

計劃總結報告

計劃編號：2016/0600

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：博愛醫院歷屆總理聯誼會梁省德中學)

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「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

受款人姓名：冼啟智先生

高級經理(青少年服務)

服務總監

簽署：\_\_\_\_\_

簽署：\_\_\_\_\_

日期：30/9/2018

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 全級127位學生全部完成問卷。</li> <li>● 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。</li> </ul>
	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93%達致 目標二：提升對父母角色的體諒與理解為91%達致 目標三：掌握改善和家人關係的方法94%達致 學生們對活動整體評價平均有3.8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，95%達致 目標二：掌握朋友衝突的處理方法，95%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96%達致 目標二：明白如何在網上保護自己及免傷他人則為95%達致 學生們對活動整體評價平均有4.2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：了解保持正面態度有助面對逆境，94%達致 目標二：掌握以正向面對逆境的方法，93%達致 整體評價4.1分 (5分為最滿意)
		派發通訊(中一及中二)	達標	通訊以正向心理學為主題，以簡單淺白方法加強學生精神健康的認識；學生歡迎附送的貼紙及心意卡，向他人表達關心，建立關愛氣氛達到提升學生抗逆力及精神健康的技巧和策略
	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	達標	目標一：建立團隊間的互相支援，100%達致 目標二：提升參加者解難能力，100%達致 目標三：提升參加者面對挑戰的信心，100%達致 整體評價達4.3分(5分為滿分)
		“知己知彼”精神健康增潤小組	達標	A組： 目標一：提升對思想陷阱的認識，100%達致 目標二：明白思想陷阱與情緒反應及行為的相互關係，86%達致 目標三：學習面對思想陷阱的方法，86%達致 整體評價達4分(5分為滿分)  B組： 目標一：提升對思想陷阱的認識，100%達致 目標二：明白思想陷阱與情緒反應及行為的相互關係，100%達致 目標三：學習面對思想陷阱的方法，100%達致 整體評價達4.1分(5分為滿分)

		“蜜蜜送”校本 義工培訓及服務 計劃	達標	目標一：提升正面處理精神健康的方法的認識， 100%達致 目標二：提升對精神健康的關注，94%達致 目標三：分享正面處理精神健康的方法給同學， 94%達致 整體評價為4.2(5分為滿分)
		小組分享會	達標	學生在小組內分享個人情緒及生活壓力，組內的 互助氣氛及朋輩支援，能有助參加者整理經驗並 促進其建立正面積極的信念
		聯校結業典禮/校 本分享嘉許禮	達標	目標一：重溫計劃的活動和學習重點，100%達致 目標二：深化自己的抗逆能力，100%達致 整體評價4.1分(5分為滿分)
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	強化教師團隊活 動：「臨危不亂」 - 校園危機處理 工作坊	達標	目標一：加深對危機處理的了解，平均同意值為 5.2，達致目標 目標二：加強教職員之間的協作，平均同意值為 4.7，達致目標 教師對活動整體滿意度平均為5.1分 (6分為非常同意)
		家長支援服 務—“風雨同途 ”家長工作坊	達標	目標一：提升家長抗逆力，100%達致 目標二：檢視管教子女價值觀，100%達致 目標三：改善與子女間的相處，100%達致 整體評價為4分(5分為最滿意)
		派發通訊(家長 及教師)	達標	通訊以「七好大法」為主題，讓家長及老師認識 維持情緒健康的要素，提升精神健康的策略。

## 2. 計劃影響

### - 拓寬學生的視野

學生在參與計劃中活動時，能嘗試未曾參與過的歷奇項目，認識自己的強弱項，挑戰自己；參與小組、義工服務、小組分享會時，內容包括製作冷靜瓶、皮革證件套、潤唇膏，讓學生有不同的新嘗試，拓寬視野。

