



計劃總結報告

計劃編號：2016/0585

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：基督教聖約教會堅樂中學)

計劃進行時間：由 09/2017 (月/年) 至 08/2018 (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：吳惠玲女士  
高級經理(青少年服務)

簽署：\_\_\_\_\_

日期：26 NOV 2018

受款人姓名\*：冼啟智先生  
服務總監

簽署：\_\_\_\_\_

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. 能否達成目標

本計劃期望達致以下目標：

- (a) 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；
- (b) 以「初級預防」手法，對指定級別學生作全面預防教育工作；
- (c) 以「次級介入」手法，以識別工具甄選有較大服務需要的學生，提供校本支援活動；
- (d) 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；
- (e) 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。

表一：目標是否達到

對象	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中二級學生	學生需要調查 (HKSIF1.1)	達致	1. 全級120位學生完成問卷。 2. 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	1. 「正向人生路」樂觀思維系列-朋輩關係處理	達致	目標(一):讓學生檢視自己的溝通模式，提升對自己的了解為 99%達致。 目標(二):讓學生掌握朋輩衝突的處理方法為 99%達致，學生們對活動整體評價平均有 2.5 分。 (3分為最滿意)
		2. 「正向人生路」樂觀思維系列-逆境處理	達致	目標(一):讓學生了解負面思想對自己的影響為 97%達致。 目標(二):讓學生認識一些正面的方法去面對自己的問題或困擾為 97%達致，學生們對活動整體評價平均有 2.5 分。 (3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	“迎刃有餘” 歷奇成長挑戰營	達致	目標(一):透過夜行體驗，讓學生重整自己的成長經歷為 83%達致。 目標(二):讓學生提升自信心，並增強面對逆境的能力為 92%達致。 目標(三):提升學生相信自己有能力面對困難和挑戰為 92%達致。 目標(四): 幫助學生了解和體驗在逆境中同行者的重要為 83%達致。 目標(五):透過遊戲互動，促進組員互相扶持的意識，以面對逆境和困難為 100%達致，學生們對活動整體評價平均有 2.4 分 (3分為最滿意)	



		個人探索小組 (共 2 組)	達致	目標(一):提升對身邊人的覺察力及關心為 100%達致。 目標(二):提升對所面對情緒的了解為 100%達致。 目標(三):提升對解決問題七步曲的了解為 100%達致, 學生們對活動整體評價平均有 2.6 分。 (3 分為最滿意)
		“蜜蜜送”校本義工培訓及服務	達致	目標(一): 在校園分享關愛訊息為 100%達致。 目標(二): 透過校內服務, 提升對學校的歸屬感為 100%達致, 學生們對活動整體評價平均有 2.5 分。 (3 分為最滿意)
		小組分享會	達致	目標(一): 發掘自己的快樂源頭為 100%達致, 學生們對活動整體評價平均有 2.6 分。 (3 分為最滿意)
		聯校嘉許禮	達致	目標(一): 重溫在活動中的體驗和成長為 100%達致。 目標(二): 鼓勵自己將成功經驗應用於日常生活為 100%達致, 學生們對活動整體評價平均有 2.6 分。 (3 分為最滿意)
家長	目標一： 支援家長對學生精神健康及抗逆力的認識和掌握應對技巧	「逆風前航」－提升子女抗逆力家長講座	達致	目標(一): 認識子女面對逆境表現為 100%達致 目標(二): 明白提升子女抗逆力的方法為 100%達致, 家長們對活動整體評價平均有 2.7 分。 (3 分為最滿意)
老師	目標一： 支援老師對學生精神健康及抗逆力的認識和掌握應對技巧	「臨危不亂」－校園危機處理工作坊	達致	1. 參加者均認為工作坊能加深對危機處理的了解, 評價由 2.9 至 3.3 分不等。 (5 分為最滿意)
學生 家長 老師	目標一： 支援學生、家長及老師對學生精神健康及抗逆力的認識和掌握應對技巧	活動通訊 (第一期)	達致	1. 以小冊子形式, 向中一至中三級學生派發有關提升精神健康策略資訊。
		活動通訊 (第二期)	達致	1. 以小冊子形式, 向家長及老師派發有關加強青少年抗逆力及提升精神健康策略資訊。

