



計劃總結報告

計劃編號：
QEF/2016/0608

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：澳門馬禮遜中學

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：譚浩明

簽名：[Signature]

日期：19/12/2018

受款人姓名*：王明偉

簽名：[Signature]

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120位中二級學生參與，成功透過問卷識別28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。	逆風勇者計劃 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28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位學生邀請加入「逆風勇者計劃」作次級預防。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。 其餘已識別為抗逆力低，但未有參與計劃的學生，已交由學校社工作個別評估或跟進。 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。	老師培訓工作坊 開心快樂家長心理健康講座 逆風勇者計劃 建立正面文化 - 逆境同行家長培訓工作坊	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%。 於家長講座中，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，另一方面提倡家庭與學校合作。 於老師培訓講座中，透過提升老師對精神健康及支援有精神健康問題學生的認	/

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



			識，從而幫助校內有需要的學生更積極正面去面對問題及壓力。內容包括認識精神病、了解支援精神病患的學生的一般原則及策略、認識基本的危機處理策略。	
--	--	--	------------------------------------------------------------------------	--

2. 計劃影響

2.1 拓寬學生/教師的視野

在學生層面，工作人員在活動過後會聽到參加者分享未曾嘗試過去探訪長者，或未嘗試過去到長者的家裡環境是如此惡劣，滿地雜物，所有地方都鋪滿塵埃；亦有參加者跟我分享未曾去生命歷程體驗館，而且在館可以嘗試躺在棺材之中感受生命、反思生命。加上在活動3「正面思維」開心快樂心理健康講座(中一至中三)的回應問卷中有89%的同學認為是次講座讓他們了解到想法會引致不同的情緒行為，讓同學進一步去認識他們的想法與他們的情緒行為的關係。在教師層面，活動1老師培訓工作坊的回應問卷中，有86%的老師認為是次講座讓他們認識基本的危機處理策略，有82%的老師認為是次講座讓他們增加對情緒及精神病的認識，由此可見以上活動有效拓寬學生及教師的視野。

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85.7%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85.7%參加者認為活動能讓他們更有自信心，92.8%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。

2.4 提升學生的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，提升高中學生之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■應問卷中顯示有92.8%參加者認為活動能夠提升他們的解難能力(Competence)，亦有92.8%參加者認為活動能夠增進他們與同學的關係(Bonding)，及有85.7%參加者認為活動能讓他們更正面對事情(Belief)，因此，有85.7%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。

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



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1老師培訓工作坊的回應問卷中，有80%的老師認為是次講座能讓他們了解並支援精神或情緒壓力的學生的一般原則及策略。以上問卷結果反映，本計劃能夠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。同時間也能夠透過不同形式及內容的活動，讓老師有持續的進修及專業發展。

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，以對在精神健康照顧需要的學生作出識別及焦點支援。在計劃推行過程中也會與相關的教職員交流學生資訊，以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照顧。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照顧學生需要的重要性，促進老師團結共同面對學生需要，同時建立團隊精神。

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，他們的得著及成長會應用在日常生活之中與其他學生相處生活，相信小組中的抗逆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360人：透過一個講座及次級預防計劃，提高學生對精神健康的認識及抗逆能力。

教師 - 參加培訓的老師為70人：透過一個老師培訓講座認識及支援有精神健康問題的學生；提升老師對了解及支援精神病患的學生的一般原則及策略、認識基本的危機處理策略。

家長 - 受惠家長為約120人：透過1個家長講座，讓家長知道如何支援青少年面對成長中的困難與壓力及家庭與學校合作，齊齊為年青人減壓。

所有受惠人士數目為：360人+120人+70人=550人

財政預算金額為：\$200,000

單位成本：\$200,000÷550人 = \$363.6

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 400 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，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)	
機構聯絡及活動籌備 (會議)	機構聯絡及活動籌備會議於二零一七年十月三日在浸信會永隆中學會議室進行。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。	/	2 人	/	1(駐校社會工作人員)	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二十五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。	/	1 人	120 人	/	計劃運用了學生需要調查(HKSIF1.1)作識別工具，共有 120 位中二級學生參與，成功透過問卷識別 28 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 老師培訓工作 坊</p>	<p>老師培訓工作坊於二零一七年十二月一日早上九時在學校禮堂舉行，是次活動主題為認識及支援有精神健康問題的學生。內容包括認識精神病、了解支援精神病患的學生的一般原則及策略、認識基本的危機處理策略。</p>	<p>/</p>	<p>70 人</p>	<p>/</p>	<p>/</p>	<p>根據活動後的問卷調查，有 80% 的老師均表示滿意是次講座。</p> <p>根據活動後的問卷調查，有 86% 的老師認為是次講座能讓他們認識基本的危機處理策略。</p> <p>根據活動後的問卷調查，有 80% 的老師認為是次講座能讓他們了解並支援精神或情緒壓力的學生的一般原則及策略。</p> <p>根據活動後的問卷調查，有 82% 的老師認為是次講座能讓他們增加對情緒及精神病的認識。</p>
<p>活動 2 開心快樂家長 心理健康講座</p>	<p>開心快樂家長心理健康講座於二零一七年十一月二十四日晚上七時三十分在學校禮堂舉行，是次活動主題為「齊來抗憂谷、家校齊減壓」，內容包括如何支援青少年面對成長中的憂谷及家庭與學校合作，齊齊為年青人減壓。</p>	<p>120 人</p>	<p>/</p>	<p>/</p>	<p>/</p>	<p>根據活動後的問卷調查，有 98% 的家長均表示滿意是次講座。</p> <p>根據活動後的問卷調查，有 96% 的家長認為是次講座能促家長與老師的溝通，以達致家庭與學校合作。</p> <p>根據活動後的問卷調查，有 96% 的家長認為是次講座能讓他們了解如何支援青少年面對成長中的困難，達致齊齊減壓。</p>
<p>活動 3 「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)於二零一八年一月二十五日下午四時在學校禮堂舉行，是次活動主題為正向思維，內容包括簡介正向心理學、面對逆境及失敗時、完美主義、逆境及失敗作用、如何面對、靜觀練習。</p>	<p>/</p>	<p>1 人</p>	<p>300 人</p>	<p>/</p>	<p>根據活動後的問卷調查，有 82% 的同學均表示滿意是次講座。</p> <p>根據活動後的問卷調查，有 89% 的同學認為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>根據活動後的問卷調查，有 78% 的同學認為是次講座能讓他們學習到如何面對逆境。</p> <p>根據活動後的問卷調查，有 86% 的同學認為是次講座能有助他們認識正面思想的重要性。</p>