### - 加強學生的成功感

在“迎刃有餘”歷奇成長挑戰營中，學生挑戰歷奇項目，透過團隊合作及努力解難，最後成功完成挑戰，達到目標，增加學生的成功感及效能感。學生也於“蜜蜜送”義工服務計劃內，學習情緒病的病徵，成為精神健康大使，於校內進行義工服務，將有關知識帶回校園，推廣關注精神健康的訊息，同時自製冷靜瓶，送予老師及同學，傳播關愛文化，順利完成整個服務以及師生的熱烈反應均為他們帶來成功感。最後，本校學生也被挑選成為其中的代表，為聯校結業典禮製作潤唇膏送給來賓，為學生帶來成功感。

### - 促進學生發揮專長及潛能

學生於各個團隊活動中也有機會展現出學業以外的不同能力如領導才能、溝通技巧、解難能力、及運動天份等。準備義工服務及製作聯校結業典禮的過程，同學均展現出創意、藝術的才能，同時作出不同崗位的嘗試，發掘不同方面的潛能。

### - 訓練學生適應社會發展的需求

社會急促發展，青少年於人際相處、壓力管理、解難能力上的需求均提升，計劃內的「正向人生路」樂觀思維工作坊，能教導學生在家庭、朋輩關係的相處技巧，例如教導被邀請排斥別人時如何拒絕，學生在情景處理時能應用技巧，反映出一定程度的進步。因應科技發達而造成網絡欺凌或網上的相處問題，工作坊透過模擬個案讓學生檢視自己的取態，並能學習在網上保護自己的方法，工作坊也擴闊學生面對逆境時及解難的思考角度，適應多變的社會。除工作坊以外，部份同學也參與“蜜蜜送”

義工服務計劃及“知己知彼”精神健康增潤小組，學生在當中認識更多情緒及壓力的處理方法，以及拆解引致負面情緒的想法，均加強較有服務需要的學生適應社會發展的需要。

- 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

計劃內的強化教師團隊活動：「臨危不亂」- 校園危機處理工作坊為教職人員進行專業培訓，透過模擬的情景演練，掌握即時處理危機及基本輔導對話技巧，整體促進教師的全面發展，問卷結果也反映活動能提升教師處理突發事件的信心及加強日常校園內對學生的支援。

- 改善學習氣氛

計劃以體驗形式拓展學生課堂以外的學習經歷，如“迎刃有餘”歷奇成長挑戰營、“蜜蜜送”義工服務計劃，讓學生學習溝通技巧、人際關係處理、解決難題、設計義工服務、學習精神健康知識等等，大大提高學習的動機及深化學習成果。

- 促進學校團隊精神及提升學校整體形象

強化教師團隊活動：「臨危不亂」- 校園危機處理工作坊演練學校發生危機事件的處理，啟發學校檢視各個部門的角色及配合，加強應變時的合作，促進整體團隊精神。計劃也推動以正向思維面對困難，以及以多角度思考解決困難的方法，擴闊學生思維；同時透過小組及義工活動，於校園內宣揚互助及關愛的訊息，加強正面及關愛氛圍，長遠為學校建立健康校園的形象。

### 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	135,363.89	-9.64%
服務	17,400.00	9,000.00	-48.28%
一般開支	32,792.00	41,002.00	+25.04%

### 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)	舉辦的推廣活動 (例如 模式、日期等) 及反應
活動通訊 (兩期) (學生 240 本、家長及老師 310 本)	於 2018 年 4 月及 7 月分別於校內派發予 240 名學生、250 名家長及 60 名老師，學生及老師普遍歡迎通訊，對通訊感覺正面。

