



計劃總結報告

計劃編號：2016/0602

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：宣道會陳瑞芝紀念中學)

計劃涵蓋時間：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

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	全級127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98%達致 目標二：提升對父母角色的體諒與理解為97%達致 目標三：掌握改善和家人關係的方法均有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)
		「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99%達致 學生們對活動整體評價平均有4.4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 目標二：明白如何在網上保護自己及免傷他人均為99%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：讓參加者了解保持正面態度有助面對逆境為96%達致 目標二：讓參加者掌握以正向面對逆境的方法為96%達致 學生們對活動整體評價平均有4.4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 目標二：提升參加者解難能力 目標三：提升參加者面對挑戰的信心 均為100%達致 學生們對活動整體評價平均有4.6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	「蜜蜜送」校本義工培訓及服務	達標	目標一：提升正面處理精神健康的方法的認識 目標二：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5分 (5分為最滿意)
		「知己知彼」精神健康增潤小組	達標	目標一：提升對思想陷阱的認識 目標二：明白思想陷阱與情緒反應及行為的相互關係 目標三：學習面對思想陷阱的方法 均為100%達致 學生們對活動整體評價平均有4.8分 (5分為最滿意)

		「EQ 達人」情緒管理小組	達標	目標一：提升情緒管理的技巧和能力 目標二：加強解難的技巧和能力 目標三：學習和應用有效的減壓方法 均為100%達致 學生們對活動整體評價平均有5分 (5分為最滿意)
		小組分享會	達標	小組分享會目標是跟進同學在計劃中的成長和個別情況。學生在分享會中與社工進行傾談，分享對學習和交友等話題的看法。社工按照學生分享的內容進行回應和建議。活動目標達成。
		活動通訊(一期)	達標	活動通訊的目標是加強對象對精神健康和抗逆力的認識。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。通訊內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，從而提升精神健康的關注。學生一般反應不俗，大部分表示未曾認識快樂七式，也認為插圖精美。
		好心情@學校計劃- 聯校結業暨嘉許典禮	達標	目標一：重溫計劃的活動和學習重點及 目標二：學生同意活動能夠達至深化自己的均為100%達致。 參加者對活動整體評價達4.2分 (5分為最滿意)
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	家長面對學童自殺 – 及早識別與有效處理工作坊	達標	目標一：提升對子女情緒困擾/自殺辨識的敏銳度 目標二：認為處理子女情緒困擾/自殺的策略與技巧 目標三：更有信心處理子女有關精神健康的需要 均為100%達致 家長及學生們對活動整體評價平均有4.5分 (5分為最滿意)
		強化教師團隊活動：學童自殺 – 及早識別與有效處理工作坊	達標	目標一：提升對學童情緒困擾/自殺辨識的敏銳度為98% 目標二：認為處理學童情緒困擾/自殺的策略與技巧為98% 目標三：增加了處理精神健康有需要的學生的信心為97% 教師們對活動整體評價平均有3.9分 (5分為最滿意)
		活動通訊(二期)	達標	活動通訊目標是加強老師及家長對精神健康和抗逆力的認識和策略。透過介紹「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思考如何善用假期。通訊能使老師及家長更關注精神健康議題，活動目標達成。

## 2. 計劃影響

### 2.1 擴闊學生的視野

透過參加好心情計劃活動，學生可以接觸到不同的體驗活動，例如歷奇訓練營中的團體合作活動、義工服務中的手工品製作等。部分學生本身較少參與類似活動，參與其中除了可使他們發揮解難能力、學習與朋輩溝通的技巧外，亦擴闊了自身的視野。

### 2.2 加強學生的成功感

在計劃過程中，學生需要完成各式各樣的挑戰，例如歷奇營和小組活動中不同的團隊任務。每位同學擔當不同的角色，有些是發號施令的領袖，有些則是出謀獻策的智囊。各人貢獻自己的力量，一起合力將難題克服。這些成功經驗，讓學生對自己更有自信、積極和更願意付出，學生的成功感得以建立。

### 2.3 促進學生發展專長及內在潛能

學生在活動中獲得不同的發揮機會，例如在歷奇活動中帶領其他組員挑戰任務，展現領導才能；也有學生在活動中學會掌握表達感受和回應他人的技巧，增進人際關係。因著活動多元化的特色，各同學可因應自己的興趣和能力而選擇擔任不同角色，從而發展及探索內在潛能。

