



計劃總結報告

計劃編號：

QEF/2016/0594

甲部

計劃名稱：「尊重生命，逆境同行」(「好心晴@學校」微型計劃)

機構/學校名稱：\_\_\_\_\_

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：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

日期：19/12/2018

受款人姓名\*：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

日期：19 DEC 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. 達成目標

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。	學生需要問卷調查	100%	本計劃運用了學生需要調查 (HKSIF1.1) 作識別工具，共有30位中一級學生參與，成功透過問卷識別8位抗逆力低的初中學生作個別面見及邀請參與次級預防計劃。	/
目標二 提升學生抵抗及處理逆境能力及各種促進精神健康保護因素。	「正面思維」開心快樂心理健康講座(中一至中三)  「正面思維」及「享受生活」活動通訊	100%	本計劃中，學生活動部份分別透過一次學生講座和20節的次級預防計劃活動回應以上目標，這些活動在報告涵蓋期間均全部完成。	/
目標三 為問卷篩選有需要的學生提供點對點到校「次及介入」支援活動。	結伴同行計劃 啟動禮 成長小組 義工訓練及服務 成長挑戰宿營 親子活動 戶外活動1 戶外活動2 嘉許禮 個別勉勵	100%	本計劃運用了學生需要調查 (HKSIF1.1) 成功識別8位抗逆力低的初中學生後，與校方輔導組老師討論調查結果，在收集輔導主任、班主任及駐校社工的意見後，挑選出20位有需要之學生邀請加入「結伴同行計劃」作次級預防，所有已識別為抗逆力低的學生均已參與此計劃。透過能力、聯繫感以及面對逆境的信念，從而提升學生的抗逆力。  經過此計劃，部分仍有需要的學生已與校方分享並交由學校跟進。	/
目標四 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輔導技巧。	開心快樂家長心理健康講座(中一至中三)  老師培訓  結伴同行計劃-家長培訓工作坊	100%	本計劃中，支援學生成長人士層面分別透過1個家長講座、1個老師培訓講座，以回應以上目標，這些活動在報告涵蓋期間，已完成100%。  於親子講座中，透過講者分享青少年常見的心理困擾及提供正向溝通的技巧(例如：有效聆聽技巧)，從而提升家長對子女成長需要的認識及培養子女正向心理的方法及技巧。  於老師培訓講座中，題目為正向情緒學習之旅，以提升老師對正向心理學的認識、認識更多可以幫助學生建立正面情緒的知識，亦提升老師與學生建構正面	/



			關係的技巧。	
--	--	--	--------	--

2. 計劃影響按照證據為本的方法，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：

2.1 拓寬學生/教師的視野

在學生層面，參加者在活動 4.2 過後跟工作人員分享未曾嘗試過怎樣與長者相處，所以在探訪過程中不知道可以怎樣表達關心，因此工作人員在義工訓練中弄了一張工作紙是有些提示問題去幫助參加者；亦有參加者分享去到一個長者的家中看到滿地都是報紙，而且有強的異味，參加者起初也很擔心，但得知是因為長者行得不便所以屋內環境很差，參加者也反思自己平日如何對待家人，也留意到生命的脆弱。加上在活動 1「正面思維」開心快樂心理健康講座(中一至中三)的回應問卷中，我們可以看到有 75%的同學表示是次講座能讓他們了解到想法會引致不同的情緒行為；有 74%的同學表示參加本次講座活動有助我認識正面思想的重要性。由此可見是次講座能有效拓寬學生在正向思維方面的認識，有助他們面對正遇上的困難。

在教師層面，工作人員透過活動 3 老師培訓去拓寬教師的視野，在活動回應問卷中可見有 93%的老師表示經過培訓後，我認識更多幫助學生建立正面情緒的知識；有 87%的老師表示能夠透過學習到更多與學生建構正面關係的技巧。由此可見，該項活動能有效提升老師對幫助學生建立正面情緒的知識，從而達到拓寬教師的視野。

2.2 加強學生的成功感

在學生對計劃活動的回應問卷中，有 90%參加者認為活動能讓他們更正面對事情，在活動過程中工作人員以提升參加者的成功經驗為目標以推動學生能夠更正面對事情，不論是與人相處方面、學業壓力方面、還是與家庭關係方面。以上問卷結果反映，學生在經驗小組活動後，能夠在當中的困難及挑戰中利用不同的方法面對，從而累積在當中的成功經驗，建立個人面對困難的信念，再應用在日常生活之中。

