



計劃總結報告

計劃編號 : 2016/0595

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：中華傳道會李賢堯紀念中學)

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：梁穎紅女士
高級經理(青少年服務)

簽名：_____

日期： 30/9/2018

受款人姓名*：洗啟智先生
服務總監

簽名：_____

日期： 28 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. 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124位學生完成問卷。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94%達致 目標二：提升對父母角色的體諒與理解均為92%達致 目標三：掌握改善和家人關係的方法均有95%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 朋輩關係處理 – 友共情	達標	目標一：檢視自己的溝通模式，提升對自己的了解 目標二：掌握朋友衝突的處理方法 均為97.75%達致，學生們對活動整體評價平均有4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 正向看逆境	達標	目標一：讓參加者了解保持正面態度有助面對逆境 目標二：讓參加者掌握以正向面對逆境的方法 均為98%達致，學生們對活動整體評價平均有4.3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	個人探索小組 「心理學達人」A組	達標	目標一：提升對情緒的認識 目標二：提升對思想陷阱的認識 目標三：明白思想陷阱與情緒反應及行為的互相關係均為100%達致，學生們對活動整體評價平均有4.25分 (5分為最滿意)
		個人探索小組 「心理學達人」B組	達標	目標一：提升對情緒的認識 目標二：提升對思想陷阱的認識 目標三：明白思想陷阱與情緒反應及行為的互相關係均為100%達致，學生們對活動整體評價平均有4.1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：提升參加者解難能力均為100%達致， 目標三：提升參加者面對挑戰的信心為93%達致， 學生們對活動整體評價平均有3.7分 (5分為最滿意)

		“蜜蜜送”校本義工培訓及服務計劃	達標	<p>目標一：提升正面處理精神健康的方法的認識</p> <p>目標二：提升對精神健康的關注</p> <p>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3.9分(5分為最滿意)</p>
		小組分享會	達標	<p>小組分享會目標是深化階段性學習整理和加強正面積極的信念，學生在各個分享會中進行減壓活動，和社工談談近況，從中在同儕中得到支援，並深化了在小組中學習的思想陷阱和情緒減壓，有助增強正面的信念。</p>
		活動通訊(一期)	達標	<p>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。學生收到後都十分喜歡，尤其是貼紙和心意卡，大部分表示會使用，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。</p>
		好心情@學校計劃- 聯校結業暨嘉許典禮	達標	<p>目標一：重溫計劃的活動和學習重點為87%達致</p> <p>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。</p> <p>參加者對活動整體評價達3.4分(5分為最滿意)</p>
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：家長面對學童輕生 -- 及早識別與有效處理學童情緒困擾家長工作坊	達標	<p>目標一：提升對子女情緒困擾的敏銳度</p> <p>目標二：認識處理子女情緒困擾的策略與技巧及</p> <p>目標三：更能掌握與子女的溝通技巧</p> <p>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)</p>
		強化教師團隊活動：「臨危不亂」- 校園危機處理工作坊	達標	<p>參加者均認為工作坊能加深對危機處理的了解，評價由4.7至5.2分不等(1-6分)</p>
		活動通訊(二期)	達標	<p>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。</p>

2. 計劃影響

2.1 加強學生的成功感

在計劃中，學生有不同的目標需要完成，例如義工服務及歷奇營，要嘗試合力完成團隊活動，當中學生會負責不同的崗位，一起合作，面對難題，亦一起享受成果。此外，社工亦邀請了兩位學生擔任聯校嘉許禮的司儀，當中他們從練習，到臨場發揮，都付出了不少努力，表現良好，借此建立他們的成功感。

2.2 促進學生發揮專長及潛能

學生在活動中，社工會積極鼓勵學生發揮專長及領導才能，例如部分學生在歷奇活動中帶領其他人更投入於活動，鼓勵他人；也有學生在活動中比平日更勇於表達，善於溝通；也有學生會默默地付出，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。

2.3 鼓勵學生了解自己的壓力來源及減壓方法

社工在全年活動中介紹不同減壓方法給學生，鼓勵學生作出多嘗試，找尋適合自己的方法，多紓緩壓力。學生們嘗試過禪繞畫、英文書法、冷靜瓶等，大部分學生都指出十分有用，會回家嘗試一下。另外，學生在過程中會了解一下自己的壓力來源，不少學生在組中都會表達近期壓力，在同儕中分享，互相支持。

