



## 1. 目標達成程度

### 1.1 目標一：及早識別及支援抗逆力低之初中學生

計劃以問卷形式調查初中學生的抗逆力，發現校內超過三成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。部份低抗逆力之學生，已在學校獲得朋輩輔導計劃及班主任支援，少部分有情緒行為問題之低抗逆力學生亦已獲社工輔導。故合適參與小組學生人數為20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

每個活動完成後，參加者均須完成問卷，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(附件七)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(家長及老師)對學生抗逆力的認識及掌握跟進輔導技巧

- 計劃為初中學生家長舉辦家長講座及家長成果分享會，目的為增加家長對子女的正面形象及評價，強化子女的正面思維。100%家長表示講座後更能正面地評價子女(見附件四)。100%家長表示講座後更了解子女的長處(見附件五)。100%家長表示講座令他反思自己對子女的看法及與子女的溝通模式(見附件四)。

- 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抗逆力低學生的技巧。96%教師表示更認識活動主題，88%教師指他們更了解如何應用相關的知識在日常生活及教學中，83%教師表示更有信心以相關的知識支援抗逆力低的學生(見附件六)。

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



## 2. 計劃影響

### 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，透過級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負面的校園或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系統，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)。
- 初中學生助人精神提高，小組成員參與寵物義工服務後，明白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。組員更招募其他初中學生，建立和推動服務社區的良好氣氛。

### 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  
社工的定期聯絡家長，組員的進步和正面行為和能力，建構子女的正面形象，令家長更能發現、著眼在子女的強項。家長講座及成果分享會，分享正向管教技巧，家長回饋指活動有助父母改善親子溝通，增進子女關係(見附件四及五)。
- 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以及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。
- 改善家校合作，提升對學生的支援  
校方原對舉辦家長活動的出席率有所擔心，但家長講座有近 30 位初中家長報名，20 位出席。講座後亦有不少家長留下討論，反應熱烈。活動增強了家校溝通和校方對日後發展家長支援項目的信心。

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

### 3. 自我評鑑計劃成本效益

3.1表二: 預算核對表

| 預算項目<br>(根據協議書附表 II)         | 核准預算<br>(甲) | 實際支出<br>(乙)   | 變更<br>[(乙)-(甲)] / (甲)<br>+/- % |
|------------------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| 員工開支                         | \$146,312 元 | \$146,311.2 元 | -0.0005%                       |
| 服務-學生需要調查                    | \$3,000 元   | \$0 元         | -100%                          |
| 服務:「正面思維」- 開心快樂<br>心理康講座     | \$3,900 元   | \$2,700 元     | -30.7%                         |
| 服務: 開心快樂心理健康 - 家<br>長講座      | \$2,500 元   | \$0 元         | -100%                          |
| 服務: 建立正面文化 - 逆境同<br>行老師培訓工作坊 | \$3,600 元   | \$3,600 元     | 0%                             |
| 服務: 小組訓練日營                   | \$10,000 元  | \$8,000 元     | -20%                           |
| 一般開支: 各個活動物資                 | \$5,600 元   | \$3,412 元     | -39.07%                        |
| 一般開支:「正面思維」及「享<br>受生活」活動通訊   | \$4,000 元   | \$4,900 元     | +22.5%                         |
| 一般開支: 正面文化藝術匯演活<br>動物資及場地佈置  | \$11,700 元  | \$26,929 元    | +130.1%                        |
| 雜項                           | \$4,388 元   | \$255 元       | -94.1%                         |
| 會計核數                         | \$5,000 元   | \$5,000 元     | 0%                             |