2.3 促進學生發揮專長及潛能

在學生對計劃活動的回應問卷中，有 85%參加者認為活動能讓他們更有自信心；有 95%參加者認為活動能夠提升他們的解難能力。由問卷當中我們可見同學在參加活動後對自己的表現滿意亦受到工作人員、老師及同學的肯定，因而對自己更有自信。活動過程中很多是分組解難的活動，需要同學站在不同的崗位，運用自己的特質才可成功解難，從而發展參加者的專長及潛能。

2.4 提升學生抗逆力以適應社會發展的需求

現今社會發展的步伐，為學生帶來不同程度的焦慮情況，詳細情況已在計劃書中利用了一定的篇幅討論，所以現今的社會需求是希望學生能夠學習處理及減輕情緒困擾，提升高中學生的抗逆能力及建立正向心理，迎接未來之成長挑戰。在學生計劃活動回應問卷中顯示有 95%參加者認為活動能夠提升他們的解難能力(Competence)，亦有 90%參加者認為活動能夠增進他們與同

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



學的關係(Bonding)，及有 90%參加者認為活動能讓他們更正面面對事情(Belief)，因此，有 90%的參與學生認為抗逆力有提升。以上問卷結果反映，計劃能夠有效地把抗逆力的概念傳遞給學生身上，學生也能夠從活動中建立個人面對困難的方法及信念，與此同時加強參加者之間的社交支援。計劃有效地培養學生的抗逆力及信念，能夠強化學生在未來面對挑戰的能力，適應社會發展的需求，面對社會的挑戰。

### 2.5 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

在活動 3 老師培訓中的活動回應問卷可見，有 96%的老師表示滿意是次講座；有 93%的老師表示經過培訓後，我認識更多幫助學生建立正面情緒的知識；有 87%的老師表示能夠透過學習到更多與學生建構正面關係的技巧。由此可見，參與活動的老師均認為是次活動能有效提升教師的專業發展及提供了機會讓老師有專業培訓的機會，提高教師支援學生心理、情緒和身心健康發展的能力，以協助學生在校園生活之中面對不同的挑戰。

### 2.6 促進學校團隊精神及提升學校整體形象

在推行計劃中，工作人員與學校輔導組合作，以對有精神健康需要的學生作出識別及焦點支援。在推行的過程中也會與相關的教職員交流學生資訊，為學生提供更貼身的支援服務，這一個過程也能夠整體地提高老師對於在精神健康的關注及意識，共同地協助有需要次級支援的同學提供支援及幫助。反映老師也在計劃所提供的培訓中獲取到相關資訊及意識到支援有精神健康需要之學生的重要性，促進老師團結共同去協助有需要的學生，同時建立學校的團隊精神。

## 3. 自我評鑑計劃成本效益

### 3.1 資源的運用(例如器材、申請學校/參與學校的人力資源等)

計劃主要和學校的生活輔導組合作，整個團隊會按活動需要向本計劃提供協助及直接支援，確保活動推行順利及資源用得其所，深化受惠對象的學習成效。接受次級預防的組員參與小組，已對於正向心理學有初步的認識及抗逆力亦透過一連串的活動得以提升，他們的經驗及成長會應用在日常生活之中與其他學生相處生活，計劃中的抗逆力訊息會在過程中傳播，產生模仿效應，強化學生的抗逆力。

### 3.2 按直接受惠人士數目計算的單位成本

學生 - 中一至中三學生約 110 人：透過一個講座及次級預防計劃，以遊戲、體驗活動及分享討論等，讓學生建立積極樂觀思維。

教師 - 參加培訓的老師為 31 人：透過一個老師培訓講座讓老師認識正向心理學，亦提升教師對學生情緒健康問題的關注及增強教師提升學生的抗逆力及處理學生情緒健康問題的信心和技巧。

家長 - 受惠家長為約 70 人：透過一個家長講座讓家長知道如何關注子女精神健康，內容包括讓家長認識子女面對的逆境及提升家長協助子女面對逆境的能力。

所有受惠人士數目為：110 人+31 人+70 人=211 人

財政預算金額為：\$200,000

單位成本：\$200,000÷211 人 = \$947.6

- 3.3 當其他學校重做計劃時，不須另外注資的開支項目(包括計劃的開辦成本、備用成品等)在首年度計劃的推行過程中，學校已經累積一定的合作及推展計劃的經驗讓其他學校參考，當其他學校重做計劃的時間，便會節省了計劃開辦時的時間成本，能夠套用在本學校上的推展智慧發展計劃，使計劃儘管在其他學校是首年推行，也能變得更有效率及成效。

