



計劃總結報告

計劃編號：

2016/0549

甲部

計劃名稱：「尊重生命·逆境同行」-樂蕭遙-(「好心情@學校」微型計劃)

機構/學校名稱：_____

計劃進行時間：由 10/17 (月/年)至 9/18 (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：謝麗芳 修女

受款人姓名*：謝麗芳 修女

簽名：[Signature]

簽名：[Signature]

日期：13-12-2018

日期：13-12-2018

*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。



第一部份 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中二學生	學生需要調查	完成調查	篩選出22名學生參與小組，同時了解到精神健康較弱的同學，日後透過計劃之活動提升她們的精神健康及抗逆力。	-
2. 有別於現行各種「初級預防」計劃，即對所有學生作一般性預防，本建議計劃以問卷篩選有需要的學生，並提供點對點到校「次級介入」支援活動	逆境同行挑戰計劃 成長小組 同行計劃 戶外參觀 宿營訓練 學生講座 義工服務	全部達標	篩選出的22名學生參與小組，在2017-2018學年中進行家長、老師、同學等活動 在完結活動後，在前測後測問卷結果顯示，超過9成同學提升了抗逆力及改善精神健康質素。	-
3. 提升學生抵抗及處理逆境能力及各種促進精神健康的保護因素				
4. 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跟進輔導技巧	老師培訓工作坊 家長講座 家長工作坊	全部達標	超過9成老師認為活動能讓他們認識相關輔導技巧 100% 家長都認為活動能增強他們與子女溝通的技巧	-



第二部份 計劃評估及影響

整體計劃的評估及影響

本年度在校內推行的「尊重生命 逆境同行」- 樂齋遙-(「好心情@學校」微型計劃)，正正能透過在校內推行學生講座及各項成長活動、老師培訓工作坊、家長講座及家長培訓工作坊等，提升學生抗逆力，認識到面對困難的態度及方法，又讓老師及家長認識青少年的需要，讓他們學習到與學生相處及溝通技巧，帶出正向能量。

另外本計劃能讓校方識別出有潛在危機的學生(香港中文大學問卷調查中顯示抗逆力及精神健康質素較弱的學生)，然後我們以正向文化大使身份讓同學進行一系列活動，當中包括宿營訓練、戶外參觀、義工服務、成長小組、同行計劃等。

這次的計劃發揮以下影響：

1 提升了學生抵抗及處理逆境的能力

- 1.1 同學在營會當中，藉體驗遠足、歷奇活動、夜行、獨行等個人挑戰活動，認識到自己的能力，面對自己恐懼及學以面對的事情。在活動中同學能認識自己的強弱項。
- 1.2 在義工服務中，同學願意付出，面對智障人士時學會了包容及以愛服務，完結活動後同學更能發現自己的優點(如耐性、堅毅、愛心、主動等)，強化個人能力。
- 1.3 在成長小組及同行活動中，學生能認識到個人情緒控制的方法，又了解到品格強項，認識個人的長處及弱項。
- 1.4 在整個計劃中，透過不同的活動體驗讓同學認識自我，了解到自己的強弱項，挑戰自己的弱處，認識到面對困難時的方法及態度。從老師及家長觀察的回饋，也見證到學生在校內或生活中的成長。

2 增強了學生個人正面及積極的信念與力量

- 2.1 同學在戶外參觀時，同時反思自己與家人的溝通模式，思考到自己的生命價值及面對生活的態度
- 2.2 於成長小組及同行活動中，同學能分享到對生活的期望及態度，同時讓她們認識到面對困難時可以應對的方法。
- 2.3 透過校內攤位推廣活動，同學更能將在活動中所學習到的正向文化訊息在校內推廣，同時加強同學正向思維。
- 2.4 在整個計劃，透過多元活動體驗能讓同學擴闊眼界，能反思到自己的生活，學習到正面思維及其生活態度，能在活動中觀察到同學生活及態度的改變。

