



計劃總結報告

計劃編號：2016/0604

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：順德聯誼總會譚伯羽中學)

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「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：洗啟智先生

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

	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 朋輩關係處理 - 友共情	達標	目標一：檢視自己的溝通模式，提升對自己的了解是97%達致 目標二：掌握朋友衝突的處理方法為有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 網絡「無」欺凌	達標	目標一：了解如何善用互聯網為95%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4.1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為98%達致 目標二：讓參加者掌握以正向面對逆境的方法為97%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 (「EQ達人」情緒管理小組A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及 目標三：學習和應用有效的減壓方法 均為100%達致，學生對活動整體評價平均有4分 (5分為最滿意)
		個人探索小組 (「EQ達人」情緒管理小組B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及 目標三：學習和應用有效的減壓方法 均為100%達致 學生對活動整體評價平均有4.3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為94%達致 目標二：活動能夠提升參加者的解難能力為82%達致 目標三：活動能夠提升他們面對挑戰的信心為88%達致 學生對活動整體評價平均有4.3分 (5分為最滿意)

		小組分享會	達標	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，包括噴畫和製作冷靜瓶等，從中深化了在小組中學習的思想陷阱和情緒減壓，亦加深了學生之間的連繫，有助增強正面的信念。
		活動通訊(一期)	達標	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，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。
		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為87%達致 目標二：學生同意活動能夠達至深化自己的抗逆能力為80%達致。 參加者對活動整體評價達3.8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	「風雨同途」家長工作坊	達標	目標一：提升家長抗逆力 目標二：檢視管教子女價值觀及 目標三：改善與子女間的相處 均為100%達致，家長們對活動整體評價平均有4.7分 (5分為最滿意)
		家長支援服務：「逆風前航」- 提升子女抗逆力家長講座	達標	目標一：提升家長對青少年抗逆力的認識 目標二：提升協助子女面對逆境能力的策略 各項目標有98%達致，家長們對活動整體評價平均4.1分 (5分為最滿意)
		「臨危不亂」- 主持特別班主任課訓練 (高年級及低年級)	達標	目標一：工作坊能加深對特別班主任課的了解的評分平均值為4.9分 (滿分為6分) 目標二：參加者有把握將今天所學，在生活中應用出來的評分平均值為4.5分(滿分為6分) 活動整體評價平均有4.7分 (6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：提升學童情緒困擾和自殺辨識的敏銳度 目標二：處理學童情緒困擾的策略與技巧及 目標三：增加處理精神健康有需要的學生的信心 均為100%達致，參加者對活動的整體評價平均有4.4分 (5分為最滿意)

		活動通訊(二期)	達標	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。
--	--	----------	----	---

## 2. 計劃影響

### 2.1 拓寬學生的視野

學生參與好心情計劃活動時，可以接觸到課堂以外的活動，例如參與歷奇訓練營的團體合作活動，計劃的學生很多是第一次參與相關的歷奇活動，其中可以發揮與朋輩溝通的技巧和學習支援別人。另外，在小組分享會時，他們也會嘗試不同的手工製作或抒壓活動，例如皮革用品和噴畫活動等，因此可以擴闊他們的眼界。

### 2.2 加強學生的成功感

在計劃中，學生需要完成相應的任務，例如歷奇營和小組活動時會嘗試合力完成團隊活動，當中參與不同的崗位，貢獻自己的付出，一起思考和行動將難題拆解。從活動的問卷結果中，全部活動能夠達標，也看到學生在各方面的成長，比以前更積極和勇於付出，學生的成功感就此建立。

### 2.3 促進學生發揮專長及潛能

學生在活動中，曾經接觸不同發揮機會，例如部分學生在歷奇活動中展現了領導才能，帶領其他人更投入於活動；也有學生在活動中比平日更勇於表達，善於溝通；也有學生會默默地貢獻他們的力量，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。

### 2.4 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，同學會討論各情景題，訓練其思考角度和溝通技巧，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，包括「強化教師團隊活動—主持特別班主任課」及「學童自殺及早識別」工作坊，分別由社工及臨床心理學家提供專業的培訓，例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 提升學校整體形象

