



計劃總結報告

計劃編號：2016/0558

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：嗇色園主辦可風中學)

計劃進行時間：由 9/2017 (月/年) 至 8/2018 (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：梁穎紅女士
高級經理(青少年服務)

簽名：_____

日期：31/8/2018

受款人姓名*：洗啟智先生
服務總監

簽名：_____

日期：7 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. 目標的實踐 (目標是否達到)

	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	全級126位學生完成問卷。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 成長與家庭 – 我們這一家	達標	目標一：反思與家人的親子關係為100%達致 目標二：提升對父母角色的體諒與理解均為99%達致 目標三：掌握改善和家人關係的方法均有99%達致，學生們對活動整體評價平均有4.1分 (5分為最滿意)
		「正向人生路」樂觀思維工作坊 朋輩關係處理 – 友共情	達標	目標一：檢視自己的溝通模式，提升對自己的了解是97%達致 目標二：掌握朋友衝突的處理方法為有98%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：了解如何善用互聯網為95%達致 目標二：明白如何在網上保護自己及免傷他人則為97%達致，學生們對活動整體評價平均有4.1分 (5分為最滿意)
		「正向人生路」樂觀思維工作坊 正向看逆境	達標	目標一：讓參加者了解保持正面態度有助面對逆境為97%達致 目標二：讓參加者掌握以正向面對逆境的方法為97%達致 學生們對活動整體評價平均有4.3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	個人探索小組 「心理學達人」	達標	目標一：學習心理學的基本概念及技巧 目標二：協助學生掌握自己身、心、靈方面的內在需要 目標三：增進自我認知及提昇抗逆力均為100%達致，學生們對活動整體評價平均有4.6分 (5分為最滿意)
		「迎刃有餘」歷奇成長挑戰營	達標	目標一：建立團隊間的互相支援 目標二：提升參加者解難能力 目標三：提升參加者面對挑戰的信心均為100%達致，學生們對活動整體評價平均有4.6分 (5分為最滿意)

		“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：提升對精神健康的關注</p> <p>目標三：分享正面處理精神健康的方法給同學均為100%達致，學生們對活動整體評價平均有4.2分（5分為最滿意）</p>
		小組分享會	達標	<p>小組分享會目標是深化階段性學習整理和加強正面積極的信念，學生在各個分享會中進行減壓活動，和社工談談近況，從中在同儕中得到支援，並深化了在小組中學習的思想陷阱和情緒減壓，有助增強正面的信念。</p>
		活動通訊(一期)	達標	<p>活動通訊的目標加強對象對精神健康和抗逆力的認識和策略。第一期對象是學生，內容集中簡介快樂七式，讓學生認識正向思維的元素，當中包含心意卡和打氣字句貼紙，鼓勵學生多表達自己的關懷和留意身邊人及自己的情緒，從中提升精神健康的關注。學生一般反應不俗，大部分表示未曾認識快樂七式，也認為插圖精美，由此可見通訊能使學生對精神健康有更多的認識，達至以上目標。</p>
		好心情@學校計劃-聯校結業暨嘉許典禮	達標	<p>目標一：重溫計劃的活動和學習重點為87%達致</p> <p>目標二：學生同意活動能夠達至深化自己的抗逆能力為100%達致。</p> <p>參加者對活動整體評價達3.8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：「逆風前航」-提升子女抗逆力家長講座	達標	<p>目標一：提升家長對抗逆力的認識</p> <p>目標二：提升協助子女面對逆境能力的策略均為97%達致，家長們對活動整體評價平均有4分（5分為最滿意）</p>
		強化教師團隊活動：學童自殺-及早識別與有效處理工作坊	達標	<p>目標一：提升對學童情緒困擾/自殺辨識的敏銳度</p> <p>目標二：認為處理學童情緒困擾/自殺的策略與技巧</p> <p>目標三：增加了處理精神健康有需要的學生的信均為98%達致，學生們對活動整體評價平均有3.9分（5分為最滿意）</p>
		活動通訊(二期)	達標	<p>活動通訊目標為加強對象對精神健康和抗逆力的認識和策略。第二期對象是老師及家長，內容有關「七好大法」，達至良好生活的七個元素，鼓勵他們多關心自己的壓力和如何善用假期。由此可見通訊能使老師及家長更關注精神健康議題。</p>