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	3/10/2017	學校聯繫及籌備			1	工作人員與學校緊密合作，訂立適切學生及計劃需要的時間及方案。
問卷	16/10/2017	學生需要調查	127			學生合作完成問卷，共收回 127 份問卷，結果顯示為有需要學生進一步跟進。
工作坊	13/11/2017, 14/11/2017, 15/11/2017, 16/11/2017	「正向人生路」 樂觀思維工作坊 (成長與家庭—我們這一家)	122			課堂上學生踴躍回應，積極討論；學生普遍認為互動環節有趣，內容有共鳴及啟發性。
小組	22/11/2017, 23/1/2018, 10/4/2018, 28/5/2018	知己知彼精神健康增潤小組 A	9			大部份組員較好動，工作人員需花較多時間訂立規則及處理秩序問題，組員對思慮陷阱概念感興趣，較快能跟上進度以及配對生活例子，並能運用拆解方法。
小組	23/11/2017, 25/1/2018, 11/4/2018, 29/5/2018	知己知彼精神健康增潤小組 B	9			小組氣氛良好，組員能互相帶動參與，積極表達自己意見，以及用心學習有關情緒的知識，互動傾向正面。組員互相進行拆解思慮陷阱對話，親身體驗如何有效動搖引致負面情緒的不理性思想。
小組	27/11/2017, 29/1/2018, 5/2/2018, 30/4/2018, 7/5/2018, 11/5/2018, 18/5/2018	“蜜蜜送”校本義工培訓及服務計劃	20			小組凝聚力逐漸加強，一半組員對精神健康知識有一定認識並感興趣，另一半組員對精神健康知識認知較少，對精神病人的看法大多傾向負面印象。過程中組員對精神健康有反思，較能體諒病人的處境。 組員投入於減壓鬆弛體驗並表示能讓他們放鬆。義工準備及服務過程順利，反應熱烈，吸引同學參與及詢問精神健康資訊，達到宣揚精神健康的目標。
工作坊	6/12/2017, 7/12/2017, 11/12/2017, 12/12/2017	「正向人生路」 樂觀思維工作坊 (朋輩)	111			學生積極投入互動遊戲，從中體會到朋輩溝通的重點；在角色扮演部份，學生能應用剛學到的溝通技巧，少數同學表示遇到溝通難題，工作人員建議可參考溝通的態度作回應。
培訓	2/1/2018	強化教師團隊活動—“臨危不亂”校園危機理工作坊			60	校方同意工作坊的模擬活動能真實呈現學校各單位於危機中的反應及協調，讓學校檢視危機處理的機制。參與的教師也認為導師的分享及模擬活動體驗深刻。
小組	12/3/2018, 28/6/2018(2節), 29/6/2018(2節)	小組分享會	14			小組分享會分組進行，工作人員透過不同方式介入，如手工製作及午膳，工作人員了解同學的升中適應情況、朋輩關係、家庭關係、特性等，氣氛良好，工作人員發現部份同學有負面情緒或困擾，已個別介入處理。

工作坊	14/3/2018, 15/3/2018, 19/3/2018, 20/3/2018	「正向人生路」 樂觀思維工作坊 (網絡欺凌)	117			工作坊內容貼近現實，令參加者感共鳴，對平日使用網絡的習慣有反思，對於網絡欺凌對受害人造成的心理影響印象尤其深。參加者也用心聆聽「網絡欺凌自救三部曲」，認為知識受用。
派發通訊	14/3/2018, 15/3/2018, 19/3/2018, 20/3/2018, 11/4/2018, 4/7/2018	派發通訊(第一期：中一及中二，第二期：家長及老師)	240	250	60	同學對通訊的反應正面，特別對附送的貼紙感興趣，收到後也立即翻閱，老師及家長也歡迎通訊。
宿營	15/3/2018, 24/3/2018-2 5/3/2018, 30/4/2018	“迎刃有餘”歷 奇成長挑戰營	16			入營前，組員對營會感期待，分組熱身活動也成功建立正面小組氣氛。營會第一天活動內，組員突破安舒區，各組員均嘗試擔任不同角色，小組凝聚力強。團隊精神的發揮於晚上活動內達到高峰，組員士氣高昂。翌日的活動中，同學作出個人突破，組員間彼此激勵，加強朋輩支援的力量。
工作坊	14/4/2018, 21/4/2018	家長支援服務—“風雨同途”家長工作坊		6		出席家長在學生的參與經歷及特性上均找到共同點。家長提到與子女關係間的矛盾及角力，家長間找到共鳴，互相給予回應或分享經驗。講解青少年常見情緒病的部份，家長反應理想，對子女情緒表示關注，更有家長完結後主動與工作員分享自己子女的情緒情況。
工作坊	14/5/2018, 15/5/2018, 16/5/2018, 17/5/2018	「正向人生路」 樂觀思維工作坊 (正向看逆境)	109			學生能從多角度回應提出的難題，擴闊他們的思考，同時對影片中人物的分享印象深刻，了解到面對逆境時身邊的支援，然而活動日期接近考試，學生注意力比之前的工作坊下降。
典禮	6/7/2018	聯校結業典禮/校本分享嘉許禮	17	9	1	同學及家長傳遞儀式的四粒骰子時反應熱烈，回顧計劃的部份引起共鳴，氣氛良好，整體而言結業禮順利完成，學生及家長反應正面。

