



計劃總結報告

計劃編號：2016 / 0566

甲部

計劃名稱：「尊重生命，逆境同行」-與「好心情@學校」計劃有關

機構/學校名稱：喇沙書院

計劃進行時間：由 10/2017 (月/年) 至 09/2018 (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：陳瑞祺

受款人姓名*：陳瑞祺(喇沙)書院

簽名：陳瑞祺

簽名：陳瑞祺

日期：2018年12月27日

日期：2018年12月27日

*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. 達成目標程度如下：

— 本計劃目標如下：

- I. 及早識別及支援抗逆力低之初中學生
- II. 有別於現行各種「初級預防」(Primary Prevention) 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」(Secondary Intervention) 支援活動。
- III. 提升學生抵抗力及處理逆境能力及各種促進精神健康的保護因素。
- IV. 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的輔導技巧。

— 與目標相關的活動

| 目標 | 與目標相關的活動 | 預期目標/ 達標程度 | 達到目標的證據或指標 | 未能達到目標的理由 |
|---|--------------------|--|---|-----------|
| I. 及早識別及支援抗逆力低之初中學生 | 學生需要調查 (Screening) | 預期目標：老師及社工增加了對學生的情緒健康及抗逆力之認識 全部達標 | 透過問卷篩選中二及中三級有需要的學生，發現學生 251 人中有 33 人被評估為抗逆力低的學生，並會按他們的需要作出以下跟進，情緒較為嚴重的學生會轉介給社工，情緒中等的學生會邀請參與成長小組及義工小組，情緒輕微的學生會交由老師及輔導老師跟進。 | |
| II. 有別於現行各種「初級預防」(Primary Prevention) 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」(Secondary Intervention) 支援活動。 | 啟動禮 中二及中三學生 | 預期目標：學生建立了個人或對未來的正面信念。 達標 90% | 於觀察中，有 20 位同學出席，當中有 18 位同學能夠清晰及具體寫出對未來的目標，並以積極的態度盡力完成。 | |
| | 星期二-中二及中三級的成長小組 | 預期目標： 1) 學生建立了個人能力以減低逆境帶來的損害。 2) 學生建立了對個人對未來的正面信念。 3) 學生建立了不同的支援系統。 達標 90% | 學生成長小組會安排於星期二放學後進行，小組人數為 10 人，小組有一半學生出席率達 80% 以上。從問卷中，50% 學生十分認同自己能夠解決難題，40% 學生認同自己能夠解決難題，而且透過「性格強項」建立學生的自我肯定，為未來建立正面的信念，並且透過朋輩同行，幫助他們建立朋輩支援。 | |
| | 星期四-中二及中三級的成長小組 | 預期目標： 1) 學生建立了個人能力以減低逆境帶來的損害。 2) 學生建立了對個人對未來的正面信念。 3) 學生建立了不同的支援系統。 達標 90% | 學生成長小組會安排於星期四放學後進行，小組人數為 12 人，小組有一半學生出席率達 80% 以上。從問卷中，60% 學生十分認同自己能夠解決難題，30% 學生認同自己能夠解決難題，而且透過「性格強項」建立學生的自我肯定，為未來建立正面的信念，並且透過朋輩同行，幫助他們建立朋輩支援。 | |