活動 4 逆風勇者計劃 啟動禮	逆風勇者計劃-啟動禮於二零一七年十一月三十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。	/	2 人	14 人	1 人(駐校社會工作人員)	透過觀察所得，參加者大致了解逆風勇者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。
活動 4.1 逆風勇者計劃 成長小組	逆風勇者計劃-成長小組於二零一七年十二月至二零一八年三日期間進行，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 86 人 次)	/	參加者在回應問卷中顯示有 92.8% 參加者認為活動能夠增進他們與同學的關係，有 85.7% 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 逆風勇者計劃 義工訓練及服 務	逆風勇者計劃-義工訓練及服務分別於二零一八年四月十二及十四日舉行。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 次 25 人次)	1 人(駐校社會工作人員)	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戶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興趣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 逆風勇者計劃 成長挑戰宿 營	逆風勇者計劃-成長挑戰宿營於二零一八年四月三十日至五月一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。	/	1 人	14 人	1 人(駐校社會工作人員)	參加者在回應問卷中顯示有 92.8% 參加者認為活動能夠提升他們的解難能力，有 85.7% 參加者認為活動能讓他們更正面對事情。
活動 4.4 逆風勇者計劃 親子家庭活動	逆風勇者計劃-親子家庭活動於二零一八年四月二十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。	2 人	/	9 人	/	根據工作人員觀察，參加者起初不願意與家長一組，想與自己的朋友一組，然而在過程中家長了解到正處於青年期的參加是看重朋輩的支持，亦不介意未能與子女一組，反而在旁指教兒女，亦互相幫忙，最後拿著自己的製成品合照。由此可見，家長與子女的溝通表達言語的表達外，也看到作為家長想子女能各好的方向發展，在活動中讓家長和參加者都看到這一面，使他們更明白對方的處境和立場。



活動 4.5 逆風勇者計劃 戶外活動一	逆風勇者計劃-戶外活動一於二零一八年四月二十一日舉行。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。	/	/	9 人	/	根據工作人員觀察，工作人員把不同的物資分派給不同的同學幫忙，也有一些分組活動時間，看到參加者投入活動，也嘗試與不同的同學相處。在活動完結後有參加者告之工作人員認為活動時間太短，但因為參加者在活動前後均有活動，所以未能再加長活動時間。
活動 4.6 逆風勇者計劃 戶外活動二	逆風勇者計劃-戶外活動二於二零一八年五月十九日舉行，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。	/	/	7 人	/	根據工作人員觀察，起初參加者在過程中未有太在意，只視為一個遊戲，直至在過程中出現一些身體限制，需要別人幫忙時，他們才開始反思自己的生命。在生命歷程體驗館的最後一站是一個棺材，讓參加者回想完結一生最重要的是甚麼，有一些人是未能夠忘記的。
活動 4.7 逆風勇者計劃 建立正面文化 - 逆境同行家 長培訓工作坊	逆風勇者計劃-建立正面文化 - 逆境同行家長培訓工作坊於二零一八年五月五日在學校舉行。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。	4 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 逆風勇者計劃 嘉許禮	逆風勇者計劃-嘉許禮於二零一八年五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。	/	2 人	16 人	1 人(駐校社會工作人員)	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 逆風勇者計劃 個別勉勵	逆風勇者計劃-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)	/	根據工作人員觀察，有部份參加者喜歡個別面見多於活動，因為有同學面見可與工作人員分享一些個人需要 e.g. 學業壓力、人際相處和家庭問題等，因此工作人員可藉此鼓勵參加者、關心參加者並了解參加者需要。



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。	/	/	300人 /	工作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	活動檢討及評估於二零一八年五月尾舉行，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。	2人	/	/	2人(駐校社會工作員、校長)	在檢討過程中，工作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) 招募合適參加計劃的同學

計劃當中次及介入部份需要透過一次問卷辨識合適的同學，經過問卷辨識後有28位中二級同學合適參與計劃，然而我們與學校共識想減少標籤效應，因此在招募時不能直接把同學加入計劃，需要想方法認識同學及介紹計劃。工作員花了一個多月時間每星期也在午膳時間去與學生一起玩桌遊，藉此認識學生並介紹計劃內容，邀請部分同學參與。

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。

