



計劃總結報告

計劃編號：2016/0629

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：佛教葉紀南紀念中學)

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：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(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	達標	全級98位同學中，其中94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96%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為96%達致 學生們對活動整體評價平均有3.9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，提升對自己的了解為99%達致 目標二：掌握朋友衝突的處理方法為99%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95%達致 目標二：明白如何在網上保護自己及免傷他人則為98%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—正向看逆境	達標	目標一：了解保持正面態度有助面對逆境為98%達致 目標二：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3.9分 (5分為最滿意)
		派發通訊(中二至中四)	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	“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為100%達致 目標二：分享正面處理精神健康的方法給同學為82%達致 學生們對活動整體評價平均有3.8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，93%達致 目標二：提升解難能力，93%達致 目標三：提升面對挑戰的信心，93%達致 學生們對活動整體評價平均為3.5分 (5分為最滿意)
		個人探索小組—「EQ 達人」情緒管理小組	達標	A組： 目標一：提升情緒管理的技巧及能力，100%達致 目標二：學習和應用有效的減壓方法，100%達致 整體評價3.6分(5分為最滿意)

				B組： 目標一：提升情緒管理的技巧及能力，83%達致 目標二：學習和應用有效的減壓方法，83%達致 整體評價3.8分(5分為最滿意)
		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	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4.9，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4.9分(6分為非常同意)
		“風雨同途”家長工作坊	達標	目標一：提升家庭抗逆力，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 家長整體評價達4.3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，內容包括製作星空瓶、皮革手帶、噴畫，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，同時自製星空瓶，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正面反應均為他們帶來成功感。

### - 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。準備義工服務的過程，同學協助製作手工、設計服務攤位，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，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	141,196.39	-5.75%
服務	17,400.00	13,600.00	-21.84%
一般開支	32,792.00	36,400.40	+11.00%

### 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 280 本、家長及老師 310 本)	於 2018 年 3 月及 7 月分別於校內派發予 280 名學生、90 名家長及 70 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			2	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	6/10/2017	學生需要調查	94			學生大致合作完成問卷，共收回 94 份問卷，結果顯示為有需要學生進一步跟進。
工作坊	11/10/2017, 8/11/2017	「正向人生路」樂觀思維工作坊 (面對逆境深思版)	90			學生普遍喜歡播放影片及遊戲互動的環節，回應正面，某部份參加者建議加長活動時間及加插更多音樂。
工作坊	11/11/2017, 18/11/2017	「風雨同途」家長工作坊		13		參加者意見提及滿意活動中講解有關溝通的訊息，協助他們檢視管教子女的價值觀，能與其他家長交流經驗，有助提升他們管教子女的信心。
工作坊	29/11/2017, 6/12/2017	「正向人生路」樂觀思維工作坊 (朋輩)	91			學生課堂反應積極，特別踴躍參與遊戲，能應用回饋三部曲，作出溝通難題的回應及提議。 個別班別有朋輩杯葛及爭吵情況，工作人員在內容上篩選了敏感部份，並揀選同學進行角色扮演，避免相關的同學尷尬，工作坊最後順利完成。
培訓	11/12/2017	強化教師團隊活動: 「臨危不亂」－校園危機處理工作坊			70	大部份老師能投入角色扮演，透過各個角色的體驗分享，引起對危機處理的正面反思及學校的機制漏洞、建議等，提升學校應變機制的整全性及配合力。
工作坊	3/1/2018, 10/1/2018	「正向人生路」樂觀思維工作坊 (網絡欺凌)	87			參加者在活動至後段部份能說出受害者可能面對的心理影響及感受，對比工作坊前半部份進步，達同時能反思自己的網絡行為。
小組	9/1/2018, 16/1/2018, 23/1/2018, 24/1/2018	“蜜蜜送”校本義工培訓及服務計劃	11			小組互動及關係循序漸進，組員在活動中能發揮所長及創意，提升滿足感。同時，組員提出許多關於精神健康的疑問，小組讓他們更了解精神健康知識及增加同理心。同學於服務當日輪流負責不同崗位，半數組員的動機較低，需要較多鼓勵及推動，過程大致順利。
工作坊	17/1/2018, 24/1/2018	「正向人生路」樂觀思維工作坊 (家庭)	85			同學對未來「理想的家」均有很多想像，活動讓他們反思自己與家人的親子關係，學習改善與家人關係的方法，以追求達到理想的家。
宿營	27/2/2018, 3/3/2018-4/3/2018, 18/4/2018	“迎刃有餘”歷奇成長挑戰營	18			參加者期待歷奇營，營內團隊的溝通模式、決策能力、默契等不停進步。翌日組員的體力及專注明顯比前一日下降，故此較易出現散漫的情況，但工作人員欣賞同學在體力不足的情況下仍盡力堅持。 在整體活動中，大部份參加者均投入參與，並持續進步，也能盡力思考方法解決難題。