| | | | | |
|------------------------------------|------------------|--|---|--|
| | 宿營 | <p>預期目標：</p> <p>1) 學生建立了個人能力以減低逆境帶來的損害。</p> <p>2) 學生建立了對個人對未來的正面信念。</p> <p>3) 學生建立了不同的支援系統。</p> <p>達標 100%</p> | 是次宿營有 15 位同學參與，從學生的活動回應表中，100% 的學生能夠於團體活動中突破自我，克服困難，並在小組中具體地訂立個人如何實行目標，以建立對未來的正面信念。而 15 位學生在活動後，表示從團體活動中，明白到朋輩支持的重要性。 | |
| | 戶外活動 | <p>預期目標：</p> <p>1) 學生建立了個人能力以減低逆境帶來的損害。</p> <p>2) 學生建立了對個人對未來的正面信念。</p> <p>達標 80%</p> | 是次活動有 16 位同學參與，從問卷調查中，100% 學生認為戶外活動能夠幫助他們建立團體合作，80% 同學認為朋輩同行能夠增加他們面對逆境困難。 | |
| | 義工小組 | <p>預期目標：</p> <p>1) 學生建立了個人能力以減低逆境帶來的損害。</p> <p>2) 學生建立了對個人對未來的正面信念。</p> <p>達標 90%</p> | 透過兩次的義工服務，90% 同學能夠出席所有小組訓練，並克服在籌劃義工服務的困難，順利完成攤位設計及服務社區人士，從問卷調查中，90% 的學生相信自己有助人的能力，並明白正面信念帶來的意義。 | |
| | 正面文化嘉許禮 | <p>預期目標：</p> <p>1) 學生建立了個人或對未來的正面信念。</p> <p>2) 學生建立了不同的支援系統。</p> <p>達標 100%</p> | 是次嘉許禮有 15 位學生出席，個別學生因校外活動或離港探親而未能出席，在是次的小組中，學生能透過小組分享全年的學生經驗，另外，在問卷調查中，100% 學生表示成長小組能夠幫助他們發掘個人優點及增強其抗逆力，100% 學生認為小組能夠增加其解難能力，由此可見，學生在全年的計劃中，抗逆力都有所增強。 | |
| III. 提升學生抵抗力及處理逆境能力及各種促進精神健康的保護因素。 | 「正面思維」開心快樂心理健康講座 | <p>預期目標：</p> <p>學生增加了對自身的情緒健康及抗逆力之認識。</p> <p>達標 100%</p> | 講座分為中一及中二至中三進行，在講座中，學生能夠明白情緒健康的重要性，並且能夠分享處理情的正面方法，以提升學生的抗逆能力。 | |

| | | | | |
|--|--------|--|---|--|
| IV. 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的輔導技巧。 | 老師培訓講座 | 預期目標： 老師增加了對學生的情緒健康及抗逆力之認識。 未能達標 | | 因為計劃書的原訂時間為9月，所以老師培訓講座則安排在9月舉辦，總共有55位教師出席，而講座內容是講解學生的情緒健康及抗逆力之認識。但最後因計劃的執行時間為10月，故此不能把9月的講座列入在計劃內，而且按校歷的時間表，亦未能安排其他時間後補，但從老師的分享中，是次講座有助他們更容易明白現在學生的壓力及作為一名教師應該怎樣面對學生的情緒行為。 |
| | 家長講座 | 預期目標： 家長增加了對子女的情緒健康及抗逆力之認識。 達標 90% | 是次講座有15位家長參與，而在問卷調查中，逾30%家長對講座的内容表示十分滿意，逾60%家長對講座的内容表示滿意。並在其他意見中表示：講座能夠解答如何和子女相處及情緒處理。 | |
| | 家長工作坊 | 預期目標： 家長增加了對子女的抗逆力認識。 全部達標 | 是次講座有5位家長參與，而在問卷調查中，100%家長對講座的内容表示十分滿意，另外，講者亦能在講座中解答家長管教子女的疑問和明白情緒支援的重要性，增加家長對子女的情緒處理技巧及抗逆力之認識。 | |
| | 親子活動 | 預期目標： 學生建立了不同的支援系統 未能達標 | | 工作員嘗試以不同的方式宣傳親子活動，但最後因為沒有家長參與而被迫擱置。其後，工作員另再擇選日子舉辦，並更改其他親子形式以吸引家長，如茶聚，但最後亦未見家長參與。 |

2. 計劃影響

隨著「好心情計劃」的成立，本校以問卷調查篩選有需要的學生，並以點對點的「次級介入」去支援有需要的學生，透過不同的活動去建立學生的成功感，例如：成長小組、宿營訓練及團隊訓練等等。在過程中，學生藉著「性格強項」了解個人的性格特徵，發掘自己的優點及潛能，並在不同的活動中加以致用，鞏固其學習能力。

