同, 透過活動更認識自己、認識了其他組員。亦反思自己在面對挑戰、壓力時的表現。
「快樂同行」小組訓練日營 (2 節)	22/12/2017		36 (2 節)		87%組員表示更認識了解其他組員。87%組員認同活動增強他解決問題的能力。94%組員指在活動中更能與他人合作。
創意藝術小組 (6 節)	1/3/2018- 10/5/2018		96 (6 節)		平均超過 95%組員表示透過藝術活動加深認識自我、更覺察到自己的正面/負面情緒、引發的正面/負面情緒的情境/場合。
「快樂同行」義工服務- (2 節)	第一節: 3/2/2018 第二節: 28/3/2018		第一節: 18 第二節: 19		100%組員表示更認識了解服務對象的需要並從中感到快樂。100%組員表示更能與他人合作和面對自己害怕的事物和逆境。



6. 困難及解決方法

6.1 表四 財政預算項目的調撥及原因

	預算項目 (根據協議書附表 II)	調撥及原因
(1)	員工開支	因政府薪酬調整及強積金供款，員工開支增加。
(2)	服務-學生需要調查	原有\$3000 作聘請兼職人員協助分析數據，但由於時間緊絀，計劃急需數據結果選出小組對象，故由負責此計劃之兼職社工分析數據。
(3)	服務: 建立正面文化 - 逆境同行老師培訓工作坊	因邀請擁有“正念認知療法”(MBCT)種子教師資格的資深精神科醫生作教師培訓主講，故聘用講者費用增加。
(4)	服務-「正面思維」心理健康講座 (3 節)(中一至中三)	心理建康講座的物資均由外聘主講機構準備，故沒有影印物資，獎品及工具等支出。
(5)	一般開支:「快樂同行」義工服務 (2 節)	由於活動與學校社會服務團合辦，活動物資由社會服務團提供，不需購買活動物資。而活動當日學生於服務地點集合，故沒有交通費開支。
(6)	一般開支:「正面思維」推廣週	因活動的服務對象為全校各級學生，人數眾多，學生反應熱烈，故所需的物資費用增加。
(7)	一般開支:「快樂同行」成果分享會	為增加學生的成功感，活動邀請其家人、朋輩出席活動，分享學生於計劃的成長。活動反應熱烈，出席人數眾多，故所需的相關物資、工具等費用相應增加。
(8)	一般開支:「正面思維」及「享受生活」活動通訊	由於初中學生缺乏對排版及印刷的專業知識及技能，故外聘專業設計師負責通訊設計。而因學生的分享、感想內容豐富，故活動通訊超出原訂頁數，由 12 頁加至 16 頁。所以排版及印刷成本增加。另外，為協助學生整理活動經驗及掌握正面思維模式，需要購入參考書籍，亦令整體費用增加。



7. 各活動的檢討問卷調查結果:

附件一:

「正面思維」 - 開心快樂心理健康講座(中一) (節錄)

	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我更認識活動主題	51.1%	38.9%	10%	
2. 我更有信心解決困難	43.3%	56.7%		
3. 我更有信心面對逆境	36.3%	55.7%	8%	

附件二:

「正面思維」 - 開心快樂心理健康講座(中二) (節錄)

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我更認識活動主題	25.2%	73.9%		0.9%	
2. 我更有信心面對逆境、解決困難	28.2%	70%	0.9%	0.9%	

附件三:

「正面思維」 - 開心快樂心理健康講座(中三) (節錄)

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我更認識壓力和情緒	21.8%	41.2%	34.7%	2.3%	
2. 我學習到減壓的方法	22.6%	39.6%	35.4%	2.4%	

附件四:

「快樂同行」成果分享會 (節錄)

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我更認識鳳蝶小組活動內容	50%	30%	20%		
2. 我更了解女兒在鳳蝶小組的角色	50%	30%	20%		
3. 我發現到女兒的潛能	30%	60%	10%		
4. 我對女兒的能力更信任	40%	30%	30%		

附件五:

建立正面文化 - 逆境同行老師培訓工作坊 (節錄)

	非常同意 4	很同意 3	不同意 2	非常不同意 1
8. 我更認識活動主題	60.9%	39.1%		
8. 我更了解如何應用相關的知識在日常生活及教學中	61.5%	29.7%	8.8%	
9. 我更有信心以相關的知識支援學生	61.5%	29.7%	8.8%	

附件六:

教師問卷: 學生表現(節錄)

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我觀察學生抗逆力有所提升	8.4%	50%	41.6%		
2. 我觀察學生在參與小組後的正向轉變	14.2%	57.2%	28.6%		
3. 學生在面對困難時會以較正面、積極和樂觀的言語，評論事情	8.4%	50%	41.6%		
4. 學生嘗試較適地表達自己的情緒	8.4%	50%	41.6%		
5. 學生嘗試以其他方式處理壓力和不順遂的事情	16.6%	41.7%	41.7%		

附件七:

小組訓練活動

第一節 (節錄)

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我更認識自己	27.8%	38.9%	33.3%		
2. 我認識了其他組員	33.3%	55.6%	11.1%		

第二節 (節錄)

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我學習到自我放鬆技巧	37.5%	25%	37.5%		
2. 我更能以不同角度反思事件	37.5%	25%	37.5%		

第三節 (節錄)

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
3. 我學習到自我放鬆技巧	71.4%	14.3%	14.3%		
4. 我更能以不同角度反思事件	71.4%	14.3%	14.3%		

第四節 (節錄)

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我更認識自己的情緒	26%	30.4%	34.8%	8.8%	

第五節 (節錄)