小組	7/3/2018, 28/3/2018, 17/4/2018, 24/4/2018	個人探索小組一「EQ 達人」 情緒管理小組 A	7			小組氣氛良好，組員間關係明顯加深，組員來自中三，認知能力較高，故此很快能掌握「ABC 理論」，甚至能以活例子應用，反映他們能掌握。組員專注力有限，工作人員將內容分拆幾節進行。組員透過藝術噴畫，有效表達自己及抒發情緒。
小組	18/4/2018, 2/5/2018, 8/5/2018, 15/5/2018	個人探索小組一「EQ 達人」 情緒管理小組 B	7			小組氣氛熱鬧，兩位低動機的組員也有慢慢投入參與，以遊戲認識情緒的反應。組員能運用基本的拆解方法來回應非理性思想，組員也享受以噴畫方式來表達及抒壓，用顏色或線條表達自己。
派發通訊	27/3/2018- 28/3/2018, 4/7/2018	派發通訊(第一期：中二至中四，第二期：家長及老師)	280	90	70	同學對通訊的反應正面，對附送的貼紙及心意卡感興趣，老師及家長也歡迎通訊。
小組	25/5/2018, 14/6/2018, 15/6/2018, 19/6/2018	小組分享會	12			小組分享會分組進行，工作人員透過不同方式介入，如桌上遊戲、手工，工作人員了解同學的特性及需要等，同時也處理朋輩關係問題，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。
典禮	6/7/2018	聯校結業典禮/ 校本分享嘉許禮	11		3	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
1.	學生參與活動的動機低，活動初期招募情況不理想。	學校與社工積極配合，與學生推介計劃，由班主任或社工邀請較有需要的學生參與，活動開始前也邀請學生到簡介會與負責社工會面，增加學生參與活動動機。
2.	學生普遍專注時間短，一小時的小組內，後半部時間開始，學生表現集中力下降，較難吸收重點，部份組員也不停與其他組員聊天，影響小組進行。	社工調節活動內容，在各部份增加互動，同時將重點內容精簡化，放於較前段時間，讓學生能在專注的時間內吸收重點。調節後，學生反應在小組時間較能集中。

### 6.3 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	\$13,791	由活動「迎刃有餘」歷奇成長挑戰營(服務費)調動\$2,791 至此活動
「風雨同途」家長工作坊	活動物資\$2,000	活動物資\$2,168	由活動“蜜蜜送”校本義工培訓及服務計劃調動\$168 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\$1,597	由「正向人生路」樂觀思維工作坊(一般開支)調動\$97 至此活動
個人探索小組	活動物資 \$125 x 4節 x 2組= \$1,000	\$1719 活動物資 (\$125 x 3節 +484.5 x 1 節) x 2組= \$1,719	由「正向人生路」樂觀思維工作坊(服務費)調動\$719 至此活動
聯校結業典禮/校本分享嘉許禮	活動物資 \$2,000	活動物資 \$3226	由學生需要調查調動\$1.3 至此活動; 由「正向人生路」樂觀思維工作坊一般開支調動\$61.1 至此活動; 由「正向人生路」樂觀思維工作坊服務費調動\$281 至此活動; 由“蜜蜜送”校本義工培訓及服務計劃調動\$301.5 至此活動; 由“迎刃有餘”歷奇成長挑戰營調動\$9 至此活動; 由小組分享會調動\$563.7 至此活動 ( $\$1.3+\$61.1+\$281+\$301.5+\$9+\$563.7=1217.6$ ) (額外\$8.4 由機構補貼)
活動通訊 (兩期)	\$1500	\$2800	由小組分享會調動\$1300 至此活動
雜項 (如：交通費、影印、文具等)	\$1092	\$12283	由小組分享會調動\$136.3 至此活動

\*優質教育基金已知悉並同意有關變動