2. 計劃影響

2.1 加強學生的成功感

在計劃中，學生有不同的目標需要完成，例如義工服務及歷奇營，要嘗試合力完成團隊活動，當中學生會負責不同的崗位，一起合作，面對難題，亦一起享受成果。從活動的問卷結果中，全部活動能夠達標，也看到學生在各方面的成長，比以前更積極和勇於付出，學生表示自己更有自信應付難關，學生的成功感就此建立。

2.2 促進學生發揮專長及潛能

學生在活動中，社會會積極鼓勵學生發揮專長及領導才能，例如部分學生在歷奇活動中帶領其他人更投入於活動，鼓勵他人；也有學生在活動中比平日更勇於表達，善於溝通；也有學生會默默地工作，各人會因應自己的興趣和能力而擔任不同角色，以發揮未知的潛能。在自我效能的前後問卷比較中，學生皆認為自己有更多能力去解難，及更有價值。

2.3 鼓勵學生了解自己的壓力來源及減壓方法

社工在全年活動中介紹不同減壓方法給學生，鼓勵學生作出多嘗試，找尋適合自己的方法，多紓緩壓力。學生們嘗試過禪繞畫、英文書法、冷靜瓶等，大部分學生都指出十分有用，會回家嘗試一下。另外，學生在過程中會了解一下自己的壓力來源，不少學生在組中都會表達近期壓力，在同儕中分享，互相支持。

2.4 訓練學生適應社會發展的需求

現今社會的發展急促，青少年需要在多方面提升其技能以達至配合社會的需求，在本計劃的設計上，有不同活動配合以上各方面。例如計劃中的正向人生路工作坊能與學生探討家庭及人際關係的相處，同學會討論各情景題，訓練其思考角度和溝通技巧，以適應變化多的社會。另外，小組活動也探討近年社會日益重視的精神健康議題，提及壓力管理和思想陷阱，讓學生了解更多處理情緒的方法，也從中與其他組員建立良好的人際網絡，加強學生適應社會需求的能力。

2.5 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

本計劃為學校教師提供訓練活動—「學童自殺及早識別」工作坊，由臨床心理學家提供專業的培訓，提供及早識別的知識，如學童出現自殺危機時的特徵，提高他們對危機介入的技巧和處理學童自殺的策略，例如基本的輔導說話技巧等。活動有助教師的專業發展，在校園提供更良好的情緒支援。

2.6 提升學校整體形象

本計劃提供為教師及學生提供服務，活動讓教師掌握處理情緒的基本輔導說話技巧，也有各種小組活動，歷奇訓練提升學生面對逆境的能力和心態，同時灌輸正向思維的價值觀，以擴闊學生的思維。教師和學生的正向活動在校園宣揚更多關愛的訊息，加強關注精神健康的重要性，為校園整體建立長遠的健康形象。

2.7 引發與其他學校的協作機會

持續一年的計劃最後以聯校嘉許禮作為一個總結，共十二間中學藉此典禮互相肯定。各間學校參與的校長，與計劃相關的負責老師及學生可以聚首一堂，共同回顧計劃內的學習和活動。典禮期間的學生分享環節和影片回顧，讓學生們互相了解不同學校在計劃內的得著，同時也能深化他們在小組活動的學習。

3. 自我評鑑計劃成本效益

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	136,626.16	-8.80%
一般開支	35,792.00	39,973.20	+11.70%
服務	14,400.00	10,100.00	-29.86%

