

計劃總結報告

計劃編號：2016/0571

甲部

計劃名稱：「尊重生命、逆境同行-成就豐盛的我」(「好心情@學校」微型計劃)

機構/學校名稱：明愛聖若瑟中學

計劃進行時間：由 10/2017 (月/年) 至 9/2018 (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：_____

受款人姓名*：明愛聖若瑟中學法團校董會

簽名：_____

簽名：_____

日期：_____

日期：_____

*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。

優質教育基金總結報告

在填寫計劃評鑑時，請詳述以下各點。以下指引提供參考，讓計劃負責人／小組反思計劃的成效。

1. 能否達成目標

評鑑是否已達致計劃書內列明的各項目標時，須包括以下項目(有關資料可按本附件內表一的格式，或以簡短段落形式書寫)：

表一：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	未能達到目標的理由
目標一： 及早識別及支援抗逆力低之初中學生	1.學生需要問卷調查 2.班主任識別	大部份達到	透過問卷調查，學校識別了29位抗逆力較低之初中學生，並透過班主任的觀察識別出7位相關的同學。社工邀請36位同學參與支援服務，其中22位同學參加了成長小組、日營、義工服務等活動，獲得支援。	少部份抗逆力低之初中學生未能透過問卷反映其需要，因此未能識別所有有需要的同學。



<p>目標二： 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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生需要問卷調查 2. 班主任識別 3. 老師培訓 4. 輔導老師培訓 5. 正向生命團~拍片義工隊(小組) 6. 「寵物與我」愛的藝術(小組) 7. 正向生命團~歷奇日營 8. 正向生命團~親親老友記探訪日 9. 成果分享會 	<p>完全達到</p>	<p>本校已全面為中一至中三級的學生進行問卷調查，以篩選有需要的學生，共收回152份回卷。其後，本校亦為22位同學提供了點對點到校「次級介入」支援活動，如小組活動、義工服務及日營訓練等。</p> <p>本計劃提供「認識精神健康」工作坊培訓輔導老師，使他們在日常與學生接觸時對學生精神健康狀況有更多的了解，更有技巧地支援有需要的學生。</p>	
<p>目標三： 提升學生抵抗及處理逆境能力</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正向生命團~拍片義工隊(小組) 	<p>大部份達到</p>	<p>據社工觀察，參加的學生在小組初期較被動，對校園生活感到迷茫，對大部份事情也欠缺信心而不敢嘗試，也較少與人交流。在參加小組後，大部份學生變得多了笑容、自信和目標。參加者變得更投入校園事務，及更主動參與不同的活動及崗位。有部份同學希望在學校取得更多優點而不斷參與校內的服務。而他們的朋輩支援也因參加小組活動而有所強化，使同學認識到興趣相投，同樣喜歡畫畫及動漫的朋友。他們彼此欣賞對方的畫功，使同學得到別人的認同和肯定，強化了他們的自我形象。</p>	
	<ol style="list-style-type: none"> 2. 「寵物與我」愛的藝術(小組) 	<p>大部份達到</p>	<p>據社工觀察，參加者在小組內能對生命作出反思，透過接觸小動物，展開對生命、抗逆力的探討。多隻街貓由不被善待，被用作繁殖工具後遺棄，至及後被新主人好好照料重獲力量的生命故事，鼓勵著參加者反思和為自己加油。另外，參加者在小組找到自己的性格優點，反映他們的自我形象有所提升。</p>	
	<ol style="list-style-type: none"> 3. 正向生命團~歷奇日 	<p>大部份達到</p>	<p>參加者在面對逆境時需要的外在資源有所提升，問卷調查反映，</p>	

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

	營		<p>100%同學認同自己在活動中得到同學的幫助和鼓勵； 100%同學認同活動加深了他們和同學的認識； 89%同學認同活動加深了他們和同學的友誼。 由此可見，參加者的朋輩支援有所提升，有助他們遇到困難時找到分享和尋求意見的對象。</p> <p>而內在資源包括成功經驗、積極嘗試的態度、不否定自己、欣賞自己等方面亦有所提升。 問卷調查顯示， 89%同學同意自己在活動中有成功感； 94%同學認同自己經過了今日的訓練，學會凡事都要積極去嘗試； 89%同學認同經過了今日的訓練，會減少否定自己。 此外，9位同學認為自己有「盡心盡力的處事態度」，9位同學認為自己「勇於嘗試，不怕失敗」，反映他們面對困難和逆境時有正面的心態。</p> <p>而據同行社工的觀察，超過一半同學在怕高、怕難、怕危險的情況下，仍然願意嘗試挑戰高結構歷奇項目—A字架，部份同學完成後發現自己能力和膽量不止於此，提升了他們的自信心。而部份同學得到朋輩的鼓勵和陪伴，亦嘗試完成了高難度的活動。</p>	
	4. 正向生命團~親親老友記探訪日	大部份達到	<p>根據問卷調查顯示， 94%參加者表示自己在活動中有成功感，而大部份同學亦可寫出自己最大成功感的地方和發揮了甚麼長處，如“勇敢”、“嘗試主動做事”、“主動交流，勇於嘗試去與老人交流”、“唱歌”、“攝影”、“木箱鼓演奏”、“做到司儀”等。此反映活動提升了參加者的自我效能感 (Self-efficacy)。 88.1%參加者表示滿意自己的表現，反映同學在是次義工服務亦獲</p>	