## 2. 計劃影響

計劃對學習成效及專業發展方面有正面影響：

### (a) 學習成效

本計劃就學生抗逆力/精神健康的範疇，運用「初級預防」手法，透過主題式講座及工作坊，主要為中二級提供全面預防教育工作。學生對有關促進社交發展及提升抗逆力的課題感到興趣及有切身關係，故此表現投入。透過不同的活動手法，讓學生更加掌握如何以正面態度面對不同逆境。部分學生更能進一步反思課題內容與自己的關係，並訂下改善目標。

在學年初，本計劃運用具科學實證基礎的甄別工具(學生需要調查HKSIF1.1)，並加上班主任、輔導主任及學校社工在校內與學生的接觸觀察，甄選一些較有需要之學生及其家長參加「次級介入」活動，包括個人探索小組、歷奇成長挑戰營、校本義工服務等。在整個計劃期間，被甄選的學生在校內擔當「心晴大使」的角色，透過不同活動形式學習精神健康知識，藉此提高投入程度，減低標籤效應，最終得以有效增強正向信念及自我效能感。「心晴大使」除了在學生活動期間經歷朋輩間互相扶持，本計劃更期望透過家長活動，以強化其支援系統，藉以增強抗逆力。計劃最後階段，「心晴大使」在進行校本義工服務及聯校嘉許禮期間，也能發揮正面角色，積極宣揚關愛及抗逆文化。部分參加者更願意在校園延續計劃理念，以個人正面經驗影響身邊人。

### (b) 專業發展方面

本計劃為全校教師提供一次工作坊，名為「臨危不亂」—校園危機處理工作坊。是次工作坊目的是期望透過探討校園危機事件及模擬情境演練，提升校內教職員對校園危機意識。超過80%教師認同工作坊內容有助他們掌握危機介入技巧和策略，並有信心在校內協助處理校園危機。相信此等活動能有助提升教師專業水平，為日後有效處理校園危機事宜有著正面作用。推行計劃過程，計劃主任就個別需要學生的情況，適時與學校社工及相關教師聯絡並作即時跟進，藉著專業間之合作交流，不但能提升專業知識，對於日後學生成長工作的發展亦有所裨益。

## 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) +/- %
薪金	149,808.00	139,414.79	-6.93%
一般開支	34,792.00	37,595.20	+8.06%
服務	15,400.00	12,400.00	-19.5%

### 活動的資源運用 (包括人力、時間及器材等)

有關計劃的實質開支將詳列於「財政總結」報告。

就人力資源運用方面: 活動的推行實有賴具備專業知識的同工，故此本計劃主要投放較多資  
此表格/指引可於優質教育基金網頁 <http://qef.org.hk> 下載。

源於人力方面，包括聘請計劃主任、活動助理、教師工作坊導師，以及成長挑戰營導師，以致能有效地傳達有關「尊重生命」的訊息，實踐與受惠對象「逆境同行」。除此以外，計劃亦運用本會現有的人力資源，包括中心高級經理提供專業督導及監察、學校社工協調與跟進個別學生需要、文職同事協調工作，大大提升推行服務的質素與成本效益。

整個計劃直接受惠學生861人次，家長209人次，教師150人次。

#### 4. 可推介的成果及推廣模式

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
300本「快樂七式」小冊子	小冊子旨於為學生提供精神健康策略資訊, 並加強抗逆力。	於2018年3月派發給300名中一至中三學生	小冊子已派發給參與學校作參考之用。
300本「擺假KOL」小冊子	小冊子旨於為家長及老師提供精神健康策略資訊, 加強支援學生抗逆力。	於2018年7月派發給300名家長及老師	小冊子已派發給參與學校作參考之用。