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



#### 4. 可推介的成果及推廣模式

4.1 表三: 計劃成果的推廣價值

| 項目詳情<br>(例如 種類、名稱、數量等)   | 成果的質素<br>及推廣價值評鑑  | 舉辦的推廣活動<br>(例如 模式、日期等)<br>及反應   | 是否值得優質教育基金推介及可供<br>推介的可行性? 如值得, 請建議推<br>廣模式 |
|--|---|---|---|
| <p>「正面思維」及「享受生活」活動通訊 - 同行小組活動通訊<br/>2017-2018。</p> <p>由半職社工帶領, 透過整理通訊的經驗, 協助同學反省及檢視, 以鞏固正面思維的信念。透過派發刊物予活動學生, 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: 1000 本</p> | <p>在製作刊物的過程中, 透過社工的帶領, 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, 提供排版意見。社工觀察發現, 學生在過程中投入、享受, 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同行小組活動通訊 2017-2018。</p> | <p>派發對象及方式:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 於學校家長日前派發予參與計劃學生之班主任、級主任及相關教職員(約 70 本)</li> <li>- 於中一迎新家長講座派發予中一新生及其家長 - (約 200 本)</li> <li>- 放置於學生活動中心予學校學生自由閱覽及領取。(約 200 份)</li> </ul> | <p>基金會可以在其他計劃中考慮加入刊物製作的部分。</p>              |

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



### 5. 活動一覽表

| 活動性質<br><br>(例如 座談會、表演等)  | 概略說明<br>(例如 日期、主題、地點等)   | 參加人數 |    |                                    |             | 參加者的問卷調查回應   |
|---------------------------|--|------|----|------------------------------------|-------------|--|
|                           |  | 學校   | 教師 | 學生                                 | 其他<br>(請註明) |  |
| 「正面思維」- 開心快樂- 心理健康講座 (初中) | 抗逆解難<br>學生講座:<br>中一級:<br>27/11/2017<br>中二級:<br>22/1/2018<br>中三級:<br>26/10/2017 |      |    | 中一級:86<br>中二級:<br>77<br>中三級:<br>78 |             | 學生表示講座引用力克的經歷後, 令其更能尊重生命, 挑戰逆境, 自強不息(40位)。<br>學生分享做事, 學習了面對困難要積極、要堅強, 才能體現生命的價值(35位)。                          |
| 開心快樂心理健康 - 家長講座           | 7/7/2018   |      |    |                                    | 家長:<br>20   | 家長表示在不同角度了解子女, 講者是感同身受、講出心聲, 內容切合主題, 簡單, 容易明白, 並有解決問題方法。   |
| 「正面思維」成果分享會-家長講座          | 25/5/2018  |      |    |                                    | 家長: 9       | 家長表示了解子女在學校的學習環境, 知道先改善自己, 更了解子女的感受, 亦了解可以怎樣與子女溝通。<br>家長分享明白到如何欣賞兒子的優點、與子女如何溝通、學習凡事不是自己是對的、要從另一角度欣賞、嘗試了解小孩的想法。 |



|                      |                       |  |          |          |   |
|----------------------|-----------------------|--|----------|----------|---|
| 建立正面文化 - 逆境同行老師培訓工作坊 | 18/4/2018             |  | 100(2 節) |          | 老師表示講者講解生動有趣(4 位)，對題目非常掌握(3 位)，活動的氣氛輕鬆 (5 位)，欣賞講者的經驗分享(3 位)。  |
| 老師培訓工作坊/成果分享         | 30/4/2018             |  | 16       |          | 老師分享對計劃的意見:<br>計劃讓同學有新嘗試，讓人合作，發掘自己的長處。<br>計劃能夠讓同學更多渠道認識朋友，分享自己的生活。<br>計劃能增進學員表達自己的機會。<br>學生透過活動有明顯轉變和進步學生表達自己，控制情緒能力有提升。<br>同學的自信及態度有明顯改善，積極開朗。 |
| 小組訓練活動               | 3/1/2018-<br>8/2/2018 |  |          | 111(6 節) | 超過 90%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。   |
| 小組訓練日營               | 3/3/2018              |  |          | 34(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。   |
| 『快樂同行』義工服務- 第一節      | 17/3/2018             |  |          | 14       | 91%組員表示更認識了解其他組員。91%組員指更能與他人合作 98%組員表示從中感到快樂。   |



|          |          |  |  |                         |   |
|----------|----------|--|--|-------------------------|---|
| 正面文化藝術滙演 | 4/7/2018 |  |  | 觀賞: 全校師生<br>後台協助學生: 20人 | 70%組員表示更認識了解其他組員。100%組員表示更能與他人合作 100%組員表示從中服務中感到快樂。 |
|----------|----------|--|--|-------------------------|---|