本計劃提供為教師及學生提供服務，活動讓教師掌握處理情緒的基本輔導說話技巧，也有各種小組活動，歷奇訓練提升學生面對逆境的能力和心態，同時灌輸正向思維的價值觀，以擴闊學生的思維。教師和學生的正向活動在校園宣揚更多關愛的訊息，加強關注精神健康的重要性，為校園整體建立長遠的健康形象。

## 2.7 引發與其他學校的協作機會

持續一年的計劃最後進行了嘉許禮，聯同一共十二間有參與好心情計劃的中學進行聯校結業典禮，藉此典禮，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	136,151.87	-9.12%
服務	23,400.00	16,600.00	-29.06%
一般開支	26,792.00	33,398.20	+24.66%

## 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), 250 本	於 2018 年 4 月 17 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), 330 本	於 2018 年 7 月 4 日派發通訊(二)給中一及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	9.10.2017	學校聯繫及籌備			1	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	9.10.2017	學生需要調查 (HKSIF1.1)	127			學生順利完成問卷，在 127 人的問卷調查中，經過問卷結果和學校老師及社工邀請學生參加計劃。

培訓	25.10.2017	強化教師團隊活動: 主持特別班主任課訓練 (高年級及低年級)			50	教師投入參與活動，表示滿意模擬活動，更能提升面對校園危機時的特別班主任課運作技巧，普遍同意活動能達致主題目標。
工作坊	3.11.2017, 28.11.2017	「正向人生路」樂觀 思維工作坊：朋輩關係處理 - 友共情	126			學生積極參與活動，表示滿意角色扮演環節，能從中認識溝通三步曲和處理個人憤怒情緒，氣氛良好。
小組	13.11.2017 20.11.2017 27.11.2017 11.12.2017	個人探索小組 「EQ 達人」情緒管理 小組 (A 組)	9			A 組學生的參與度由初期較被動，至中期學生整體參與度較初期高。例如合作解難的活動中，學生十分投入地嘗試，積極參與問答比賽回顧過往的活動，整體而言，A 組活動氣氛良好。
小組	21.11.2017 28.11.2017 14.12.2017 19.12.2017	個人探索小組 「EQ 達人」情緒管理 小組 (B 組)	9			B 組學生在小組表現積極，參與度高，理解 ABC 理論的能力良好，能夠分辨「事件-想法-情緒反應」概念，亦能分享不同的情緒和影響情緒的因素事例，氣氛輕鬆。
工作坊	18.11.2017, 5.5.2018	「風雨同途」家長工 作坊 (共兩節)			6	家長積極投入參與，表示活動能互相交流和檢視其管教子女的價值觀，滿意在活動中更了解青少年的成長需要和想法，學習良好溝通技巧，提升家庭的和諧關係。
講座	16.12.2017	「逆風前航」—提升 子女抗逆力家長講座			77	家長講座氣氛良好。家長表示講座內容具體，了解更多抗逆力的元素，如何與子女以正面態度溝通，以及增強抗逆力的方法。
小組	16.1.2018 18.5.2018 23.5.2018 25.5.2018	小組分享會	18			分享會內容包括一起製作各種手工藝品，例如抒壓冷靜瓶和噴畫等，配合青少年的興趣，從中建立計劃中的朋輩關係，過程中會整理在小組或歷奇營的學習經驗，活動氣氛正面。
工作坊	24.1.2018, 2.2.2018	「正向人生路」樂觀 思維工作坊：網絡 「無」欺凌	122			學生參與度高，學生認為社工講解清楚，能夠認識網絡欺凌的例子，學習在網絡如何自我保護，整體氣氛良好。
工作坊	28.2.2018, 9.3.2018	「正向人生路」樂觀 思維工作坊：逆境處 理	126			學生會積極回答問題，討論解難五步曲，表示明白了面對困難的態度和方法，導師講解清晰。整體而言氣氛良好。
培訓	21.3.2018	強化教師團隊活動: 學童自殺 - 及早識別 與有效處理工作坊			47	教師積極聆聽，滿意講者的講解清晰，有提供實例個案分享和角色扮演，氣氛良好。