#### 5. 活動一覽表

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: 主題、地點等)	參加人數				參加者的回應
			學生	家長	教師	其他 (請註明)	
問卷	活動:	學生需要調查(HKSIF1.1)	120	0	0	0	在老師及計劃社工協助下, 是次調查能順利完成。學生認真填寫問卷, 以致能有效準確識別有需要同學, 鼓勵他們參與次級介入活動。
	日期:	12/10/17					
	地點:	課室					
	內容:	安排同學填寫學生需要調查(HKSIF1.1)。					
講座	活動:	「正向人生路」樂觀思維系列- 朋輩關係處理	115	0	0	0	學生對講座題目感到興趣, 由於內容與受惠對象有切身關係, 故此他們表現投入。除了聆聽講座內容, 大部份參加者也願意參與互動遊戲, 以加深對內容的思考。
	日期:	17/11/17					
	地點:	禮堂					
	內容:	運用正向生命教育介入手法, 以朋輩關係處理作主題式講座, 讓學生明白如何於朋輩中尋找自我定位而不失友誼。					

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



工作坊	活動: 「正向人生路」樂觀思維系列-逆境處理 日期: 24/1/18 地點: 課室 內容: 運用正向生命教育手法介入手法, 以逆境處理作主題式講座, 讓學生明白如何在成長帶來的挑戰及困頓中活得自在、游刃有餘。	117	0	0	0	學生對工作坊題目感到興趣, 透過不同的表達方式, 讓他們更加掌握如何以正面態度面對逆境。他們特別喜愛互動遊戲及影片分享的環節, 故此表現大都投入, 積極回應講者問題, 小部份參加者願意就內容作個人反思。
活動通訊	活動: 活動通訊 第一期及第二期 日期: 3/2018 ~ 7/2018 地點: / 內容: 以單張/電子媒體形式, 向學生、家長及老師, 提供加強青少年抗逆力, 及提升精神健康的策略。	300	200	100	0	部份受惠對象對通訊內容表示滿意, 並能於日常運用有關精神健康知識。
工作坊	活動: 「臨危不亂」-校園危機處理工作坊 日期: 31/10/17 地點: 禮堂 內容: 透過模擬校園危機事件, 提高校內教職員對校園危機意識、學會危機介入技巧和策略、增強處理危機的信心。	0	0	47	0	老師欣賞情景模擬及經驗分享部份。認為貼近真實的情境能有助探討問題, 並能啟發對處理危機的思考。
講座	活動: 「逆風前航」-提升子女抗逆力家長講座 日期: 6/1/18 地點: 學校 內容: 運用講座形式, 協助家長掌握抗逆力的概念及提升子女面對逆境能力的策略。	0	6	0	0	縱然出席人數非計劃預期, 但家長表現非常投入, 願意分享個人經驗, 彼此交流, 以達互相扶持之效。
歷奇成長挑戰營	活動: “迎刃有餘” 歷奇成長挑戰營 (包括營前會及營後會) 日期: 30/11/17 ~ 7/12/17 地點: 突破青年村 內容: 運用歷奇體驗式宿營活動, 提升參加者的抗逆力。	17	0	0	0	最初階段, 學生間的關係較為疏離, 以致影響表現。其後, 透過不同形式的歷奇體驗活動, 強化朋輩間互相扶持的精神, 對活動漸見投入。