## 6. 困難及解決方法

	困難	解決方法
6.1	由於「正向人生路」樂觀思維工作坊的課堂時間只有四十分鐘，較原定設計的一小時短，而且課堂是放學前，學生放學後經常需要測驗、趕著參與活動，令學生較心急想完結，或不專心。	社工在課堂開始時會預告整節安排及完結時間，讓學生有心理準備，同時訂立課堂規則以促使準時完成課堂，加強學生配合度。社工也在活動內加入更多互動，吸引學生注意力。
6.2	由於原定的“風雨同途”家長工作坊兩節的日期相隔三個月，不少家長未能確定時間表，故此招募人數跟預期有較大落差。	學校與社工積極配合，將工作坊改期至連續兩星期，讓更多家長能作出安排，同時，工作人員也逐一電話聯絡參與計劃學生的家長，講解工作坊目的及內容，增加參與動力。
6.3	“蜜蜜送”校本義工培訓及服務計劃於午膳進行，時間較短，而且人流較不集中於服務地點。	學校與社工積極配合，老師於廣播中宣傳當天的義工服務，引起校內人士興趣，到來參觀。義工攤位內也設計多個部份，分流到來的參與者，增加學生與受眾溝通及講解的機會。
6.4	於知己知彼精神健康增潤小組中，起初組員較不投入靜態活動，大部份組員較好動，工作人員需花較多時間訂立規則及處理秩序問題。	工作人員在第一節小組後調節內容，設計較動態活動，以配合同學特性及需要，及後同學較能專注於活動中。

## 6.5 財政調動

變更項目	預算款項	*調動後款項	備註
「迎刃有餘」歷奇成長挑戰營	\$11,000(包括兩日一夜住宿、來回交通費、活動物資、雜項開支)	\$18,868.6(包括兩日一夜住宿、來回交通費、活動物資、雜項開支)	由活動「迎刃有餘」歷奇成長挑戰營(服務費)調動\$6,400 至此活動; 由「正向人生路」樂觀思維工作坊(服務費) 調動\$1468.6 至此活動
強化教師團隊活動—“臨危不亂”校園危機處理工作坊	活動物資\$1,500	活動物資\$1,523.1	由「正向人生路」樂觀思維工作坊(一般開支) 調動\$23.1 至此活動
“蜜蜜送”校本義工培訓及服務計劃	\$2000 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	\$2352 活動物資 \$100x 5 節+\$452 x1 節 = \$952 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	由「正向人生路」樂觀思維工作坊(服務費) 調動\$352 至此活動
“知己知彼”精神健康增潤小組	\$1000 活動物資 \$125 x 4 節 x 2組= \$1,000	\$2911 活動物資 (\$125 x 3 節 +1080.5x 1節) x 2組= \$2911	由聯校結業典禮/校本分享嘉許禮調動\$1403.5 至此活動; 由家長支援服務—“風雨同途”家長工作坊調動\$507.5 至此活動
活動通訊 (兩期)	\$2500	\$2800	由小組分享會調動\$300 至此活動
雜項 (如: 交通費、影印、文具等)	\$592	\$1617.3	由學生需要調查調動\$14.3 至此活動; 由「正向人生路」樂觀思維工作坊一般開支調動\$9.1 至此活動; 由「正向人生路」樂觀思維工作坊一般開支調動\$179.4 至此活動; 由小組分享會調動\$650 至此活動; 由家長支援服務—“風雨同途”家長工作坊調動\$162.5 至此活動 (\$14.3+\$9.1+\$179.4+\$650+\$162.5=\$1015.3) (額外\$10 由機構補貼)

\*優質教育基金已知悉並同意有關變動