## 6. 困難及解決方法

### 6.1 財政預算項目的調撥及原因

| 預算項目<br>(根據協議書附表 II)    | 調撥及原因   |
|-------------------------|---|
| 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。調撥至正面文化藝術滙演活動。 |
| 服務: 開心快樂心理健康 - 家長講座     | 原有\$2500 聘請主講，但因考慮講者需對學校學生需有一定的認識，故由負責此計劃之兼職社工主講。調撥至正面文化藝術滙演活動。               |
| 服務: 小組訓練日營              | 因日營活動時間有限，把活動地點選為學校，故沒有交通費支出。   |
| 一般開支: 「正面思維」及「享受生活」活動通訊 | 因學生的分享、感想和相片甚多，故活動通訊超出原訂頁數。加上西貢地區偏遠。所以排版，印刷及運費增加\$900。                        |
| 一般開支: 正面文化藝術滙演活動物資及場地佈置 | 因租用音響費用高，活動對象多需要印刷活動宣傳單張，故活動開支需由其他項目墊支。                                       |

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



各活動的檢討問卷調查結果:

附件一:

「正面思維」 - 開心快樂心理康講座(中一) (節錄)

|                   | 很同意<br>4     | 同意<br>3      | 不同意<br>2    | 非常不同意 1    |
|-------------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 1. 我更認識活動主題       | 32/84(38.5%) | 43/84(51.8%) | 6/84(7.2%)  | 2/84(2.4%) |
| 2. 我更有信心解決困難      | 28/84(33.7%) | 46/84(54.7%) | 5/84(6%)    | 4/84(7.2%) |
| 3. 我更有信心面對逆境      | 28/84(33.7%) | 40/84(48.1%) | 9/84(10.8%) | 6/84(7.2%) |
| 4. 整體而言, 我滿意活動的安排 | 37/84(44.5%) | 37/84(44.5%) | 6/84(7.2%)  | 3/84(3.6%) |

附件二:

「正面思維」 - 開心快樂心理康講座(中二) (節錄)

|                   | 非常同意<br>5 | 很同意<br>4  | 同意<br>3    | 不同意<br>2 | 非常不同<br>意 1 |
|-------------------|-----------|-----------|------------|----------|-------------|
| 1. 我更認識活動主題       | 17(30.9%) | 17(30.9%) | 21((38.1%) | 1(1.8%)  | 2(3.6%)     |
| 2. 我更有信心面對逆境、解決困難 | 17(30.9%) | 13(23.6%) | 21((38.1%) | 2(3.6%)  | 2(3.6%)     |
| 3. 我察覺到平日應對情緒的方式  | 18(32.7%) | 11(20%)   | 25(%)      | 1(1.8%)  | 2(3.6%)     |
| 4. 整體而言, 我滿意活動的安排 | 18(32.7%) | 12(21.8%) | 22(%)      | 2(3.6%)  | 1(1.8%)     |

附件三:

「正面思維」 - 開心快樂心理康講座(中三) (節錄)

|                   | 非常同意<br>5 | 很同意<br>4  | 同意<br>3   | 不同意<br>2 | 非常不同<br>意 1 |
|-------------------|-----------|-----------|-----------|----------|-------------|
| 1. 我更認識活動主題       | 21(29.5%) | 17(23.9%) | 27(38%)   | 2(2.8%)  | 4(5.6%)     |
| 2. 我更有信心面對逆境、解決困難 | 22(30.9%) | 15(21.1%) | 30(42.2%) | 1(1.4%)  | 4(5.6%)     |
| 3. 我察覺到平日應對情緒的方式  | 19(26.7%) | 19(26.7%) | 26(36.6%) | 4(5.6%)  | 3(4.2%)     |
| 4. 整體而言, 我滿意活動的安排 | 28(39.4%) | 13(18.3%) | 25(35.2%) | 2(2.8%)  | 3(4.2%)     |

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

附件四:

