



計劃總結報告

計劃編號：2016/0562

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：保良局李城璧中學)

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)

受款人姓名*：冼啟智先生
服務總監

簽名：_____

簽名：_____

日期：31/8/2018

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. 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123位學生當中有118位完成問卷。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90%達致 目標二：提升對父母角色的體諒與理解均為90%達致 目標三：掌握改善和家人關係的方法均有91%達致，學生們對活動整體評價平均有3.5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 網絡「無」欺凌	達標	目標一：了解如何善用互聯網為99%達致 目標二：明白如何在網上保護自己及免傷他人則為99%達致，學生們對活動整體評價平均有3.9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：了解如何善用互聯網和 目標二：明白如何在網上保護自己及免傷他人均為99%達致，學生們對活動整體評價平均有3.9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	小組分享會 (共四節)	/	工作人員認為小組分享會令組員間、工作人員和組員間認識更多，進行建立信任關係。組員都表示踴躍，因為可以向工作人員訴說一下近況，並期望有人理解的他們困難。
		“蜜蜜送”校本義工培訓及服務	達標	目標一：提升正面處理精神健康的方法的認識 目標二：提升對精神健康的關注 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4.3分 (5分為最滿意)。
		個人探索小組 (「知己知彼」精神健康增潤小組A組)	達標	目標一：提升對思想陷阱的認識及 目標二：明白思想陷阱與情緒反應及行為的相互關係及 目標三：學習面對思想陷阱的方法

				均為100%達致，學生對活動整體評價平均有3.7分 (5分為最滿意)
		個人探索小組 (「知己知彼」精神健康增潤小組B組)	達標	目標一：提升對思想陷阱的認識及 目標二：明白思想陷阱與情緒反應及行為的相互關係及 目標三：學習面對思想陷阱的方法 均為100%達致，學生對活動整體評價平均有4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及 目標二：活動能夠提升參加者的解難能力為100%達致 目標三：活動能夠提升他們面對挑戰的信心為88%達致 學生對活動整體評價平均有4.3分 (5分為最滿意)
		活動通訊(一期)	達標	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。
		好心情@學校計劃- 聯校結業暨嘉許典禮	達標	目標一：重溫計劃的活動和學習重點及 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。 參加者對活動整體評價達4.1分 (5分為最滿意)
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	根據活動檢討活動，活動目標一：提升家長抗逆力和目標二：檢視管教子女價值觀及目標三：改善與子女間的相處均為100%達致，家長們對活動整體評價平均有4.3分(5分為最滿意)。
		活動通訊(二期)	達標	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。

2. 計劃影響

1.1 拓寬學生的視野

學生參與好心情計劃活動時，可以接觸到課堂以外的活動，例如參與歷奇訓練營的團體合作活動，計劃的學生很多是第一次參與相關的歷奇活動，其中可以發揮與朋輩溝通的技巧和學習支援別人。另外，在小組分享會時，他們也會嘗試不同的手工製作或紓壓活動，例如皮革用品等，不少同學都表示是第一次嘗試，計劃可以擴闊他們的眼界。

1.2 加強學生的成功感

在計劃中，學生需要完成相應的任務，例如歷奇營和小組活動時會嘗試合力完成團隊活動，當中參與不同的崗位，貢獻自己的付出，一起思考和行動將難題拆解。活動問卷中有 88% 的同學認為活動能夠提升他們面對挑戰的信心，及完成計劃後有成功感，可以收回自己的成品，學生的成功感就此建立。

1.3 促進學生發揮專長及潛能

學生在活動中，曾經接觸不同發揮機會，例如部分學生在歷奇活動中展現了領導才能，帶領其他人更投入於活動；也有學生在活動中比平日更勇於表達，善於溝通；也有學生會默默地貢獻他們的力量，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。活動問卷中大部分同學對自己有更高的評價。

1.4 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。

1.5 助同學建立同儕關係

本計劃為二十位同學建立起互信的氣氛，以加強他們同儕間的信任，期望他們能互相支持，在共同困難中可以有人支援。在小組中有時談及和父母的相處時，他們之間都有共同困難，可以相互聆聽，集合大家的智慧，並感受到有人同行，並不孤單。

2.6 引發與其他學校的協作機會

持續一年的計劃最後進行了嘉許禮，聯同一共十二間有參與好心情計劃的中學進行聯校結業典禮，藉此典禮，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。

2. 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	136,660.80	-8.78%
一般開支	41,792.00	49,532.30	+18.50%
服務	8,400.00	500	-94.0%

4. 可推介的成果及推廣模式

計劃成果的推廣價值

項目詳情	舉辦的推廣活動及反應
活動通訊 (一期), 120 本	於 2018 年 4 月 9 日派發通訊(一)給中二級學生，學生普遍反應良好，表示插圖和貼紙精美，部分學生表示有興趣使用。
活動通訊 (二期), 190 本	於 2018 年 7 月 4 日派發通訊(二)給中二級學生的學校教職員共。