#### 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
活動通訊-正向人生活動通訊 (約 120 份)	工作人員為提升同學閱讀單張的興趣，以精美設計以及老師的親身分享吸引同學。這成功讓同學接受和閱讀單張內容。	活動通訊-正向人生活動通訊以單張派發的方式給予所有中一至中三及的所有同學。該單張在下學期末派發，學生反應樂意接受以這個方式接收資訊。	工作人員認為這個模式可以運用但無法收集成效，因為單張是一個單向式的資訊發放模式，但不能進一步了解學生接收到多少，有沒有嘗試單張所建議的內容。因而工作人員認為不值得再使用此方式。

#### 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
		家長	教師	學生	其他 (請註明)	
學校聯繫及籌備(會議)	機構聯絡及活動籌備會議於二零一七年十月九日在基督教四方福音會深培中學會議室進行。是次會議，主要讓老師認識計劃的目的和目標以及讓計劃社工了解服務對象的特性，提高計劃成效。另一方面與老師初步擬定到校服務的活動時間。	/	3 人	/	駐校工作人員 1 位	成功與學校老師建立關係，強化了他們對計劃的認識及更了解計劃的關注重點。同時也讓計劃社工了解學生特性，設計以學校特性為本的活動內容。
學生需要調查 (HKSIF 1.1)	學生需要問卷調查於二零一七年十月十三日早會時間在學校禮堂舉行，利用學生需要調查 (HKSIF1.1) 作識別工具，掌握學生需要情況。	/	/	30 人	/	計劃運用了學生需要調查 (HKSIF1.1) 作識別工具，共有 30 位中一級學生參與，成功透過問卷識別八位抗逆力低的初中學生作個別面見及邀請參與次級預防計劃。



<p>活動 1 「正面思維」開心快樂心理健康講座(中一至中三)</p>	<p>「正面思維」開心快樂心理健康講座(中一至中三)於二零一八年一月十八日舉行，透過遊戲、體驗活動及分享討論等，讓學生建立積極樂觀思維。</p>	/	/	88 人	/	<p>根據活動後的回應問卷調查，有 76% 的同學表示滿意是次的講座。</p> <p>根據活動後的回應問卷調查，有 75% 的同學表示是次講座能讓他們了解到想法會引致不同的情緒行為。</p> <p>根據活動後的回應問卷調查，有 74% 的同學表示參加本次講座活動有助我認識正面思想的重要性。</p>
<p>活動 2 開心快樂家長心理健康講座(中一至中三)</p>	<p>開心快樂家長心理健康講座(中一至中三)於二零一七年十一月十八日在學校禮堂舉行。題目為如何關注子女精神健康，內容包括讓家長認識子女面對的逆境及提升家長協助子女面對逆境的能力。</p>	66 人	/	/	/	<p>根據活動後的回應問卷調查，有 97% 的家長表示滿意是次講座。</p> <p>根據活動後的回應問卷調查，有 94% 的家長表示是次講座能提升他們對青少年精神健康趨勢的了解。</p> <p>根據活動後的回應問卷調查，有 93% 的家長表示是次講座能加強他們與其子女的溝通技巧。</p>
<p>活動 3 老師培訓</p>	<p>老師培訓工作坊於二零一八年一月十日在學校禮堂舉行。題目正向情緒學習之旅。內容包括提升教師對學生情緒健康問題的關注及增強教師提升學生的抗逆力及處理學生情緒健康問題的信心和技巧。</p>	/	31 人	/	/	<p>根據活動後的回應問卷調查，有 96% 的老師表示滿意是次講座。</p> <p>根據活動後的回應問卷調查，有 93% 的老師表示經過培訓後，我認識更多幫助學生建立正面情緒的知識。</p> <p>根據活動後的回應問卷調查，有 87% 的老師表示能夠透過學習到更多與學生建構正面關係的技巧。</p>
<p>活動 4 結伴同行計劃-啟動禮</p>	<p>結伴同行計劃-啟動禮於二零一八年一月二十三日下午四時在學校舉行，主要讓參加者認識計劃內容及活動，以及透過活動互相認識，建立關係。</p>	/	3 人	20 人	校長 1 人	<p>透過觀察所得，參加者大致了結伴同行計劃的目的及具體的活動內容，另一方面工作人員帶領參加者於活動當天製作自己制服，藉此也建立參加者對小組聯繫，讓他們積極參與及後的分組活動，了解個人對小組的期望。</p>