小組	活動: 個人探索小組(第一組) 日期: 1/2/18 ~ 3/5/18 地點: 204 內容: 運用小組形式讓參加者認識和學習情緒管理、解難和減壓方法。	9	0	0	0	在初階段,部分學生因不同原因缺席部分活動,對小組發展有所影響。但後期漸見投入及進步。他們比較喜歡互動遊戲,並以分享討論的形式學習。
小組	活動: 個人探索小組(第二組) 日期: 1/2/18 ~ 3/5/18 地點: 203 內容: 運用小組形式以認知行為治療法,提升參加者對自己精神健康的認知,並引領同學檢視自身慣常思考模式及予以改進。	8	0	0	0	學生投入活動。他們比較喜歡互動遊戲,以及分享討論的形式學習。在個人層面,大部分參加者對活動及計劃漸見投入及有不同程度的進步。
小組	活動: 小組分享會 日期: 17/5/18 ~ 24/5/18 地點: 207A 內容: 透過小組分享,協助參加者整理經驗並促進其建立正面積極的信念。	17	0	0	0	學生透過製作小手作以整理全年計劃的得著,他們大都願意改善及加強自己的抗逆能力。
義工培訓及服務	活動: “蜜蜜送”校本義工培訓及服務 日期: 10/5/18 ~ 24/5/18 地點: 203 內容: 透過校內義工培訓,當中包括互動遊戲、簡報、資訊及短片分享,以提升參加者對青少年精神健康認知及拆解常見精神病患謬誤。另外,為鞏固和諧校園氣氛,加深互勉文化,義工培訓環節將包括小手作(小禮品/朱古力/小食)和心意卡製作,提供平台予參加者,分享小手作及心意卡,宣揚關愛互勵文化,共建友愛校園。	17	0	0	0	學生積極投入預備校內義工攤位,尤其在預備攤位小手作的過程,大部分參加者表現雀躍及認真,最後在校內攤位日派發。於攤位日當天,大部分參加者也盡力發揮角色,積極宣揚校內關愛及抗逆文化。
嘉許禮	活動: 「心晴大使」計劃 閉幕禮暨嘉年華 日期: 30/6/18 地點: 理工大學 內容: 讓參加者共聚一堂,共同回顧及深化在計劃內的學習及嘉許在計劃內表現出色的參加者。	10	3	3	0	活動當日天氣炎熱,但學生也積極投入。作為被嘉許的一份子,他們表現欣喜及自信。與此同時,學生當日需要負責一個攤位遊戲,帶出精神健康的訊息和減壓方法。於預備及進行期間,他們表現認真盡責。



## 6. 困難及解決方法

推行計劃期間，部份活動項目、節數、財政安排等，也因應學校需要及個別狀況而作出調整，詳情如下：

### (a) 活動項目及節數調整：

變動項目	變動詳情	變動理據
1 # 「正向人生路」樂觀思維系列-朋輩關係處理	原本為 2 個主題的工作坊，每個主題的對象為中二級學生，共 5 班 (2 主題工作坊 x 5 班 = 10 節)。  但其中一個主題工作坊，名為「朋輩關係處理」，因校務安排改為主題講座，參與對象同樣是中二級學生(共 5 班) 於同一時段參與活動，人數則維持不變，故原本活動物資總支出也維持不變，但細節則更改如下： 主題 1 工作坊: \$200 x 5 班 x 1 節 = \$1000 (維持不變) 主題 2 講座: \$1000 (\$200 x 5 班) x 1 節 = \$1000(變動)	為配合學校校務安排，舉辦是次活動安排於中一及中二級週會時間；但內容範疇及活動形式則維持不變。
2 # 「臨危不亂」一校園危機處理工作坊	活動時數由原訂 3 小時更改為 2 小時。	為配合學校校務安排，以及平衡教師繁重工作及對課題的需要，原本工作坊時間縮短為 2 小時，內容稍作濃縮，但涵蓋範疇則維持不變。
3 「逆風前航」一提升子女抗逆力家長講座	原定報名人數為 30 人，最後出席人數為 6 人。	根據學校以往舉辦家長工作經驗，家長參與程度普遍較低。縱然不同的招募工作已安排於活動前進行，包括全校派發家長信、班主任在家長日再次派發家長信、教師及學校社工作個別邀請等，但最終也未能達致計劃預期出席人數。
4 # 個人探索小組-「EQ 達人」情緒管理小組	活動節數由原訂 4 節增加為 7 節。	因應已甄選參加「次級介入」工作的學生需要，活動涵蓋內容會更加全面，包括：人際關係、解難能力、情緒管理、積極樂觀，期望透過提供更全面內容，以增加其面對逆境的能力。
5 # 個人探索小組-「知己知彼」情緒管理小組	活動節數由原訂 4 節增加為 7 節。	因應已甄選參加「次級介入」工作的學生需要，活動涵蓋內容會更加全面，包括：人際關係、解難能力、情緒管理、積極樂觀，期望透過提供更全面內容，以增加其面對逆境的能力。