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我更認識自己面對壓力的方式	50%	12.5%	37.5%		
2. 我認識其他面對壓力的方式	50%	12.5%	37.5%		

第六節 (節錄)

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
3. 我更認識自己面對壓力的方式	50%	43.8%	6.2%		
4. 我認識其他面對壓力的方式	50%	43.8%	6.2%		

附件八:

小組訓練日營 (節錄)

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我更認識了解其他組員	25%	43.8%	31.2%		
2. 我增強解決問題的能力	56.3%	18.7%	18.7%	6.3%	
3. 我更能與他人合作	62.5%	18.75%	18.75%		

附件九:

『快樂同行』義工服務-第一節 (節錄)

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我更了解長者的需要	20%	50%	30%		
2. 我從探訪活動中感到快樂	40%	40%	20%		

附件十:

『快樂同行』義工服務-第二節 (節錄)

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我更能與他人合作	35.3%	35.3%	29.4%		
2. 我更能面對自己害怕的事物和逆境	23.5%	64.7%	11.8%		



附件十一:

「正面思維」推廣週 (節錄)

感恩刮刮卡活動

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我察覺了家人對我的付出	46.2%	30.8%	23%		
2. 我發現以行動愛自己的方式	46.2%	38.5%	15.3%		
3. 我學習了以行動表達愛	46.2%	38.5%	15.3%		

星空冷靜瓶活動

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我察覺了家人對我的付出	46.2%	23%	30.8%		
2. 我發現以行動愛自己的方式	53.8%	30.8%	15.4%		
3. 我學習了以行動表達愛	46.2%	38.4%	15.4%		

乾花祝福瓶活動

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我察覺了朋友對我的付出	25%	56.3%	18.7%		
2. 我發現以行動愛自己的方式	50%	50%			
3. 我學習了以行動表達愛	50%	43.8%	6.2%		

信念水晶球活動

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我發現師長對我的重要	70%	10%	20%		
2. 我發現師長對我的影響	70%	10%	20%		
3. 我學習了以行動/小手工表達欣賞之情	90%	10%			

情緒之友

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我對自己的情緒有了更深的了解	52.9%	19%	28.1%		
2. 我更認識如何控制自己的情緒	38.2%	23.8%	33.3%	4.7%	
3. 我學習了以行動表達愛	52.9%	19%	28.1%		

學生義工參與環節:

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我在協助/主持活動的過程中感到快樂	33.3%	50%	16.7%		
2. 我更認識自己的特質和長處。	33.3%	50%	16.7%		
3. 協助/主持活動令我更相信自己的能力	33.3%	66.7%			
4. 我留意到值得感恩的事情	16.7%	66.6%	16.7%		

附件十二:

創意藝術小組
第一節 (節錄)

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我體驗了以藝術方式表達自己	35.7%	35.7%	21.5%	7.1%	
2. 我更認識自己	28.6%	14.3%	50%	7.1%	

第二節 (節錄)

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我體驗了以藝術方式表達自己	23%	23%	38.4%	7.8%	7.8%
2. 我更認識自己	23.1%	15.3%	38.5%	15.3%	7.8%

第三節 (節錄)

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 活動的氣氛良好	54.4%	9.2%	36.4%		
2. 我體驗了以藝術方式表達自己的情感	27.3%	27.3%	45.4%		
3. 我更覺察到自己的正面/負面情緒	16.6%	41.7%	41.7%		
4. 我更覺察到引發的正面/負面情緒的情境/場合	18.2%	45.4%	36.4%		

第四節 (節錄)

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我能靜下心神，放鬆自己	23%	38.5%	38.5%		
2. 我從活動中釋放了內在的情緒	38.5%	23%	38.5%		
3. 我更察覺到自己的正/負面情緒	38.5%	23%	38.5%		

第五節 (節錄)

	非常同意 5	很同意 4	同意 3	不同意 2	非常不同意 1
1. 我能靜下心神，放鬆自己	44.4%	44.4%	11.2%		
2. 我從活動中釋放了內在的情緒	33.3%	55.6%	11.1%		
3. 我更察覺到自己的正/負面情緒	44.4%	44.4%	11.2%		
4. 我更接納自己情緒	55.6%	33.3%	11.1%		

1910	1911	1912	1913
1914	1915	1916	1917
1918	1919	1920	1921
1922	1923	1924	1925

1926	1927	1928	1929
1930	1931	1932	1933
1934	1935	1936	1937
1938	1939	1940	1941

1942	1943	1944	1945
1946	1947	1948	1949
1950	1951	1952	1953
1954	1955	1956	1957

1958	1959	1960	1961
1962	1963	1964	1965
1966	1967	1968	1969
1970	1971	1972	1973

1974	1975	1976	1977
1978	1979	1980	1981
1982	1983	1984	1985
1986	1987	1988	1989
1990	1991	1992	1993

1994	1995	1996	1997
1998	1999	2000	2001
2002	2003	2004	2005
2006	2007	2008	2009
2010	2011	2012	2013

2014	2015	2016	2017
2018	2019	2020	2021
2022	2023	2024	2025
2026	2027	2028	2029
2030	2031	2032	2033

2034	2035	2036	2037
2038	2039	2040	2041
2042	2043	2044	2045
2046	2047	2048	2049
2050	2051	2052	2053

2054	2055	2056	2057
2058	2059	2060	2061
2062	2063	2064	2065
2066	2067	2068	2069
2070	2071	2072	2073

2074	2075	2076	2077
2078	2079	2080	2081
2082	2083	2084	2085
2086	2087	2088	2089
2090	2091	2092	2093