4. 可推介的成果及推廣模式

計劃成品的推廣價值

項目詳情	舉辦的推廣活動及反應
活動通訊 (一期), 260 本	於 2018 年 5 月 16 日派發通訊(一) 給中二及中三級學生，學生普遍反應良好，表示插圖和貼紙精美，大部分學生表示有興趣使用。
活動通訊 (二期), 180 本	於 2018 年 7 月 4 日派發通訊(二)給中二級學生的家長及學校教職員。

5. 活動一覽表

活動性質	活動日期/ 時期	概略說明	參加人數			參加者的回應
			學生	家長	教師	
會議	9.10.2017	學校聯繫及籌備	/	/	3	社工與學校進行有關計劃的會議，商討來年各事宜，訂立適切的活動給予學生。
問卷	4.10.2017	學生需要調查(HKSIF1.1)	126	/	/	全級 126 位學生完成問卷。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。
工作坊	11.10.2017	「正向人生路」樂觀思維 工作坊：成長與家庭 — 我們這一家	121	/	/	學生們最欣賞工作坊中和社工有互動，歌曲和小獎品令氣氛更為積極，而他們認為活動時間可以掌握得更好，節奏快一點。

培訓	27.10.2017	強化教師團隊活動: 學童自殺 - 及早識別與有效處理工作坊	/	/	46	教師積極聆聽, 滿意講者的講解清晰, 有提供實例個案分享和角色扮演, 會嘗試運用技巧。
工作坊	20.11.2017	「正向人生路」樂觀思維工作坊: 朋輩關係處理 - 友共情	118	/	/	學生積極參與活動, 表示滿意角色扮演環節, 能從中認識溝通三步曲和處理個人憤怒情緒, 氣氛良好。
講座	21.11.2017	家長支援服務: 「逆風前航」- 提昇子女抗逆力家長講座	/	73	/	家長們都認為講座到題, 最滿意的是學到一些對抗逆力概念的知識及一些實用易實行的技巧, 令他們嘗試運用和子女溝通的方法。
小組	20.11.2017 27.11.2017 11.12.2017 19.12.2017	個人探索小組(「心理學達人」)	16	/	/	小組開始時組員溝通不多, 不太投入, 因此社工選擇一些藝術活動為主題令他們放鬆及專注。及後, 小組氣氛有好轉, 組員開始認識思想陷阱, 很有共鳴。
宿營	29.1.2018 4-5.2.2018 9.2.2018	「迎刃有餘」歷奇成長挑戰營	9	/	/	學生積極參與, 與組員之間的關係建立得更密切, 例如活動時會互相提醒和支持。過程中需要合力完成困難的任務, 也加強了他們的解難技巧, 同時組員間的互信增加了不少, 開始能夠表達得更好及照顧他人。整體而言, 活動氣氛十分和諧。
工作坊	14.3.2018	「正向人生路」樂觀思維工作坊: 網絡「無」欺凌	121	/	/	學生參與度高, 學生認為社工講解清楚, 有討論環節讓他們更深入討論網絡欺凌的例子, 學習在網絡如何自我保護, 整體氣氛良好。
小組	13.3.2018 19.4.2018 30.4.2018 4.5.2018	“蜜蜜送”校本義工培訓及服務計劃	13	/	/	組員都對精神病及義工訓練有了初步的認識, 增加了不少精神健康的知識及拆解迷思。同學們製作冷靜瓶的過程都十分高興。
工作坊	16.5.2018	「正向人生路」樂觀思維工作坊: 逆境處理	126	/	/	學生會積極回答問題, 討論解難五步曲, 表示明白了面對困難的態度和方法, 導師講解清晰。整體而言氣氛良好。
小組	10.5.2018 14.5.2018 22.5.2018 23.5.2018	小組分享會	16	/	/	分享會內容包括一起製作各種手工藝品, 例如抒壓冷靜瓶和禪繞畫等, 配合青少年的興趣, 從中建立計劃中的朋輩關係, 過程中會整理在小組或歷奇營的學習經驗, 活動氣氛正面。
通訊	16.5.2018 4.7.2018	活動通訊(一及二期)	260	120	60	兩次通訊分別以快樂七式和七好大法作主題, 對象是學生、教職員和家長, 當中帶出正面處理逆境的策略, 以及宣傳精神健康的重要性, 提高社會的關注。