6 #	小組分享會 (第1組至第4組)	新增活動(4組 x 1節) , 共4節。	如上述提及學生的需要, 此項新增活動透過針對性內容, 較低導師學生比例, 進一步深化鞏固所學知識及正面經驗, 以加強信心應用抗逆力的知識技巧。
7 #	“蜜蜜送”校本義工培訓及服務	活動節數由原訂6節縮減為3節。	由於第4至第6項的節數增加及內容修改, 此項活動的內容亦稍作調教, 減少對精神健康知識的認知, 集中在校園宣揚精神健康訊息部分。學生透過服務及經驗式學習, 以提升對精神健康的關注。

#優質教育基金已知悉並同意有關變動

(b)財政調整:

變動項目	變動詳情	變動理據	
1 #	「臨危不亂」 —校園危機處理工作坊	1. 預算項目(服務) 由原定\$9,000 (\$1,000 x 3小時 x 3位導師) 更改為\$6,000 (\$1,000 x 2小時 x 3位導師)。調撥\$3,000至“聯校/校本嘉許禮”。 2. 調撥\$1177.8至“蜜蜜送”校本義工培訓及服務。	1. 由於活動時間縮短, 有關導師「服務」開支會作相應調減, 剩餘差額將調撥至「一般開支」, 以更能夠靈活有效運用資源。 2. 為配合“蜜蜜送”校本義工培訓及服務活動需要, 製作的小手作數量亦有增加, 故活動物資費用亦相應作出調整。
2 #	「正向人生路」樂觀思維系列	1. 調撥\$625.2至個人探索小組(共2組)。	1. 個人探索小組節數由原訂4節增加為7節, 故此活動物資開支亦有所調整; 由原本\$1,000上調至\$2,800 (\$200x7節 x2組)。
3 #	“迎刃有餘”歷奇成長挑戰營	1. 調撥\$1,174.8至個人探索小組(共2組)。 2. 調撥\$1794.2至“蜜蜜送”校本義工培訓及服務。	1. 個人探索小組節數由原訂4節增加為7節, 故此活動物資開支亦有所調整; 由原本\$1,000上調至\$2,800 (\$200x7節 x2組)。 2. 因校方希望“蜜蜜送”校本義工培訓及服務有更多受惠對象, 得到正面能量, 故此活動物資費用亦相應作出調整。
4 #	個人探索小組	1. 調撥\$262.8至“蜜蜜送”校本義工培訓及服務。 2. 調撥\$95.2調撥至“聯校/校本嘉許禮”。	1. 因校方希望“蜜蜜送”校本義工培訓及服務有更多受惠對象, 得到正面能量, 故此活動物資費用亦相應作出調整。 2. 配合活動需要, 物資費用相應作出調整。
5 #	聯校/校本嘉許禮	1. 10個計劃包括 2016/0581、2016/0582、2016/0585、2016/0703、2016/0704、2016/0721、2016/0775、2016/0806、2016/0807、2016/0825, 舉行聯校嘉許禮, 名為:「心晴大使」計劃閉幕禮暨嘉年。	1. 因為「心情大使」聯校閉幕禮暨嘉年華的規模較大, 參加人數亦較校本嘉許禮為多, 故此預算項目亦相應增多, 以致能夠順利推行, 並讓更多參加者得以受惠。

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



		<p>2. 預算的項目及理據除了包括活動物資外，欲增加其他項目，例如：有關閉幕禮場地用品租借，音響設備、場地佈置、攤位設置租借及製作、展板設計及製作、宣傳品設計及製作、活動刊物設計及製作、獎項物品、影音製作、攝影錄影服務、接送參加者往返場地交通費等。</p> <p>3. 由於此項為聯校活動，故此所有活動總支出將以一個總數列出，並註明每計劃的支出。</p>	
--	--	--	--