

## 計劃總結報告

計劃編號：2016/0635

## 甲部

計劃名稱：喜樂校園計劃—賽馬會官立中學

機構/學校名稱：賽馬會官立中學 及 小童群益會

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：\_\_\_\_\_

受款人姓名\*：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

日期：20 DEC 2018

日期：20 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。

## 優質教育基金總結報告填寫指引

在填寫計劃評鑑時，請詳述以下各點。以下指引提供參考，讓計劃負責人／小組反思計劃的成效。

### 1. 目標達成

本計劃以運用「正向心理學」的理念，建立一個安全而又具支持作用的校園環境。健康促進學校的理念就是要學校加強學生對精神健康和福祉的認識，以及提升學生的社交和情緒控制能力。

目標如下：

- (1) 以預防性的介入手法，透過不同活動促進學生的精神健康。
- (2) 加強學生的正面聯繫，營造關愛、具支持的校園氣氛。
- (3) 運用正向心理學，提升學生的正面思維，學習感恩。

表一：目標達到

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
促進學生的精神健康	「TEEN天Power Up」成長小組	100%	學生在關於抗逆力指標(包括樂觀感、自我效能感、歸屬感及感恩態度)的小組問卷中，後測的整體分數較前測上升	
	「I-CARE@School」	100%	製作了I-CARE小刊物並向全校老師和學生派發，他們在質化評估訪問中都表示刊物讓他們認識更多關於正向心理學的知識	
加強學生的正面聯繫	「TEEN天Power Up」成長小組	100%	學生在關於抗逆力指標(包括樂觀感、自我效能感、歸屬感及感恩態度)的小組問卷中，後測的整體分數較前測上升	
	「愛在當下」生命劇場	82%	學生表示會嘗試向別人分享自己的感覺	
	「快樂就在轉角」校本關懷行動	90%	學生及老師在質化評估訪問中，透露十分享受師生一起製作手工的過程，亦表示會把製成品送給同學及老師	
	「同途有愛」家長及老師培訓	100%	家長和學生都表示親子甜品班的合作促進了彼此的關係	
營造關愛、具支持的校園氣氛	「愛在當下」生命劇場	88%	學生表示學到關心他人的方法和會多點關心其他同學的感受	
	「快樂就在轉角」校本關懷行動	90%	學生在質化評估訪問中，透露在手工製作時不時獲得其他同學或老師的讚賞，表示非常開心	
提升學生的正	「TEEN天Power Up」	100%	學生在關於抗逆力指標(包括樂	

面思維	成長小組		觀感、自我效能感、歸屬感及感恩態度)的小組問卷中，後測的整體分數較前測上升
	「同途有愛」 家長及老師培訓	100%	家長都認為透過講座學習到如何培養孩子的正面情緒和思維
	「I-CARE@School」	100%	製作了I-CARE小刊物並向全校老師和學生派發，他們在質化評估訪問中都表示刊物讓他們認識更多關於正向心理學的知識
讓學生學習感恩	「TEEN天Power Up」 成長小組	100%	學生在關於抗逆力指標(包括樂觀感、自我效能感、歸屬感及感恩態度)的小組問卷中，後測的整體分數較前測上升
	「同途有愛」 家長及老師培訓	81%	老師在活動問卷中表示明白到感恩的重要性，會嘗試加強學生的感恩態度
	「I-CARE@School」	100%	製作了I-CARE小刊物並向全校老師和學生派發，他們在質化評估訪問中都表示刊物讓他們認識更多關於正向心理學的知識

## 2. 計劃影響

### (A.) 學習成效

#### (1) 提升學生精神健康和正面思維：

在進行前測及後測的分析和比較後，發現學生的樂觀感、自我效能感、歸屬感及感恩態度均在參與「TEEN天Power Up」成長小組後均有所提升。當中：樂觀感由前測 65%的同意及非常同意升至後測的 82%同意及非常同意，歸屬感的同意度更加由 65%上升為 84%；而自我效能感和感恩態度在後測的同意度分別為 76%和 67%，分別上升了 9%和 2%。由此可見，學生在 4 方面－樂觀感、自我效能感、歸屬感及感恩態度，均有進步，精神健康和正面思維亦有所提升。

#### (2) 提升學生的正面聯繫：

首先，據工作人員觀察所得，學生在參與「TEEN天Power Up」成長小組後較未參加小組前能更多的向身邊的朋友或同學表達自己的想法和感受；而組員們之間也逐漸建立出良好的關係，在進行活動時會互相支持和合作，這顯示出學生之間的正面聯繫得到提升。