### 2.4 協助學生適應社會發展現況

現今社會的發展急促，青少年在多方面提升其個人技能，有助他們更有效適應社會發展的需求。在本計劃的設計中，有不同活動針對性地向學生提供討論及思考各樣議題，例如在「正向人生路工作坊」中與學生探討家庭及人際關係的相處要點，社工以不同情景題，訓練同學擴闊其思考角度和溝通技巧，以適應現今多變的社會及家庭狀況。另外，義工服務及探索小組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等，讓學生了解更多處理情緒的方法。當中，同學亦與其他組員建立良好的人際網絡，加強學生的外在支援。

### 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「強化教師團隊活動：學童自殺 — 及早識別與有效處理工作坊」，由資深社工顧問提供專業的培訓，例如講述學童出現自殺危機時的特徵及分享基本輔導技巧，藉以提高老師們處理學童自殺和危機介入等的技巧。活動有助教師的專業發展，幫助他們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

持續一年的計劃在學期末進行了嘉許禮，聯同多間中學進行聯校結業典禮。藉著典禮，各間學校參與的負責師生聚首一堂，共同回顧計劃的學習和活動。典禮包括學生分享環節和影片回顧等，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中的學習。

### 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	137,082.89	-8.49%
服務	\$16,400.00	13,100.00	-20.12%
一般開支	\$33,792.00	36,897.90	+9.19%

### 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), 290 本	於 2018 年 5 月 23 日派發通訊(一)給中一及中二級學生，學生普遍反應良好，表示插圖和貼紙精美，部分學生表示有興趣使用。
活動通訊 (二期), 190 本	於 2018 年 9 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	10.10.2017, 17.10.2017	學校聯繫及籌備			2	負責老師與計劃主任商量學生需要、全年活動安排，合作順利。
問卷	20.10.2017	學生需要調查 (HKSIF1.1)	126			各班學生能清楚了解問卷的題目和目的，過程中也能合作地安靜填寫。
工作坊	24.10.2017	強化教師團隊活動： 學童自殺 -- 及早識別與有效處理工作坊			64	學校老師在學期初參與由臨床心理學家舉辦的工作坊，以互動及分組討論的形式，認識學童情緒困擾的處理和介入要點。老師回應正面，認同工作坊的模式能有效幫助他們面對類似處境。  部分老師在分享中表達對不同情境的疑問及想法，意見可貴。也有一些老師反映希望除了模擬片段外，亦期望工作坊加入更多小組練習。

小組	7.11.2017-28.11.2017	「知己知彼」精神健康增潤小組	11		出席小組的組員投入感不俗，能理解內容及對問答有所回應。組員對於遊戲及獎品反應尤其熱烈，亦會對小組內容表達意見。
小組	10.4.2018-3.5.2018	「EQ 達人」情緒管理小組	5		出席小組的組員投入感不俗，能理解內容及對問答有所回應。個別組員對於「壓力」的討論較為熱烈，亦讓社工能更了解同學面對的壓力或情緒困擾的來源。
工作坊	24.11.2017	家長面對學童自殺—及早識別與有效處理工作坊	12		是次活動由校方安排協助安排於家長日舉行，吸引不少對主題感興趣的家長參加。參加者反應良好，除了在過程中有所回應外，亦願意表達對講座的意見，結束後也會與講者進行交流。 參加者普遍認同講座內容，而且能切身感受作為家長的困難或矛盾。當提到一些親職的技巧及應有態度時，不少家長也積極聆聽，表現關切。
工作坊	31.10.2017	「正向人生路」樂觀思維工作坊：成長與家庭—我們這一家	118		工作坊反應正面，導師能有效講解不同主題，並透過互動環節讓同學投入。由家庭、朋友，以至處理欺凌及逆境，學生能以討論及問答表達他們在不同生活處境的想法。
工作坊	10.11.2017	「正向人生路」樂觀思維工作坊：朋輩關係處理—友共情	119		學生們最欣賞工作坊中講解生動有趣，輕鬆易明，也接受工作坊的互動形式。
工作坊	30.11.2017	「正向人生路」樂觀思維工作坊：網絡「無」欺凌	98		部分同學因工作坊時間較長以及影響放學後活動時間等原因，至尾段有不集中的情況，需要工作員多加介入。
工作坊	5.12.2017	「正向人生路」樂觀思維工作坊：正向看逆境	98		
小組	23.1.2018-27.2.2018	「蜜蜜送」校本義工培訓及服務計劃	13		參與者對活動表現合作，亦對精神健康知識表現好奇。同學尤對手工品製作反應投入，也希望投放更多時間製作。而同學在服務日的表現也不俗，能按不同分工進行宣傳及派發手工品等工作。
宿營	23.2.2018-24.2.2018	「迎刃有餘」歷奇成長挑戰營	4		宿營於下學期舉行，參與學生的關係已有一定建立。在挑戰低結構歷奇活動期間，他們展示不同的互動和合作。當中出現的衝突和困難，亦考驗學生的解難及抗逆力。
小組	5.2018	小組分享會	14		學生在分享會中與社工進行傾談，分享對學業及交友等話題的看法。社工按照學生分享的內容進行回應和建議。 學生反應正面，社工亦能藉此更深入了解個別學生的情緒需要並提供支援。