從活動的導師及工作員的觀察中，學生由起初的被動參與到後來的主動分享，學生都能夠以正面的思考方式去面對不同的處境及困難。而且利用「性格強項」的教材，幫助學生訂立目標，從中思考自己優點如何應用在不同的處境中，拓寬他們視野，除此之外，從學生的分享中，他們亦藉著「性格強項」教材去了解身邊的同學，發掘學生之間的性格優點，改善自己與他人的溝通方法，為他們建立一個朋輩支援網絡。

隨著以上同學的轉變，他們更有兩次的義工服務，並藉著義工服務與校外機構合作，嘗試籌劃及組織義工，讓他們明白社會上有不同需要的人士，如貧窮或單親家庭等等。在過程中，他們需要與機構協商如何策劃服務，過程中，他們需要學懂與人溝通的技巧，而且透過服務社會有需要的人士，他們明白尊重及體諒他人，從而提升學生待人處事的成熟程度，增強其對環境的抗逆能力。在問卷調查中，有 90% 的學生相信自己能夠幫助他人，這些正面的義工經驗都能為學生建立正確的價值觀。

除了以上點對點的「次級介入」支援學生外，本校亦舉辦了家長講座及工作坊，從工作人員的觀察中，家長都主動積極參與，更嘗試不同的角色扮演，從而幫助家長了解子女的情緒健康等問題。為了提升家長對子女的情緒支援，講者更分享不同的情緒處理技巧，使家長們明白如何正面回應孩子的需要，同一時間，家長的情緒健康亦十分重要，因為這決定能否在家中建立一個正面的氣氛的因素之一，故此，講者亦提供一些減壓的方法給予家長，藉此提升家長們的正能量。從活動問卷中，有 90% 家長認為活動能夠幫助他們意識子女的危機及解答家長心中的疑問，由此可見，家長的教育能夠改變家庭的環境氣氛。

除了學生及家長在計劃中得益外，計劃亦提升了老師對情緒健康的意識，透過問卷調查篩選工具，能夠幫助老師識別一些有需要的學生，幫助老師更準確地明白學生的心理狀態，並採取預防的措施，如果發現當中需要個別輔導的學生亦會轉介校內輔導員(如學校社工或教育心理學家)跟進，另外，計劃亦能夠加強老師或者班主任與社工的專業協作，並優化及早識別及介入的機制等等，以按學生的需要而作出調整。

按著學生的不同需要，我們都邀請了不同的協作機構合作，以便提供一個合適的服務給予學生，當中的活動有大型講座、歷奇活動、小組訓練及義工訓練等等，透過這些活動，導師及教練會發掘學生的潛能，並加以發揮，希望學生能夠以正面積極的態度去面對不同的困難，而且在活動過後亦會把學生的情況告訴工作人員，以便更容易地跟進同學的需要，以幫助成長。

3. 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 | 146312 元 | 146312 元 | 0% |
| 服務 | 45630 元 | 36623.4 元 | -19.7% |
| 一般開支 | 8058 元 | 7426.8 元 | -7.8% |

資源運用：

本計劃的資源運用都是按著計劃書內容的需要而運用，所有資源都用得其所

直接受惠對象：

學生：全校學生約 768 人，透過不同的講座、小組或戶外等活動去宣揚正向心理的重要性，讓學生學習自我欣賞，發掘個人潛能，增強學生的抗逆能力。

家長：本計劃邀請了專業人士以講座形式去分享孩子在成長中面對的困難，讓家長知道孩子在面對困難時會出現的情緒行為及合適的處理方法，加強家庭對學生的情緒支援，以建立一個正面的環境給學生。

間接受惠對象：

全校約老師 55 位，在推動此計劃的同時，學校社工亦為老師舉辦過情緒及抗逆能力為題的講座，藉此增加老師對學生的情緒健康認識，應變危機及處理方法。

此外，本計劃在今年添置了不同的活動物資及小組物資，例如小組桌遊、文具用品、情緒卡等等，這些都可以延用至來年的活動使用，而且亦可以供老師及學生使用，所以，受惠除了一些篩選之學生外，亦包括了全校師生，成本效益大大提高。