			<p>得了自我認同感。</p> <p>據同行社工的觀察，大部份同學在義工服務中均有不同的崗位，大部份同學踏出了第一步嘗試未曾擔當的任務，如活動主持、遊戲主持、表演唱歌、演奏木箱鼓、禮物管理、和長者聊天等。他們在準備過程中，需要學習解決困難和克服內心恐懼。是次服務提升了他們解決困難的正面經驗，增強了學生的抗逆力。</p>	
	5.正面文化週會	大部份達成	<p>據社工的觀察，各科組在正面文化週會上整合及分享了其一學年的正面經驗，提升了負責分享的學生的成功感及自信心。其班主任反映學生的自信及自我形象均有提升。</p>	
目標四： 提升學生各種促進精神健康的保護因素	<p>1.「身心靈健康週」活動</p> <p>(1)“正念與生活”學生講座</p> <p>(2)「慢吃·慢活」午餐活動</p> <p>(3)「齊做運動身體好」比賽：</p> <p>i.轉呼拉圈</p> <p>ii.走樓梯</p> <p>iii.跳繩</p> <p>iv.打乒乓球</p>	大部份達成	<p>問卷調查顯示，</p> <p>95.2%參加者認為他們學會如何進行「慢吃」，</p> <p>88.1%認為「慢吃」可以令他們感到放鬆。</p> <p>有90.4%參加者表示日後會多嘗試「慢吃」去減壓。</p> <p>參加者從活動中學會以「慢吃」放慢生活節奏，在壓力大的時間紓緩緊張的心情。</p> <p>此外，“正念與生活”學生講座使中一至中三的學生認識了「正念」的減壓方法，並一同感受當下，又嘗試以正念的方式品嚐糖果，以感受五官集中時帶來的放鬆。</p> <p>據社工及老師的觀察，學校透過多天舉辦運動比賽，加強學生參與運動的興趣，為學生建立運動的習慣，有助學生釋放壓力。</p>	



	<p>2.「成就豐盛的我」活動 (1)「特別的減壓方式」攤位活動 (2)「禪繞創作比賽」攤位活動 (3)「情緒過三關」攤位活動 (4) 環校跑</p>	<p>大部份達成</p>	<p>「特別的減壓方式」攤位活動的問卷調查反映，94.5%參加者表示在攤位活動中，學會了一些正確的減壓方法。大部份參加者可在問卷中寫出3項最喜歡的減壓方式。</p> <p>「禪繞創作比賽」攤位活動的問卷調查顯示，100%參加者表示學會以禪繞畫創作來減壓，並有100%參加者認為活動讓他們有放鬆的感覺。</p> <p>「情緒過三關」攤位活動的問卷調查顯示，92%參加者認同樂觀或悲觀的想法，直接影響情緒。並有96%參加者認同應該多向樂觀的一面去思考。反映參加者學會以正面思考方式去面對困難與壓力。</p> <p>據社工的評估，參加者在三日的攤位遊戲及展板中學會了一些正確的減壓方法，如找朋友傾訴、聽音樂、做運動等，亦體驗了禪繞創作減壓的果效。</p> <p>另外，環校跑透過比賽形式，鼓勵了更多同學及老師參與運動，加強學生做運動的意識，為學生建立運動的習慣，有助學生釋放壓力。</p>	
	<p>3.「正面感受生活-逆境同行」親子旅行日</p>	<p>大部份達成</p>	<p>根據問卷調查顯示，95%參加者認為活動能促進親子關係，也有90%參加者認為活動氣氛良好，而家長和老師及社工之間亦因此多了溝通，反映活動既能強化學生的支援系統，亦能舒緩學生及家長平日的壓力。在活動中，社工以工作紙、講解及問答遊戲的方式教授學生和家長不同的減壓技巧，提升了學生各種促進精神健康的保護因素。</p>	
<p>目標五： 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</p>	<p>1.老師培訓</p>	<p>完全達成</p>	<p>本校提供「認識精神健康」工作坊培訓全校老師，使他們在日常與學生接觸時對學生精神健康狀況有更多的了解，更有技巧地支援有需要的學生。</p>	
	<p>2.輔導老師培訓</p>	<p>大部份達成</p>	<p>根據問卷調查顯示，受訪老師中，有88.9%認為活動令他們學會辦</p>	