開心快樂心理健康 - 家長講座 (節錄)

|                | 非常同意<br>5 | 很同意<br>4 | 同意<br>3  | 不同意<br>2 | 非常不同<br>意 1 |
|----------------|-----------|----------|----------|----------|-------------|
| 4. 我更能正面地評價子女  | 6(50%)    | 4(33.3%) | 2(16.6%) |          |             |
| 5. 我更認識子女的長處   | 6(50%)    | 4(33.3%) | 2(16.6%) |          |             |
| 6. 我反思自己對子女的看法 | 6(50%)    | 3(25%)   | 3(25%)   |          |             |

附件五:

「正面思維」成果分享會-家長講座 (節錄)

|                   | 非常同意<br>5 | 很同意<br>4 | 同意<br>3  | 不同意<br>2 | 非常不同<br>意 1 |
|-------------------|-----------|----------|----------|----------|-------------|
| 7. 我更認識子女在學校的形象   | 5(62.5%)  | 3(37.5%) | 1(12.5%) |          |             |
| 8. 我更認識子女的長處      | 6(75%)    | 1(12.5%) | 1(12.5%) |          |             |
| 9. 我反思自己對子女的看法    | 7(87.5%)  | 0        | 1(12.5%) |          |             |
| 10. 我反思自己與子女的溝通模式 | 6(75%)    | 1(12.5%) | 1(12.5%) |          |             |

附件六:

建立正面文化 - 逆境同行老師培訓工作坊 (節錄)

|                           | 非常同意<br>4 | 很同意<br>3  | 不同意<br>2 | 非常不同意 1 |
|---------------------------|-----------|-----------|----------|---------|
| 7. 我更認識活動主題               | 7(15.2%)  | 37(80.4%) | 2(4.3%)  |         |
| 8. 我更了解如何應用相關的知識在日常生活及教學中 | 4(8.7%)   | 36(78.3%) | 5(10.9%) | 1(2.2%) |
| 9. 我更有信心以相關的知識支援學生        | 1(2.2%)   | 37(80.4%) | 7(15.2%) | 1(2.2%) |

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

附件七:

老師培訓工作坊/成果分享 (節錄)

|                                | 非常同意<br>5 | 很同意<br>4 | 同意<br>3  | 不同意<br>2 | 非常不同意<br>1 |
|--------------------------------|-----------|----------|----------|----------|------------|
| 1. 計劃時間、地點適中                   | 3(25%)    | 6(50%)   | 3(25%)   |          |            |
| 2. 計劃的整體活動內容恰當                 | 3(25%)    | 6(50%)   | 3(25%)   |          |            |
| 3. 我了解學生在小組中的表現                | 2(16.6%)  | 4(33.3%) | 6(50%)   |          |            |
| 4. 我觀察學生抗逆力有所提升                | 1(8.3%)   | 6(50%)   | 5(41.6%) |          |            |
| 5. 我觀察學生在參與小組後的正向轉變            |           | 7(58.3%) | 4(33.3%) |          |            |
| 6. 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 | 1(8.3%)   | 6(50%)   | 5(41.6%) |          |            |
| 7. 學生嘗試較合適地表達自己的情緒             | 1(8.3%)   | 6(50%)   | 5(41.6%) |          |            |
| 8. 學生嘗試以其他方式處理壓力和不順遂的事情。       | 2(16.6%)  | 5(41.6%) | 5(41.6%) |          |            |

附件八:

小組訓練活動

第一節 (節錄)

|             | 非常同意<br>5 | 很同意<br>4  | 同意<br>3    | 不同意<br>2  | 非常不同意<br>1 |
|-------------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|
| 1. 我更認識自己   | 4/20(20%) | 1/20(5%)  | 10/20(50%) | 4/20(20%) |            |
| 2. 我認識了其他組員 | 3/20(15%) | 3/20(15%) | 10/20(50%) | 3/20(15%) |            |

第二節 (節錄)

|             | 非常同意<br>5 | 很同意<br>4  | 同意<br>3   | 不同意<br>2 | 非常不同意<br>1 |
|-------------|-----------|-----------|-----------|----------|------------|
| 1. 我更認識自己   | 8/17(47%) | 6/17(35%) | 2/17(11%) |          |            |
| 2. 我認識了其他組員 | 8/17(47%) | 7/17(41%) | 1/17(5%)  | 1/17(5%) |            |