2.4 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，及討論網絡欺凌的影響，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。

2.5 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

本計劃為學校教師提供訓練活動—「校園危機處理工作坊」，由社工提供專業的培訓，提供及早識別的知識，如學童出現自殺危機時的特徵，提高他們對危機介入的技巧和處理學童自殺的策略，例如基本的輔導說話技巧等。活動有助教師的專業發展，在校園提供更良好的情緒支援。

2.6 引發與其他學校的協作機會

持續一年的計劃最後以聯校嘉許禮作為一個總結，共十二間中學藉此典禮互相肯定。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。

3. 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) +/- %
職員薪酬	149,808.00	139,835.49	-6.66%
服務	19,400.00	14,600.00	-24.74%
一般開支	30,792.00	35,396.70	+14.95%

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), 260 本	於 2018 年 4 月 19 日派發通訊(一)給中二及中三級學生，學生普遍反應良好，表示插圖和貼紙精美，大部分學生表示有興趣使用。
活動通訊 (二期), 180 本	於 2018 年 7 月 4 日派發通訊(二)給中二級學生的家長及學校教職員。

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	6.10.2017	學校聯繫及籌備	/	/	1	社工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	6.10.2017	學生需要調查 (HKSIF1.1)	124	/	/	全級 124 位學生完成問卷。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。
小組	25.10.2017 1.11.2017 8.11.2017 4.1.2018	個人探索小組(「心理學達人」A 組)	10	/	/	組員反應積極，四節內都投入活動，出席率令人滿意，小組信任慢慢建立起來。此外，小組氣氛良好，組員都各有進步，有的更勇於表達己見，有的會考慮他人。

工作坊	8.11.2017 9.11.2017 13.11.2017 21.11.2017	「正向人生路」樂觀思維工作坊：成長與家庭 - 我們這一家	127	/	/	學生們最欣賞工作坊中講解生動幽默，氣氛積極，十分喜歡分享環節及有小禮物收。而他們認為活動時間應該更長及多點集體活動，及希望知道多一點更好的溝通方法。
工作坊	17.11.2017 20.11.2017 29.11.2017 9.1.2018	「正向人生路」樂觀思維工作坊：朋輩關係處理 - 友共情	126	/	/	學生們最欣賞工作坊中有遊戲的環節，十分有趣味，並欣賞社工帶領工作坊的手法，十分生動。
培訓	5.12.2017	強化教師團隊活動： 「臨危不亂」- 校園危機處理工作坊	/	59	/	大部分老師認為工作坊可加深他們對危機處理的知識，並有把握可以在日常生活中應用出來，角色扮演令他們印象更為深刻。
工作坊	18.1.2018 19.1.2018 23.1.2018 24.1.2018	「正向人生路」樂觀思維工作坊：網絡「無」欺凌	110	/	/	學生們最欣賞工作坊中的清晰講解，令他們了解網路欺凌多些。唯他們有的同學認為時間太長或太短，可以分配得更好。
工作坊	22.1.2018 29.1.2018 30.1.2018 1.2.2018	「正向人生路」樂觀思維工作坊：正向看逆境	121	/	/	學生們最欣賞工作坊中的影片、分享及互動環節。唯他們有的同學認為時間可以分配得更好。
小組	31.1.2018 7.2.2018 13.2.2018 8.3.2018	個人探索小組(「心理學達人」B組)	10	/	/	小組開始時組員溝通不多，不太投入，因此社工選擇一些藝術活動為主題令他們放鬆及專注。及後，小組氣氛有好轉，組員開始認識思想陷阱，很有共鳴。
講座	9.2.2018	家長支援服務： 家長面對學童輕生 - 及早識別與有效處理學童情緒困擾家長工作坊	/	7	/	家長們都認為講座到題，最滿意的是學到一些對抗逆力概念的知識及一些實用易實行的技巧，令他們嘗試運用和子女溝通的方法。
宿營	23.3.2018 24-25.3.2018	「迎刃有餘」歷奇成長挑戰營	15	/	/	學生積極參與，與組員之間的關係建立得更密切，例如活動時會互相提醒和支持。過程中需要合力完成困難的任務，也加強了他們的解難技巧，同時組員間的互信增加了不少，開始能夠表達得更好及照顧他人。整體而言，活動氣氛十分和諧。
小組	13.3.2018 19.4.2018 30.4.2018 4.5.2018	“蜜蜜送”校本義工培訓及服務計劃	20	/	/	組員都對精神病及義工訓練有了初步的認識，增加了不少精神健康的知識及拆解迷思。同學們製作冷靜瓶的過程都十分高興。