4. 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 |
|------------------------|--|--|---|
| 「V.I.A」成長小組 | 從工作人員人員的觀察，學生能夠運用自己的性格強項去訂立一些目標，並且了解個人的性格優點如何去面對不同的困難，以至提升學生的抗逆力。 | 於 2017 年 12 月至 2018 年的 3 月舉辦了 12 節的小組，學生投入的表現及行為上的改變都十分理想。 | 值得，因為學生對於自己的性格強項懷著好奇心，而且在小組活動過後，學生能夠從另一個角度欣賞自己，並學懂如何運用個人優點去面對困難。所以如果能利用講座的形式分享學生的性格優點，透過目標訂立及自我欣賞去幫助學生建立個人的自尊心，將會令到更多的同學能夠受惠。 |
| 「不一樣的訓練宿營」 | 透過不同的歷奇遊戲，並提供一個安靜的空間讓學生沉思個人的生命。從學生所訂立的目標中，學生認真地寫下個人能夠突破生命的地方，並想出克服困難的方法。 | 於 2017 年 12 月舉辦了兩日一夜的宿營活動，整個活動以歷奇方式進行，並利用行山幫助同學建立朋輩支持及提升學生的解難能力。 | --- |

5. 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 | | | | 參加者的回應 |
|-----------------------|--|------|----|------------|-------------|-------------------------------|
| | | 學校 | 教師 | 學生 | 其他 (請註明) | |
| 學生需要調查 (Screening) | 20/10/2017 地點：課室 節數：每班一節 X 4 班 內容：填寫問卷 | | | 384(中一至中三) | | 有 33 個學生被評估為情緒抗逆力較低的學生，並需要關注。 |
| 「正面思維」開心快樂心理健康講座 | 23/10/2017 主題：精神健康 地點：學校禮堂 節數：1 節 X 1 小時 內容：精神健康教育講座 | | | 251(中二及中三) | | 學生投入在講座中，並主動回答講者問題。 |
| 「正面思維」家長講座 | 25/11/2017 主題：抗逆力 地點：學校活動室 節數：1 節 X 1.5 小時 內容：「正面思維」家長講座 | | | | 15(家長) | 從問卷調查中，90%以上的家長滿意講座內容。 |

| | | | | | | |
|--------------|--|--|--|-----------|-------|---|
| 啟動禮 | 2/12/2017 主題：觀念重整 地點：學校活動室 節數：1 節 X2.5 小時 內容： 1)互相認識 2)訂立目標 | | | 20(中二及中三) | | 有 20 位同學出席，當中有 18 位同學能夠清晰及具體寫出對未來的目標，並以積極的態度盡力完成。 |
| 星期二成長小組 | 12/2017-3/2018 主題：1)觀念重整 2)鬆弛技巧 地點：學校活動室 節數：12 節 X1.5 時 =18 小時 內容：性格強項 | | | 10(中二及中三) | | 組人數為 10 人，小組有一半學生出席率達 80%以上。從問卷中，50%學生十分認同自己能夠解決難題，40%認同自己能夠解決難題，而且透過「性格強項」建立學生的自我肯定，為未來建立正面的信念，並且透過朋輩同行，幫助他們建立朋輩支援。 |
| 星期四成長小組 | 12/2017-3/2018 主題：1)觀念重整 2)鬆弛技巧 地點：學校活動室 節數：12 節 X1.5 時 =18 小時 內容：性格強項 | | | 12(中二及中三) | | 小組人數為 12 人，小組有一半學生出席率達 80%以上。從問卷中，60%學生十分認同自己能夠解決難題，30%認同自己能夠解決難題，而且透過「性格強項」建立學生的自我肯定，為未來建立正面的信念，並且透過朋輩同行，幫助他們建立朋輩支援。 |
| 「正面思維」開心快樂講座 | 11/12/2017 主題：精神健康 地點：學校禮堂 節數：1 節 X1 小時 =1 小時 內容：精神健康教育講座 | | | 120(中一學生) | | 學生積極回答講師問題，並能夠分享壓力的處理方法。 |
| 宿營 | 21-22/12/2017 主題：解難能力 地點：西貢白普理營 節數：4 節 X4 小時 =16 小時 內容：1)增強抗逆力 2)建立自信心 3)團體合作 | | | 15(中二及中三) | | 學生能夠共同解決困難，提升解難能力，建立個人自信。 從學生的活動回應表中，100%的學生能夠於團體活動中突破自我，克服困難，並在小組中具體地訂立個人如何實行目標，以建立對未來的正面信念。 |
| 戶外活動 | 9/3/2018 主題：解難能力 地點：觀塘金寶工業大廈 節數：1 節 X4 小時 =4 小時 內容：1)增強抗逆力 2)建立自信心 3)團體合作 | | | 16(中二及中三) | | 學生能夠共同解決困難，提升解難能力，建立個人自信。 從問卷調查中，100%學生認為戶外活動能夠幫助他們建立團體合作，80%同學認為朋輩同行能夠增加他們面對逆境的困難。 |
| 家長工作坊 | 24/3/2018 主題：觀念重整 地點：學校活動室 節數：1 節 X1.5 小時 =1.5 小時 內容：「如何提升年青人抗逆力」工作坊 | | | | 5(家長) | 從問卷調查中，90%以上的家長滿意講座內容。 |