活動 4.1 結伴同行計劃- 成長小組	結伴同行計劃-成長小組於二零一八年二月至二零一八年五日期間進行，共有六節。用以建立學生之歸屬感和連繫，建立朋輩支援網絡，及提升參加者自信心。	/	/	20 人 (總人 次 116 人次)	/	參加者在回應問卷中顯示有 90%參加者認為活動能夠增進他們與同學的關係，有 85%參加者認為活動能讓他們更有自信心。也有參加者認為活動可更具挑戰性。
活動 4.2 結伴同行計劃- 義工訓練及服 務	結伴同行計劃-義工訓練及服務分別於二零一八年五月八及十二日舉行。由工作人員帶領參加者家訪長者。透過服務，建立參加者自信、分享克服挑戰之經驗，從而建立正面的社區聯繫	/	/	20 人 (總人 次 26 人 次)	/	工作人員把參加者分成小小組去進行家訪，工作人員也跟著他們一起。透過觀察所得參加者很少機會去關心長者、與長者聊天，所以開始時未能好好組織應該要怎樣做，於是工作人員在探訪第一個長者後也給參加者提出一些可以注意的事項，也重溫義工訓練內容。活動完結後參加者均表示有意再到長者中心做義工，也學習到更有耐性和包容別人。
活動 4.3 結伴同行計劃- 成長挑戰宿營	結伴同行計劃-成長挑戰宿營於二零一八年三月二十三日至三月二十四日在西貢白普理營舉行，活動過程中之團隊挑戰活動建立學生自信、解難及抗逆力。	/	/	17 人	/	參加者在回應問卷中顯示有 95%參加者認為活動能夠提升他們的解難能力，有 90%參加者認為活動能讓他們更正面對事情。
活動 4.4 結伴同行計劃- 親子活動	結伴同行計劃-親子家庭活動於二零一八年四月二十七日晚上在本中心舉行。活動透過親子共同合作製作食物及完成任務，提升正面親子關係。	6 人	/	15 人	/	工作人員在活動後聽到參加者分享喜歡這類的活動，工作人員也發現家長在活動中與其子女的相處也非常融洽。在過程中也有家長與工作人員傾談一些與子女相處的困難及參與活動的情況，因而工作人員認為是次活動成效明顯。
活動 4.5 結伴同行計劃- 戶外活動 1	結伴同行計劃-戶外活動一於二零一八年二月十日舉行。期望透過活動鍛鍊學生體格和意志並建立組員之間的關係。	/	/	15 人	/	根據工作人員的觀察參所得，參加者需要分組把當天野外煮食的物資及活動物資帶到目的地，在過程中工作人員看到他們願意幫助其他參加者，直至把所有物資都帶到指定的地方。由此可見參加者的意志受到鍛鍊，亦看到參加者之間的合作，建立小組關係和團體合作精神。