另一方面，超過八成半的學生在觀賞「愛在當下」生命劇場的表演後，都表示有正面的得著，如學到察覺他人情緒及關心他人的方法、感受到被明白及人與人連繫的重要性等。此外，活動促進了學生嘗試向別人分享自己的感覺，有九成的學生更加表示會更多的去關心其他同學的感受。據現場觀察所見，學生們十分專注觀看劇團的演出，而在過程中的互動環節反應也很良好，部分學生甚至願意坦承分享自己的感受和面對的問題。因此，「愛在當下」生命劇場能促進學生的正面聯繫（促進了學生互相分享和關心）。

最後，所有參加有關正向心理學講座的家長和學生均表示講座讓他們了解什麼是正面情緒，而且也鼓勵他們學習樂觀和感恩。此外，他們亦會嘗試實踐講座所學

到的知識與技巧。至於親子甜品班，參加的家長和學生都表示活動讓他們有相處的時間和機會，過程中的合作亦促進了他們彼此的關係。另一方面，他們都認為甜品班有助舒緩壓力，並希望將來能再次參與相關主題的講座或活動。因此，親子講座發活動除了提升學生的正面思維（鼓勵學習樂觀和感恩），亦促進了學生和家長之間的關係。

### (B.) 專業發展

#### (1) 提升教師對於處理學生精神健康的關注和技巧：

根據「同途有愛」家長及老師培訓的量化問卷，有超過 80%的老師都認為教師工作坊讓他們學習到辨識及處理抗逆力較低學生的技巧，令他們日後可及早介入、支援及處理抗逆力較低學生在情緒和發展方面的需要。另一方面，超過八成半的老師表示工作坊讓他們了解如何辨識學生情緒，而且在日後會嘗試實踐在工作坊中所學到的知識與技巧。有七成半以上的老師表示若將來有機會，會希望再次參與相關主題的講座或工作坊。由此可見，教師工作坊能提升老師處理學生的精神健康的技巧，同時也促進老師在相關方面的發展。

### (C.) 學校發展

#### (1) 營造關愛的校園氣氛：

在「快樂就在轉角」校本關懷行動中，透過 4 節生活技巧課程，高低年級的學生一同學習到有關扭氣球、摺紙、押花及製作押花書籤和 UV 膠飾物的技巧。過程中，工作人員觀察到高年級的同學們除了會留意身邊同學們的進度並給予協助外，低年級的同學們也會向其他同學分享完成作品的喜悅，促進了高低年級學生之間的關係，打破年級之間的限制。

其後，關愛週的舉行讓老師及學生在繁忙我校園生活中，有少許的時間可以一同參與遊戲活動，舒減壓力。過程中，學生們會把從遊戲攤位中獲得的小禮物，或者於手工藝攤位中製作的飾物、書籤等，轉贈送給身邊的同學、朋友以及老師，大大拉近了彼此的距離。此外，無論在遊戲攤位或手工藝攤位中，老師和學生都有各自擅長的方面或者提出據具創意的想法，這讓老師發現到學生的個人優點，而同時學生也在過程中從老師身上有所學習，營造出互相關懷、互相欣賞、互相學習的校園氣氛。

## 3. 自我評鑑計劃成本效益

表二：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	\$146,312	\$131,816.26	-9.9%
一般開支	\$22,068	\$19,994.15	-9.4%
服務	\$31,620	\$31,540	-0.3%

計劃的成本效益：

(A.) 資源的運用(例如器材、申請學校/參與學校的人力資源等)：足夠

(B.) 按直接受惠人士數目計算的單位成本：

計劃實際支出為\$183,350.41，服務人士包括816名學生+83名家長+63名老師，因此每人單價約為\$190.6

(C.) 計劃所建構的學習課程及資料的延續性：

「I-CARE@School」能在日後與精神健康相關的活動中作為參考資料；「TEEN 天 Power Up」成長小組及「快樂就在轉角」校本關懷行動的成功經驗，亦能用於日後設計吸引學生生活動作參考，而關愛週更可納入為學校的每年恆常活動。

(D.) 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)：沒有

(E.) 以較低成本達致相同效益的其他辦法：沒有

#### 4. 可推介的成果及推廣模式

表三：計劃成果的推廣價值

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
700份 I-Care 小冊子	I-Care 小冊子以 A5 尺寸印製，共有 6 個頁面，內容包括正向心理學簡介、介紹「PERMA」五大幸福元素和 24 個性格強項、喜樂校園計劃簡介及活動計劃。  派發 I-Care 小冊子令學校的老師和學生更詳細了解計劃的內容和活動，而介紹正向心理學及其內容部分，讓家長和老師都能夠對正向心理學有更多的認識，了解到有關幸福元素和性格強項的資訊。	於 2018 年 3 月，透過學校向校內的老師、學生及家長派發。	I-Care 小冊子值得基日推廣，如可上載於基金的網頁內或基金於一些分享會／研討會中派發，可令服務更有持續性。