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	20.9.2017	學校聯繫及籌備	/	/	1	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	20.9.2017	學生需要調查(HKSIF1.1)	118	/	/	<ul style="list-style-type: none"> ● 全級 123 位學生當中有 118 位完成問卷。 ● 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	4.10.2017	「正向人生路」樂觀思維 工作坊：成長與家庭 — 我們這一家	118	/	/	學生們最欣賞工作坊中講解生動，氣氛良好，十分喜歡班中互動和形式。而他們認為活動時間太長。
工作坊	4.10.2017	「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，最欣賞工作坊中內容豐富，有例子和影片了解多一點，並對角色扮演環節，能從中認識溝通三步曲和處理個人憤怒情緒，氣氛良好。
工作坊	8.12.2017	「正向人生路」樂觀思維 工作坊：網絡「無」欺凌	110	/	/	學生參與度高，學生認為社工講解清楚，能夠認識網絡欺凌的例子，學習在網絡如何自我保護，整體氣氛良好。
小組	23.1.2018 27.1.2018 29.1.2018 30.1.2018	小組分享會	20	/	/	工作人員把學生分為四組去面見，與他們建立關係。小組分享會令組員間、工作人員和組員間認識更多，初步了解大家對小組的期望、日常生活、興趣等，加一起商討下一節小組分享想做的小手工
工作坊	27.1.2018 3.2.2018	「風雨同途」家長工作坊 (共兩節)	/	9	/	小組充滿著互信的氣氛，初期已經十分願意分享子女的瑣事及自己的心聲。小組的重點放在和子女的溝通技巧上，而家長亦坦承地檢視自己的管教模式並分享成功經驗，整體令人滿意。
宿營	17.1.2018 27-28.3.2018 9.4.2018	「迎刃有餘」歷奇成長挑戰營	16	/	/	學生積極參與，在營中十分合作，十分願意去學習和聆聽，令工作人員和導師都十分欣賞。兩日一夜活動後，組員間的互信增加了不少，亦在活動中有不少突破自己的嘗試，不少組員反映作出的挑戰自己的嘗試，十分自豪
小組	10.4.2018 24.4.2018 8.5.2018 15.5.2018	個人探索小組 「知己知彼」精神健康增潤小組 (A 組)	8	/	/	A 組學生較被動，需要在社工的鼓勵下才會嘗試分享，至小組中期氣氛慢慢好轉，學生們建立起互信的關係，活動氣氛良好。
小組	16.4.2018 23.4.2018 8.5.2018 15.5.2018	個人探索小組 「知己知彼」精神健康增潤小組 (B 組)	12	/	/	B 組學生在小組表現積極，參與度高，能夠理解 ABC 理論，並舉出不同的日常例子，亦能夠分辨「事件-想法-情緒反應」概念，氣氛輕鬆。
小組	9.5.2018 11.5.2018 18.5.2018 29.5.2018	“蜜蜜送”校本義工培訓及服務計劃	15			在小組中，學生認識關於精神健康的知識及拆解迷思，學生都表示明白到精神病是可以痊癒的及支持對他們的重要性。學生在操場中舉辦展覽，一面派發自製的冷靜瓶，一面向同學宣揚正面的信息，同學都表示經驗十分深刻。
工作坊	9.5.2018	「正向人生路」樂觀思維 工作坊：逆境處理	117	/	/	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。另外，他們十分欣賞紀念品，如正向文件夾，貼紙等，整體而言氣氛良好。

通訊	9.4.2018 4.7.2018	活動通訊(一及二期)	120	120	70	兩次通訊分別以快樂七式和七好六法作主題，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	06.7.2018	好心情@學校計劃- 聯校結業暨嘉許典禮	17	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。學生能夠回顧宿營，小組等片段。此外，問答遊戲和劇場形式的學生分享也展現了學生學習過的內容，例如蜜蜜送義工服務和思想陷阱。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.	家長招募困難 計劃其中一項家長服務是「風雨同途」家長工作坊，原定是招募計劃學生的家長參與，但由於各家長平日處理的事務繁多，不容易抽空出席工作坊，因此造成招募工作坊參加者的困難。	經過學校與社工的溝通後，招募方法決定由派發通告轉至電話宣傳，致電給計劃學生家長及一些老師推薦的家長，鼓勵他們參加，以增加參與人數。
2.	學生招募困難 因為計劃的活動節數較多，加上不少同學課後活動繁忙，以致大部分受邀請的學生都無意參與活動。	計劃社工在舉行全班的工作坊時，大力宣傳計劃，並預告不少好玩的活動，以吸引學生參加。

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)	\$4,000 活動物資 \$250 x 16 節 = \$ 4,000	\$8,222.1 活動物資 \$513 x 15 節 + \$527.1 x 1 節 = \$ 8,222.1	由活動“迎刃有餘”歷奇成長挑戰營(服務費)調動\$1169.1 至此活動; 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; 由“蜜蜜送”校本義工培訓及服務計劃調動\$1553 至此活動
“知己知彼”精神健康增潤小組	\$2,000 活動物資 \$250 x 4 節 x 2 組 = \$2,000	\$3,143 活動物資 (\$392x 3 節 +395.5x1 節) x 2 組 = \$3,143	由雜項調動\$1,143 至此活動
“迎刃有餘”歷奇成長挑戰營(一般開支)	\$14,000 (包括兩日一夜住宿、來回交通費、活動物資、雜項開支)	\$18,544.7 (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\$4,544.7 至此活動
聯校結業典	\$3,000	\$4,435	由“迎刃有餘”歷奇成長挑戰營(服務

禮/校本分享 嘉許禮	活動物資 \$3,000	活動物資 \$4,435	費)調動\$386.2 至此活動; 由“小組分享會調動\$88.5 至此活動; 由家長支援服務:「風雨同途」家長工作 坊調動\$1 至此活動; 由雜項調動\$918.2 至此活動; 由學生需要調查 + 自我效能感評估調 動\$0.8 至此活動 (額外\$40.3 由機構補貼)
活動通訊 (兩 期)	\$2,500	\$2,800	由“迎刃有餘”歷奇成長挑戰營(服務 費)調動\$300 至此活動

*優質教育基金已知悉並同意有關變動