通訊	23.5.2018 4.9.2018	活動通訊(一及二期)	290	60	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。內容圍繞正面處理逆境的策略以及宣傳精神健康，藉以提高他們對相關議題的關注。
嘉許禮	6.7.2018	好心情@學校計劃- 聯校結業暨嘉許典禮	11	1	嘉許典禮聯同多間學校進行，當中環節包括學生分享、影片回顧及頒獎。學生參與了問答遊戲和劇場形式等分享，展現其學習成果。頒獎過程順利，整體氣氛正面。

## 6. 困難及解決方法

	困難	解決方法
6.1	招募學生 被邀請參與計劃的學生初時動機較低，加上個別學生本身較為繁忙，增加活動招募難度及影響初期出席率。	計劃社工與負責老師進行協作，一方面社工微講活動內容以貼近學生興趣和需要，另一方面老師協助在上學期間提醒學生出席活動，鼓勵同學預留時間及增加對活動投入程度。
6.2	學生反應欠理想 不少學生在邀請參加計劃初期，已表現被動及不理解受邀原因。學生對計劃的想法和態度影響他們在活動中的投入程度及出席率。	計劃社工嘗試微講活動內容以貼近學生興趣和需要，並加入不同元素，例如較動態的活動和影片等，令參加同學更能投入小組學習。
6.3	學生的突發情緒及支援 計劃的活動設計針對學生的抗逆力和對精神健康的認識，學生在小組或歷奇活動中有機會面對不同程度的挑戰和任務，部分學生在活動中出現負面情緒或不穩，以致未能順利完成活動或影響了活動進程。	計劃社會會即時提供適切的情緒支援，先讓學生在活動中冷靜下來，如有需要可選擇暫時停止參與活動，以減少學生的心理負擔。事後社會會與學生進行了解，例如個別了解情緒不穩的情況或其他需要。計劃社會會與學校社工溝通，在有需要時作出適當的跟進介入。

## 6.4 財政調動

變更項目	預算款項	調動後款項	備註
聯校結業典禮/校本分享嘉許禮	\$2,000	\$8,121.7	由強化教師團隊活動：學童自殺 – 及早識別與有效處理工作坊調動\$4、家長面對學童自殺 – 及早識別與有效處理工作坊調動\$20、“知己知彼”精神健康增潤小組及「EQ達人」情緒管理小組調動\$253、小組分享會調動\$1,000、“迎刃有餘”歷奇成長挑戰營活動費調動\$ 815.4、“迎刃有餘”歷奇成長挑戰營服務費調動\$2,800、「正向人生路」樂觀思維工作坊服務費調動\$500、“蜜蜜送”校本義工培訓及服務計劃(一般開支)調動\$0.5、「正向人生路」樂觀思維工作坊活動費調動\$154.7 及雜項調動\$568.2 至此活動(額外\$5.9 由機構補貼)
活動通訊(兩期)	\$2,500	\$2,800	由雜項調動\$300 至此活動