宿營	17.4.2018 20.4.2018, 21.4.2018 24.4.2018	「迎刃有餘」歷奇成長挑戰營」	18			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，同時也深化了學生面對逆境的態度更正面。整體而言，活動氣氛良好。
通訊	17.4.2018 4.7.2018	活動通訊(一期及二期)	260		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	17	3	4	嘉許典禮聯同共十二間中學進行，當中環節包括學生分享，影片回顧及頒獎。學生能夠回顧宿營，小組等片段。此外，問答遊戲和劇場形式的學生分享也展現了學生學習過的內容，例如蜜蜜送義工服務和思想陷阱。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
6.1	家長招募困難 計劃其中一項家長服務是「風雨同途」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，由原先給計劃學生家長改為開放給初中級的家長參加，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。
6.2	學生的突發情緒及支援 計劃的活動設計針對加強學生的抗逆力和認識精神健康，而學生在小組或歷奇活動中經常需要面對挑戰和完成任務，因此部分學生曾在活動中出現負面情緒或不穩定的狀態，以致未能順理完成活動，以及影響了活動過程的發展。	計劃社工會即時提供適切的情緒支援，先讓學生在活動中冷靜下來，並建議暫時停止參與該活動，盡量不影響小組內其他學生的情況。而事後社工會與學生進行跟進服務，例如個別了解情緒不穩的情況和學生需要，並與學校社工溝通，在有需要時可以作出適當的介入。



### 6.3 財政調動

變更項目	預算款項	調動後款項	備註
個人探索小組:「EQ達人」情緒管理小組	活動物資 \$125 x 4節 x 2組 = \$1000	活動物資 \$190 x 6節+ +\$57.5(2節) = \$1197.5	由活動小組分享會調動\$197.5 至此活動
「逆風前航」－提升子女抗逆力家長講座	活動物資 \$1000	活動物資 \$1020	由活動小組分享會調動\$20 至此活動
強化教師團隊活動: 主持特別班主任課訓練 (低年級)	活動物資 \$1000	活動物資 \$1703	由活動「正向人生路」樂觀思維工作坊(服務費)調動\$703 至此活動
強化教師團隊活動: 學童自殺－早識別與處理工作坊	活動物資 \$1000	活動物資 \$1428	由活動“迎刃有餘”歷奇成長挑戰營的一般開支調動\$428 至此活動
強化教師團隊活動: 及早識別與有效處理工作坊 (服務:導師費)	活動服務費用 \$1,000 x 3 小時 = \$3,000	活動服務費用 2x\$1,000 x 3 小時 = \$6,000	考慮學校老師的需要、工作坊程序設計和內容後, 此工作坊改為由兩位導師負責。現由活動“強化教師團隊活動 - 主持特別班主任課訓練”(高年級)及(低年級)調動\$3000 服務費至此活動
聯校結業典禮/校本分享嘉許禮	活動物資 \$1500	活動物資 \$4723	由活動「正向人生路」樂觀思維工作坊(服務費)調動\$223 及強化教師團隊活動: 主持特別班主任課訓練 (低年級) (服務費)調動\$3000, 一共\$3223 至此活動
活動通訊 (兩期)	活動物資 \$1000	活動物資 \$2800	由活動“迎刃有餘”歷奇成長挑戰營 (服務費) 調動\$1800 至此活動
雜項 (如交通費, 影印, 文具等)	活動物資 \$492	活動物資 \$2318.1	由活動「正向人生路」樂觀思維工作坊的一般開支調動\$72.5, “迎刃有餘”歷奇成長挑戰營的一般開支調動\$635.3, 小組分享會調動\$21.5, 「風雨同途」家長工作坊中調動\$13.6, 強化教師團隊活動: 主持特別班主任課訓練 (高年級)的一般開支調動\$3, 「正向人生路」樂觀思維工作坊(服務費)調動\$74, 以及“迎刃有餘”歷奇成長挑戰營(服務費)調動\$1000 調動, 共\$1819.9 至此活動 (額外的\$6.2 由機構補貼)

\*優質教育基金已知悉並同意有關變動