3 提升了學校及家庭對學生的支援

- 3.1 在老師工作坊、家長講座及家長工作坊等，讓老師及家長了解青少年面對的處境，與他們共同討論及分享，同時認識與青少年人相處及溝通的方法，鼓勵欣賞學生的強項，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跟進輔導技巧。
- 3.2 計劃也加強了家長與校方的連繫，增強對學生的支援。工作人員對學生的跟進，加強家校合作，互相交流同學在各方面的狀況，能更全面支援學生。

整個計劃能見證同學的成長及改變，讓他們在活動中認識自我，了解到個人強處及弱項、建立支援網絡、學習面對挑戰、情緒時的方法，提升個人能力感，又在成長小組中檢視自己、建立個人正面及積極的信念和力量，在抗逆力和精神健康質素方面都得到提升。



第三部份 自我評鑑計劃成本效益

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) +/- %
職員薪酬	146,312 元	146,311.2 元	0%
服務支出	45093 元	31,326.4	-30.5%
一般開支	8595 元	4,625	-46.1%
總開支	200,000 元	173,262.60	-13.3%

第四部份 可推介的成果及推廣模式

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
「正面思維」及「享 受生活」- 活動通訊 (年曆卡) 2000張	通訊中顯示到社區資 源，當中亦推廣正向思 維訊息，能廣泛發放有 關資料及資源。	/	/
學與教資源	將過去活動有關資料存 放校內讓老師參考或延 續。	/	/

第五部份 活動一覽表

核准計劃資料		實際情況										
活動項目	預計節數	節數	舉行活動日期	舉行活動時間	舉行活動地點	舉行節數	參與人數			出席人次	完成率 (%)	參加者回應
							學生	老師	家長			
老師培訓工作坊「關愛學生 輔負得正」	1節	I	8/1/18	15:45-17:45	學校 GPRoom	1	-	56	-	56	100%	超過9成參加者認為活動能認識相關技巧，以回應學生在心理、情緒、發展方面的需要。老師認為能在活動中認識到輔導(說話)技巧，了解到與學生相處的方式，學習聆聽。
中二學生需要調查	1節	I	18/10/17	11:00-11:30	各級班房	1	123	-	-	123	100%	部分參加者拍問卷中的問題太多及複雜，她們會不能集中點答問題，會隨面回答提問。
學生心理健康講座-至「正」誇世代	1節	I	12/2/18	11:15-13:15	學校禮堂	1	755	-	-	755	100%	從老師向學生隨意抽問中，同學認為是次講座有趣、吸引，能讓他們認識到面對問題的方法。

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



「樂翽遙」大使啟動禮	1節	I	25/11/17	16:00-17:00	學校 GPRoom	1	23	10	16	49	100%	在家長及老師反映是活動能確立同學對「樂翽遙大使」的身份認同及個人自信心。
「樂翽遙大使」-家長培訓工作坊	1節	I	25/2/18	10:00-13:00	學校 GPRoom	1	17	-	-	11	100%	家長都認為活動能增強他們與子女溝通的技巧，能了解與女兒相處之道。
成長小組	6節	I	6/12/17	16:00-17:30	學校 GPRoom	9	24	-	-	13	100%	同學同意活動能認識正向文化及正向思維、能增強朋輩關係及網絡、提升個人面對逆境能力及強化個人強項及能力。他們認為能在活動中更認識自我，包括強弱項，能樂觀面對所有事情。
		II	13/12/17	16:00-17:30	學校 GPRoom			-	-	17		
		III	18/12/18	16:00-17:30	學校 GPRoom			-	-	21		
		IV	24/1/18	16:00-17:30	學校 201室			-	-	21		
		V	7/2/18	16:00-17:30	學校 201室			-	-	16		
		VI	28/2/18	16:00-17:30	學校 201室			-	-	13		
		VI I	19/3/18	16:00-17:30	學校 204室			-	-	20		
		VI II	21/3/18	16:00-17:30	學校 204室			-	-	20		
		VI III	24/4/18	16:00-17:30	學校 204室			-	-	16		