活動匯集影片	影片長約 6 分鐘，內容以過去一年計劃中各項活動的相關內容和資料、活動相片和影片等。影片讓家長、老師和學生能了解過去一年計劃當中包含活動，提升他們的興趣和參與動機，推動他們在日後參與更多相關活動。	於 2018 年 9 月新一年開學後，在學校集會中播放及上載到校網，供家長、老師、學生及其他人士觀看。	匯集影片 1 段
--------	--	---	----------

計劃的成功因素/經驗及延續計劃的可行性：

(1) 回應學校需要：活動配合學校發展

「裝備立己，營創坦途一賦權展能，關愛社群」是學校過去一年的關注目標，而計劃正正配合學校以關愛為主題的發展計劃。在「快樂就在轉角」校本關懷行動中，透過生活技巧課程及關愛週，讓學生在裝備自己後能發揮所長、服務學校，並且宣揚關愛訊息。另一方面，根據學校老師的觀察和評估，都認為部分中三同學的參與活動程度不太高，而精神健康和抗逆力亦較低。本計劃既能帶給他們參與其他活動的機會，同時亦透過不同的小組活動促進學生之間的正面關係、讓學生認識正面情緒和思維，以提升他們的精神健康和抗逆力。

(2) 活動吸引學生

不論是「快樂就在轉角」校本關懷行動中的生活技巧課程或關愛週活動，學生都十分喜歡和感興趣，他們熱衷學習一些課堂以外的技能，也享受和其他同學、老師一同挑戰攤位遊戲或製作手工藝。另外，參與小組的學生亦非常喜歡小組中各式各樣的體驗活動、歷奇活動、義工活動等，讓他們能走出校園、嘗試到書本以外的體驗。

(3) 學生的角色轉化和成長

在經歷過、參與小組活動或生活技巧課程等活動後，學生學習了新的知識和技能，亦都得到了一些成功的經驗，日後能在學校擔任不同的領袖角色，用自身的經驗給予將來的學弟、學妹意見和鼓勵，促進整個校園的關懷氣氛和傳承。

## 5. 活動一覽表

表四：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
		學校	教師	學生	其他 (請註明)	
「愛在當下」 生命劇場	28/02/2018 - 學校禮堂		10	170		學生十分專注觀看劇團的演出，在互動環節的反應很好，部分學生會分享自己的情況、想法和感受。

「TEEN 天 Power Up」成長小組	29/11, 20/12/2017, 07/02/2018—學校課室 01/12/2017—黑暗中對話體 驗館 27/01/2018—三軍外展中心 03/03/2018—協青社		2	13		學生在質化評估訪問中，透露他們很喜歡和投入小組中的各項活動，特別是歷奇活動，他們亦都表示十分享受與工作人員及組員的相處。
「同途有愛」家長及老師培訓	08/01, 02/03/2018—學校禮堂及家政室		50	20	23 名家長及家人	75%以上的老師表示會希望再次參與相關主題的講座或工作坊。 100%家長在參與親子甜品班後表示十分享受與子女學習和合作製作甜品，而且十分期待日後有類似活動。
「快樂就在轉角」校本關懷行動	05, 12, 19, 26/03/2018—學校課室 07-11/05/2018—學校操場及禮堂		50	500		高低年級的同學在生活技能課程中，除了對所學習到的技巧感興趣、專心聆聽導師教導，也會留意其他同學的進度、互相欣賞和學習。 在關愛週的活動中，學生們經常結伴玩遊戲或參與手工製作。過程中會互相讚賞，而且會把製成品送給同學及老師；而老師亦十分享受師生一起製作手工的過程。
I-CARE@School	03/2018—學校		50	650		學生認為 I-CARE 小刊物讓他們認識了一些關於正向心理學的知識。

## 6. 困難及解決方法

### (1) 「愛在當下」生命劇場：

根據計劃書，劇場原本訂於2017年11月中進行，但因為要配合學校及劇團雙方的時間表，所以最後改於2018年2月28日進行。

### (2) 「快樂就在轉角」校本關懷行動：

校本關懷行動中的生活技能班及關愛週原定於2018年3月至4月其間進行，但為了配合學校的時間表，所以關愛週改於5月中舉行，而生活技能班則維持在3月進行。

### (3) 財政預算項目的調撥：

項目	批准預算支出	調撥後預算支	原因
----	--------	--------	----

		出	
關愛週攤位物資	\$1000	\$1500	因為將會在關愛週設置的攤位較原定多，故需更多物資
活動來回交通	\$1900	\$2000	因為兩次外出活動所需的來回交通費用較預期貴
「TEEN天Power Up」成長小組 認識喜樂品格、思想、態度及生活—活動體驗	\$2600	\$2000	因為活動體驗已完成，所以沒有更多支出的需要