嘉許禮	6.7.2018	好心情@學校計劃- 聯校 結業暨嘉許典禮	6	1	2	嘉許典禮聯同其他中學進行，當中環節包括學生分享，影片回顧及頒獎。學生能夠整理宿營，小組及活動中的學到的知識，並有不同作品展現學生的成果，例如蜜蜜送義工的小手工及畫作。頒獎過程順行，整體氣氛正面。
-----	----------	-------------------------	---	---	---	---

6. 困難及解決方法

	困難	解決方法
1.	學生出席率不穩定 由於計劃貫穿全個學年，學生亦有不同的課外活動，令部分學生未能參與全部的計劃活動。然而，活動環環相扣，如小組四節，學生的缺席影響小組氣氛及進度。	經過學校與社工的溝通後，考慮到學生課後繁忙，社工把幾項活動調到午飯時間，令更多的學生能出席活動。
2.	學生的突發情緒及支援 計劃的活動設計針對加強學生的抗逆力和認識精神健康，而學生在小组或歷奇活動中經常需要面對挑戰和完成任務，因此部分學生曾在活動中出現負面情緒或不穩定的狀態，以致未能順利完成活動，以及影響了活動過程的發展。	計劃社工會即時提供適切的情緒支援，先讓學生在活動中冷靜下來，並建議暫時停止參與該活動，盡量不影響小組內其他學生的情況。而事後社工會與學生進行跟進服務，例如個別了解情緒不穩的情況和學生需要，並與學校社工溝通，在有需要時可以作出適當的介入。

6.3 財政調動

變更項目	預算款項	調動後款項	備註
「正向人生路」樂觀思維工作坊(一般開支)	\$3,200 活動物資 \$200 x 16節 = \$3,200	\$5,018.1 活動物資 \$313 x 15 節 + \$323.1 x 1 節 = \$ 5,018.1	由活動「正向人生路」樂觀思維工作坊(服務費)調動\$1,500 至此活動; 雜項調動\$318.1 至此活動
“蜜蜜送”校本義工培訓及服務計劃	\$2,000 活動物資 \$300 x 6 節 = \$1,800 + 影印\$200 =\$2,000	\$2,076.7 活動物資 \$346x 5 節 +346.7x1 節 = \$2,076.7	由雜項調動\$76.7 至此活動
“迎刃有餘”歷奇成長挑戰營(一般開支)	\$11,600 (包括兩日一夜住宿、來回交通費、活動物資、雜項開支)	\$14,291.6 (包括兩日一夜住宿、來回交通費、活動物資、雜項開支)	由“迎刃有餘”歷奇成長挑戰營(服務費)調動\$2,691.6 至此活動
聯校結業典禮/ 校本分享嘉許禮	\$3,000 活動物資 \$3,000	\$3,271 活動物資 \$3,271	由“迎刃有餘”歷奇成長挑戰營(服務費)調動\$108.4 至此活動; 由“心理學達人”個人探索小組調動\$88.6 至此活動; 由強化教師團隊活動 - 及早識別與有效處理 工作坊調動\$2 至此活動

			(額外\$72 由機構補貼)
活動通訊 (兩期)	\$2,500	\$2,800	由雜項調動\$235.7 至此活動;由學生需要調查調動\$0.1 至此活動; 由小組分享會調動\$55 至此活動 (額外\$9.2 由機構補貼)

*優質教育基金已知悉並同意有關變動