小組	10.5.2018 14.5.2018 22.5.2018 23.5.2018	小組分享會	20	/	/	分享會內容包括和社工一起製作各種手工藝品，例如抒壓冷靜瓶和英文書法等，配合青少年的興趣，從中建立組員的朋輩關係，過程中會整理在小組或歷奇營的學習經驗，及日常生活中的成功經驗，活動過程愉快輕鬆，增進社工及學了解及關係。
通訊	19.4.2018 4.7.2018	活動通訊(一及二期)	260	120	70	兩次通訊分別以快樂七式和七好大法作主題，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	6.7.2018	好心情@學校計劃- 聯校結業暨嘉許典禮	6	/	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。學生能夠整理宿營，小組及活動中的學到的知識，並有不同作品展現學生的成果，例如蜜蜜送義工的小手工及畫作。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及早識別與有效處理學童情緒困擾家長工作坊，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，考慮到活動內容也適合初中級的家長，決定擴展招募的人數及對象，對象由計劃學生家長改為所有初中級的家長參加，同時由學校負責老師向部分計劃的學生家長宣傳此活動，以增加參與人數。
2.	部分學生未能投入，影響活動進行 少部分學生較為被動，如在分享環節、歷奇活動中等等，表現被動，影響了活動過程的發展。	計劃社工會盡量鼓勵，並給予充裕的時間給學生們熱身，並主要加強同儕間的關係，讓小組中有足夠的信任，互信的氣氛，令他們更敢於表達自己。

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)	\$2,400 活動物資 \$150 x 16 節 = \$2,400	\$3,727.1 活動物資 \$232 x 15 節 + \$247.1 x 1 節 = \$ 3,727.1	由活動「正向人生路」樂觀思維工作坊(服務費)調動\$1,327.1 至此活動
“蜜蜜送”校本義工培訓及服務計劃	\$2,000 活動物資 \$100 x 6 節 = \$600 + 小手作材料費(食品材料, 包裝材料, 心意卡材料等) \$1,200 + 影印 \$200 =\$2,000	\$3,727.5 活動物資 (\$621x 5 節 + \$622.5 x 1 節 = \$3,727.5	由“迎刃有餘”歷奇成長挑戰營(服務費)調動\$1,664.7 至此活動; 聯校結業典禮調動\$62.8 至此活動

“迎刃有餘”歷奇成長挑戰營 (一般開支)	\$11,000 (包括兩日一夜住宿、來回交通費、活動物資、雜項開支)	\$12,135.3 (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\$1,135.3 至此活動
「心理學達人」個人探索小組	活動物資 \$125 x 4節 x 2組 = \$1,000	活動物資 \$125 x 7節 (2組) + \$165.5 x 1 節 = \$1040.5	由活動 強化教師團隊活動: 「臨危不亂」- 校園危機處理工作坊調動 \$40.5 至此活動
小組分享會	\$1,000 活動物資 \$250x 4 節 = \$1,000	\$2,739 活動物資 \$684x 3 節 + \$687x 1 節 = \$2,739	由家長支援服務: 家長面對學童輕生 - 及早識別與有效處理工作坊(一般開支) 調動\$1,127.5 至此活動; 活動「正向人生路」樂觀思維工作坊(服務費)調動 \$611.5 至此活動
活動通訊 (兩期)	\$2,500	\$2,800	由聯校結業典禮/校本分享嘉許禮 調動\$300 至此活動
雜項	\$392	\$769.8	由「正向人生路」樂觀思維工作坊(服務費)調動\$61.4 至此活動; 由學生需要調查調動\$0.3 至此活動; 由強化教師團隊活動: 「臨危不亂」- 校園危機處理工作坊調動\$31.5 至此活動; 由聯校結業典禮/校本分享嘉許禮 調動\$279.9 至此活動 (額外\$4.7 由機構補貼)

*優質教育基金已知悉並同意有關變動