活動 4.6 結伴同行計劃- 戶外活動 2	結伴同行計劃-戶外活動二於二零一八年五月十六日舉行，活動透過參觀「生命歷程體驗館」可讓學生反思生命的價值，珍惜所有。	/	/	12 人	/	根據工作人員的觀察參加者的狀況和預期的一樣，有部份未能專注參與由生命歷程體驗館提供的體驗式的活動，在分享中得知他們未能掌握活動內容和經驗，工作人員嘗試分享一些活動經驗引導這些參加者；然而有部份參加者能夠在睡棺材後反思自己的生命，更珍惜同家人相處的時間。
活動 4.7 結伴同行計劃- 家長培訓工作 坊	結伴同行計劃-建立正面文化 - 逆境同行家長培訓工作坊於二零一八年三月四日在學校舉行。活動內容為認識子女的成長需要、學習提升子女之正面思維及抗逆力及提升家長個人心理質素建立正向積極的家庭。	6 人	/	/	/	工作人員在工作坊中找了一位來自香港家庭福利會的社工與家長分享。在工作員聯絡參加者的家長時，不少的家長因為工作，甚或其他原因未能出席活動。由此可見大部份的參加者對於一次式的工作坊不感興趣，參加工作坊的家長在活動後各工作人員表示對比起工作坊更喜歡完結後與他們的個別傾談。
活動 4.8 結伴同行計劃- 嘉許禮	結伴同行計劃-嘉許禮於二零一八年六月二十九日在學校舉行。活動邀請參加者、老師出席，總結計劃的得著及見證學生之成長。	3 人	/	14 人	/	工作人員在過程中製作了活動短片作回顧，讓參加者回憶活動片段，也有個別讚賞參加者的付出、轉變和嘗試。工作人員觀察到參加者對獎項珍而重之可見參加者重視這一年的經歷和得著。
活動 4.9 結伴同行計劃 個別勉勵	結伴同行計劃-個別勉勵於計劃開始時及計劃完結時各一次。希望透過個別勉勵關心參加者、了解參加者的需要，以及協助參加者回顧活動得著。	/	/	20 人 (總人 次 40 人 次)	/	工作人員因為知道參加者的特性各有不同而且差別明顯，因而工作人員透過個別勉勵去認識並關心參加者，以了解他們的需要，用以協調小組並其他活動的內容。有部份參加者於小組未能投入參與，但在個別面見過程中可作跟進，推動他們參與。
活動 5 「正面思維」及 「享受生活」活 動通訊	「正面思維」及「享受生活」活動通訊於下學期時間透過單張發放關於壓力，處理壓力的資料，讓參加者可以更正面去面對壓力。	/	/	90 人	/	工作人員與老師傾談通訊內容時，老師表達通訊效用未必太大，因為過往校方也有相似做法去發放一些正面的信息，但學生反應一般。有見及此，工作人員嘗試在通訊內容加入一些老師的分享以吸引同學觀看。





活動檢討及評估(會議)	活動檢討及評估於二零一八年六月舉行，旨在與校方就活動推行及細節進行全面的檢視，以發現 學校在發展好心情計劃 的優勢，以推動學生繼續關注學生精神健康的需要。	/	3 人	/	/	在檢討過程中，工作人員把今年的計劃情況告之校方，也一同檢視一年的計劃成效。校長也表示對於計劃成效的肯定，校方在討論過程中也集中討論同學參加活動後的一些轉變，以及工作人員留意到同學的狀況。校方期望相關經驗在日後能夠繼續學習及強化。
-------------	---	---	-----	---	---	--

## 6. 困難及解決方法

### 1) 計劃推展日期

因為計劃開始時已經十月份，學校已經開學一個多月不少活動時間已經安排，例如每週週會時間及內容，因此在十月初與老師會議時很困難把計劃活動安放在學校的時間內。工作人員與老師安排活動時間也因此而修改了很多次，幸好得駐校社工及學校老師協調，把一些活動安排在放學後及午膳時間才能順利完成所有計劃內容。

### 2) 學生特性

工作人員在面見時發現參加計劃的學生中有一部份為需要學習支援的同學，亦有一部份為新移民的學生，因而在工作人員帶領小組時遇上很多的挑戰，有些同學未能聽懂粵語，有些同學的自我控制及情緒控制能力較弱，因而工作人員在帶領小組時加入了一位社工同事，以協助帶領組運作，也有駐校社工協助跟進一些在活動過程中情緒失控的同學，才可完成小組。

### 3) 家長的參與率偏低

在次及介入的部分，幾個期望邀請學生家長參與的活動，如逆境同行家長培訓工作坊、親子家庭活動等，家長的出席率都強差人意。縱然工作人員除了運用學校通告及向學生呼籲等途徑邀請家長參與，而且更直接致電家長介紹活動目的及邀請參與活動；不過，家長都因工作忙碌、需要照顧家人等理由婉拒出席。因此，要求家長們能同時出席活動這形式有需要反思，可能需要以其他方式幫助家長了解子女的情況及提升親職能力。

### 4) 財政預算項目的調撥

在計劃執行時工作人員發現原先的財政預算項目中有部份項目預算不足，未能應付該項目的支出例如部份的車資以及講員的費用，因此工作人員在部份活動中沒有用到或餘下的預算調撥在該項目中使用，整個服務費用的預算並沒有超出原來的財政預算。