輔導技巧			識有需要協助之學生;88.9%認為活動令他們認識更多學生精神健康的狀況; 88.9%認為活動令他們認識更多資源以支援有需要的學生(例如外間服務及轉介方式)。
	3.「正面感受生活-逆境同行」親子旅行日	完全達成	在活動中, 社工以工作紙、講解及問答遊戲的方式教授家長一些減壓的技巧協助自己及子女減壓, 對抗逆境。社工觀察所見, 參加者投入聆聽及回答問題, 更學會用伸展操、腹式呼吸法、健康飲食等減壓技巧。此外, 是次活動亦讓家長感到放鬆, 調適生活上的壓力。

2. 計劃影響

按照証據為本的方法, 從以下角度評鑑計劃對學習成效/專業發展/學校發展的影響:

(1) 拓寬學生/教師的視野	本計劃拓闊了學生及教師在認識情緒、管理情緒、管理壓力、身心靈方面的知識。
(2) 加強學生/教師的成功感	本計劃加強了學生在社交、解決困難和自信心方面的成功感, 並加強教師支援學生情緒問題時的成功感。
(3) 促進學生發揮專長及潛能	本計劃之參加者除了在小組及活動上學習不同的技巧外, 他們更找到並發揮了各人不同的專長, 例如: 在小組上, 同學發揮了他們畫畫和拍攝影片的潛能, 在義工服務則發揮了做司儀、包裝禮物、表演唱歌、街舞表演和木箱鼓演奏的潛能。
(4) 訓練學生適應社會發展的需求	本計劃之參加者在活動中學習了解決困難的技巧, 提升其抗逆力, 訓練學生適應社會發展的需求。
(5) 為教師提供更多培訓機會, 促進教師的專業發展	本計劃共提供了一次「青少年精神健康講座」予全校老師, 兩次訓練予輔導組的老師。
(6) 改善學習氣氛	本校致力舉辦不同的活動提升學校的身心靈健康, 推動校園的快樂文化。因此, 校內學習氣氛變得更正面。
(7) 促進學校團隊精神及提升學校整體形象	本計劃之活動有助提升參加者的朋輩網絡支援, 促進了參加者投入校園的團體事務。另外, 本校在「身心靈健康週」、「成果分享會」舉行多個活動宣揚正面思維的文化, 提升學校的正面形象。

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

(8) 引發與其他學校/專業團體的協作機會	本校與其他學校/專業團體的協作機會因此增加，本計劃曾與「香港表達藝術治療服務中心」、「救世軍馬灣青年營」、「雅麗氏何妙齡那打素護老院」和「明愛南區青少年外展社會工作隊」合作。
-----------------------	---

3. 自我評鑑計劃成本效益

表二：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) +/- %
職員薪酬	\$146312	\$148822.65	0.02%(準確至兩位小數)
服務	\$43300	\$38402	-0.11%(準確至兩位小數)
一般開支	\$10388	\$2757.4	-0.73%(準確至兩位小數)

4. 可推介的成果及推廣模式

在評鑑計劃的成品及推廣價值時應包括以下項目。(有關資料可按本附件內表三的格式列出)：

表三：計劃成果的推廣價值

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
一張壓力管理年曆卡通訊 (500 份)	全校師生均收到此通訊，透過單張內容了解人的壓力容量、管理壓力的方法、社區上減壓活動的資訊。具有教育意義。	於 2018 年 2 月分發給全校學生及老師	只適合校內使用。
一張「快樂有妙法」的通訊 (500 份)	全校師生均收到此通訊，透過單張內容學習從「全情投入」、「正向情緒」、「正向人際關係」、「正向意義」、「成就感」方面，促使個人身心靈的富足。亦獲得社區上減壓活動的資訊。具有教育意義。	於 2018 年 6 月分發給全校學生及老師	只適合校內使用。
一張「改掉非理性想法」的通訊 (500 份)	全校師生均收到此通訊，透過單張內容學習以正面、理性的方式思考，以管理負面情緒。具有教育意義。	於 2018 年 9 月分發給全校學生及老師	只適合校內使用。