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



第三節 (節錄)

|                    | 非常同意<br>5    | 很同意<br>4   | 同意<br>3   | 不同意<br>2 | 非常不<br>同意 1 |
|--------------------|--------------|------------|-----------|----------|-------------|
| 1. 我更認識自己在面對挑戰時的表現 | 9/14(64.2%)  | 2/14 (14%) | 1/14(7%)  |          |             |
| 2. 我反思自己在面對挑戰時的反應  | 10/14(71.4%) | 2/14 (14%) | 3/14(21%) |          |             |

第四節 (節錄)

|                   | 非常同意<br>5  | 很同意<br>4  | 同意<br>3   | 不同意<br>2 | 非常不同意<br>1 |
|-------------------|------------|-----------|-----------|----------|------------|
| 1. 我更認識自己面對挑戰時的反應 | 8/18 (44%) | 6/18(33%) | 3/18(16%) |          | 1/18 (5%)  |

第五節 (節錄)

|                   | 非常同意<br>5  | 很同意<br>4  | 同意<br>3   | 不同意<br>2 | 非常不同意<br>1 |
|-------------------|------------|-----------|-----------|----------|------------|
| 1. 我更認識自己面對壓力時的反應 | 13/19(68%) | 2/19(10%) | 1/19 (5%) |          | 1/19 (5%)  |
| 2. 我反思自己的壓力來源     | 13/19(68%) | 3/19(15%) | 1/19 (5%) |          | 1/19 (5%)  |

第六節 (節錄)

|                  | 非常同意<br>5    | 很同意<br>4    | 同意<br>3    | 不同意<br>2 | 非常不同<br>意 1 |
|------------------|--------------|-------------|------------|----------|-------------|
| 1. 我更認識自己在小組中的表現 | 11/18(61.1%) | 5/18(27.7%) | 1/18(5.5%) |          | 1/18(5.5%)  |
| 2. 我整理了在小組中的學習經驗 | 11(61.1%)    | 4/18(22.2%) | 2/18(11%)  |          | 1/18(5.5%)  |

附件九:

小組訓練日營 (節錄)

|               | 非常同意<br>5 | 很同意<br>4  | 同意<br>3   | 不同意<br>2 | 非常不同<br>意 1 |
|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|-------------|
| 1. 我更認識了解其他組員 | 9(56.25%) | 2(12.5%)  | 3(18.75%) |          |             |
| 2. 我增強解決問題的能力 | 9(56.25%) | 3(18.75%) | 3(18.75%) | 1(6.25%) |             |
| 3. 我更能與他人合作   | 10(62.5%) | 3(18.75%) | 3(18.75%) |          |             |

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



優質教育基金  
Quality Education Fund

附件十:

『快樂同行』義工服務 (節錄)

|               | 非常同意<br>5 | 很同意<br>4 | 同意<br>3  | 不同意<br>2 | 非常不同意<br>1 |
|---------------|-----------|----------|----------|----------|------------|
| 5. 我更認識了解其他組員 | 6(46.1%)  | 2(15.3%) | 4(30.7%) |          |            |
| 6. 我更能與他人合作   | 7(53.8%)  | 3(23%)   | 3(23%)   |          |            |
| 7. 我從中感到快樂    | 8(61.5%)  | 2(15.3%) | 3(23%)   |          |            |

附件十一:

正面文化藝術滙演 (節錄)

|               | 非常同意<br>5 | 很同意<br>4 | 同意<br>3  | 不同意<br>2 | 非常不同意<br>1 |
|---------------|-----------|----------|----------|----------|------------|
| 1. 我更認識了解其他組員 | 2(28.5%)  | 1(14.2%) | 2(28.5%) | 1(14.2%) | 1(14.2%)   |
| 2. 我更能與他人合作   | 3(42.8%)  | 2(28.5%) | 2(28.5%) |          |            |
| 3. 我從中服務中感到快樂 | 3(42.8%)  | 2(28.5%) | 2(28.5%) |          |            |

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