宿營訓練 「勇闖下 花山」	4 節	I	21/12/17	13:30-19:00	香港航空 青年團下 花山訓練 營	4		-	-	16	100%	同學認為營會中的活動能提升他們個人自信，增加朋輩網絡支援，在營會中能面對及挑戰各個困難，同學在活動中勇於嘗試。
		II	21/12/17	19:00-00:00				-	-	16		
		III	22/12/17	07:30-11:00				-	-	16		
		IV	22/12/17	11:00-15:00				-	-	16		
樂籌遙 同行活動	4 節	I	31/1/18	11:40-12:40	學校小客廳	9	22	-	-	2	75%	同學認為透過傾談能了解個人想法，認識個人對生活的期望
		II	5/2/18	11:40-12:40	學校小客廳			-	-	2		
		III	12/3/18	11:40-12:40	學校小客廳			-	-	2		
		IV	2/5/18	11:40-12:40	學校小客廳			-	-	2		
		V	7/5/18	11:40-12:40	學校小客廳			-	-	2		
		VI	16/5/18	11:40-12:40	學校小客廳			-	-	3		
		VI I	27/6/18	11:40-12:40	學校小客廳			-	-	4		
		VI II	4/7/18	11:40-12:40	學校小客廳			-	-	4		

家長心理 健康講座 (快樂家 庭-「從正 向管教開 始」)	1 節	I	25/11/1 7	14:00-16:00	學校禮堂	1	/	-	-	/	100%	老師指出是次活動合宜·切合主題及家長需要·家長 指能認識到與女兒相處的方法·
關懷行動	2 節	I	9/4/18	16:15-17:30	蕭明中學 203室	4	22	-	-	16	100%	同學在活動中認識到社會中弱勢人士·以愛心·同理 心去包容及接納·從檢討中·他們指出能在智障人士 中學習到生活態度·簡單的快樂·珍惜及感恩·了解 到自己所擁有的都是得來不易·
		II	11/4/18	16:00-18:00	明愛陳震 夏展能中 心			-	-	19		
		III	18/4/18	16:00-17:15	蕭明中學 204室			-	-	12		
		IV	21/4/18	8:45-16:00	蕭明中學/ 香港動植 物公園			-	-	14		
「親子同 樂日」	1 節	I	7/7/18	13:00-15:30	蕭明中學	1	27	5	-	22	100%	家長及學生認為是次活動能從正面及彼此了解的角度 去思考兩代之間的溝通·提升互相理解及接納·可以 更了解青少年生活狀態及需要·在問卷調查中·參加 者表示能啟發他們對生活的看法·不放棄夢想·面對 生活挑戰及困難都會樂觀面對·又能讓家長了解青少 年的思想及煩惱·)



戶外活動 - 「小眼睛看大世界」	2 節	I	28/4/18	13:00-16:00	長者安居協會生命歷情體驗館	2	22	-	-	18	100%	活動後參加者能反思生命的價值、更珍惜時間、珍惜與家人的關係、正面改變對年老的觀念。
		II		16:00-19:00				-	-	18		
「尊重生命 逆境同行」嘉許禮	1 節	I	待定	待定	學校禮堂	1	31	5	4	22	100%	接近 8 成參加者認為活動能強化同學個人能力及增加自我認識和欣賞，在活動中能增加個人自信心，了解到個人強項及優勢，得到家長及老師的支援。
總節數	2 7 節					35						



第六部份

困難及解決方法

如實際推行的計劃(包括預算、時間表及過程等)與原來計劃有出入，須在此部分解釋原因。

1. 因第一年開展此計劃，與學校安排活動上，需要根據校程作出安排。此計劃開展於 2017 年 10 月，而學校 17-18 學年之活動日程早已完成編排；加上學生的課外活動、校外活動的編排密集，故時間協調較為複雜。但經工作人員時間協調上彈性安排，與學生、校方多方面協調，避免與校內活動相撞，整個計劃的各項活動也得以順利完成。