5. 活動一覽表

請列出計劃進行期間舉辦的活動詳情，例如活動種類、內容、參加人數及參加者的反應(有關資料可按本附件內表四的格式，或以簡短段落形式書寫)。

表四：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)	
1.老師培訓	日期:2017年10月6日 主題:認識青少年精神健康概況及減壓方法 地點:學校禮堂		45人			大部份參加者滿意當日的活動。
2.輔導老師培訓	日期:2017年10月19日及11月17日 主題:認識精神健康培訓工作坊 地點:學校禮堂		10人			大部份參加者滿意這兩次的訓練活動，認為活動令他們學會辨識有需要協助之學生，認識更多學生精神健康的狀況，和認識更多資源以支援有需要的學生(例如外間服務及轉介方式)。
3a.學生需要問卷調查	日期:2017年10月 主題: / 地點:學校課室		18人	151人		問卷如有英文版較好，可方便非華語的學生使用。
3b.班主任識別	日期:2017年10月 主題: / 地點:學校		18人	38人		由於沒有評估指標讓班主任參考，班主任識別同學時較難就全班同學作出識別，校方及後就問卷調查的範疇制定了一套識別指標讓班主任進行較一致的評估。

4. 「身心靈健康週」活動 (a) “正念與生活” 學生講座	日期:2017年10月17日 主題:正念與生活 地點:學校禮堂			170人		大部份參加者滿意當日的活動。
(b) 「齊做運動身體好」比賽： i.轉呼拉圈	日期:2017年10月12日 主題:身心靈健康 地點:有蓋操場			57人		大部份參加者滿意當日的活動。
ii.走樓梯	日期:2017年10月12日 主題:身心靈健康 地點:有蓋操場 + 樓梯			136人		大部份參加者滿意當日的活動。
iii.跳繩	日期:2017年10月18日 主題:身心靈健康 地點:學校操場			66人		大部份參加者滿意當日的活動。
iv.打乒乓球	日期:2017年10月18日 主題:身心靈健康 地點:學校操場			43人		大部份參加者滿意當日的活動。
(c) 「慢吃·慢活」午餐活動	日期:2017年10月17日 主題:慢吃·慢活 地點:學校禮堂			42人		大部份參加者滿意當日的活動，認為活動使他們學會如何進行「慢吃」，「慢吃」可以令他們感到放鬆，日後亦會多嘗試「慢吃」去減壓。

5b. 「尊重生命，逆境同行－成就豐盛的我」正向生命團~歷奇日營	日期:2017年2月28日 主題:抗逆力及朋輩支援 地點:救世軍馬灣青年營			19人		大部份參加者滿意當日的活動，在活動中得到同學的幫助和鼓勵，加深了同學之間的認識。
5c.i. 正向生命團~拍片義工隊(小組)	日期:2017年12月4日至2018年5月3日 主題:建構自我形象和動力 地點:學校課室			8人		參加者喜歡拍片和畫畫的形式表達自己。
5c.ii. 「寵物與我」愛的藝術(小組)	日期:2018年1月8日至2018年4月14日 主題:善待生命 地點:學校課室			10人		參加者喜歡寵物為主題的活動。
5d.正向生命團~親親老友記探訪日	日期:2018年3月15日及22日 主題:建構自我形象 地點:學校操場				35人	大部份參加者滿意當日的活動，他們認為活動可多點氣氛，及多舉辦義工服務多關心老人。
6. 「成就豐盛的我」活動 (1) 「特別的減壓方式」攤位活動	日期:2018年 主題:減壓方法 地點:學校操場			40人		大部份參加者滿意當日的活動。
(2) 「禪繞創作比賽」攤位活動	日期:2018年 主題:禪繞減壓 地點:學校操場			30人		參加者表示喜歡畫禪繞畫。

(3)「情緒過三關」攤位活動	日期:2018年 主題:正面情緒的由來 地點:學校操場			30人		大部份參加者滿意當日的活動。
(4)環校跑	日期:2018年 主題:運動與生活 地點:圍繞校園			190人		大部份參加者滿意當日的活動。
7.「正面感受生活-逆境同行」親子旅行日	日期:2018年4月15日 主題:精神健康與親子關係 地點:有機菠蘿園及美味棧		7人	23人	30人	參加者反應正面。
8.「正面思維」及「正面感受生活」活動通訊(3期)	/	/	/	/	/	/
9.成果分享會	日期:2018年6月1日 主題:正面經驗分享 地點:學校禮堂			5人		參加者上台分享後,表示開心得到上台經驗,及希望有更多機會磨練演講技巧,提升自信心。

6. 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。

本計劃在參加者人數上因篩選出來之學生人數比預期多,故本計劃參加者人數由12-15人增至22人。



優質教育基金
Quality Education Fund