| | | | | | |
|---------|---|--|--|-----------|--|
| 義工小組服務 | 5/2018-5/2018 主題：1)觀念重整 2)解難能力 地點：學校活動室 節數：8節 X 1小時 =8小時 內容：義工籌劃及義工服務 | | | 20(中二及中三) | 學生能夠自行籌備及完成兩次的義工服務，並在活動過後分享義工服務所帶來的義工意義，從而欣賞個人的能力，增強個人自信。 |
| 正面文化嘉許禮 | 9/1/2018 主題：總結學習經驗 增強解難能力 地點：學校活動室 節數：1節 X 3小時 內容：小組分享 頒發獎狀 團體遊戲 | | | 15(中二及中三) | 在是次的小組中，學生能透過小組分享全年的學生經驗，另外，在問卷調查中，100%學生表示成長能夠幫助他們發掘個人優點及增強其抗逆力，100%學生認為小組能夠增加其解難能力 |

6. 困難及解決方法如下：

- 由於工作人員是半職，只有星期二及四駐校，所以舉辦小組的時間固定，但亦因有些參加者需在這兩天補課或校外活動而未能參與小組活動，影響一些活動的出席率。
- 由於家長工作忙碌，工作人員嘗試按計劃書的內容舉辦兩次的親子活動，亦嘗試以不同的形式宣傳，但最終仍然沒有家長抽空出席，但亦由於活動前需要聘請導師及相關的道具費和物資費，所以把親子活動改為學生的歷奇活動，以免浪費資源。
- 在舉辦宿營或戶外活動時，很多時候都接近學校放假的日子，故此有部份參加者需要離港探親或者有其他校內活動而未能參與，從而影響出席率。
- 由於課堂時間緊迫，「正面思維」開心快樂心理健康講座未有時間填寫問卷，以致未能收集學生的滿意程度，工作人員只從觀察中了解同學的感受和反應。
- 由於好心情計劃遲了實行，所以原先有些活動如老師培訓講座，雖舉行了，但因獲批的日期比原定的日期推遲了一個月，故未能計算在計劃內，因此導致這項活動未能達標。
- 有些活動會因不夠資金而需要從其他服務費拉上補下，以便活動以順利舉行，財政變更如下：

| 活動項目 | 財政預算 | 實行計劃支出 | 財政項目調撥 |
|------------------------------|---------|--|-----------------------------------|
| 「正面思維」開心快樂心理健康講座 中二及中三級學生 | \$1020 | \$1785 | 會把老師培訓講座 \$1530 調撥至此項目 |
| 「正面思維」開心快樂心理健康講座 中一級學生 | \$1020 | \$1785 | 會把老師培訓講座 \$1530 調撥至此項目 |
| 宿營 | \$14000 | \$700 x 20 人 = \$14,000 (包括 2 位導師、交通、歷 奇活動器材、活動 午膳及用具物資) \$2934 (營費及膳食) \$14000+\$2934 =\$16934 | 會把學生需要調查 \$1000 及啟動禮 \$2000 調撥此項目 |