

計劃總結報告

計劃編號：2016/0636

甲部

計劃名稱：喜樂校園計劃 - 聖士提反學校

機構/學校名稱：聖士提反學校 聖士提反學校

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：目標達成

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
(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。	「愛在當下」生命劇場	100%	全校學生出席是次活動	/
		84%	量性問卷結果顯示，學生學到察覺他人情緒和關心他人的方法	/
	「同途有愛」家長培訓	100%	量性問卷結果顯示，家長對一人一故事劇場的形式感到滿意	/
		93%	劇場能夠鼓勵家長分享自己的感受及了解到其他家長的心聲	/
	「同途有愛」老師培訓	100%	全校老師出席是次活動	/
		97%	量性問卷結果顯示，工作坊讓老師釋放日常壓力、學習新知識/新興趣以維持身心健康。	/
	「TEEN天Power Up」成長小組	100%	學生在量性評估的回應中，顯示以下其一項或多項有關抗逆力的量度標準有進步： 1. 樂觀感 2. 自我效能感 3. 歸屬感 4. 感恩態度	/
	「快樂就在轉角」校本關懷行動	100%	學生在質性評估的回應中，顯示關愛週中的電影欣賞會：玩轉腦朋友，讓學生認識情緒對人的影響，及用語言表達情緒及內在	

			需要的重要性。	
	「I-CARE@School」	100%	舉辦精神健康急救課程，讓十位學生學習辨識及初步介入處理遇到情緒危機或困擾的人士。 於學校輔導組專訊「龍的天空」完成I-CARE @ School第一期並向全校學生和家長派發，他們在質化評估訪問中都表示刊物讓他們認識更多關於精神健康的知識	/
(2) 加強學生的正面聯繫，營造關愛、具支持的校園氣氛。	「TEEN天Power Up」成長小組	100%	學生在量性評估的回應中，顯示以下其一項或多項有關抗逆力的量度標準有進步： 1. 樂觀感 2. 自我效能感 3. 歸屬感 4. 感恩態度	/
	「愛在當下」生命劇場	86%	量性問卷結果顯示，學生感受到與人連繫可改變個人情緒及被明白的重要性	/
		86%	量性問卷結果顯示，學生表示自己會嘗試多點關心其他同學	/
	「快樂就在轉角」校本關懷行動	100%	學生在質性評估的回應中，顯示關愛週中的數項活動，例如關愛樹、午間關愛點唱站、生命號等都能令學校氣氛變得和諧，有一個平台讓學生把關愛表達出來。	/
(3) 運用正向心理學，提升學生的正面思維，學習感恩。	「TEEN天Power Up」成長小組	100%	學生在量性評估的回應中，顯示以下其一項或多項有關抗逆力的量度標準有進步： 1. 樂觀感 2. 自我效能感 3. 歸屬感 4. 感恩態度	/
	「快樂就在轉角」校本關懷行動	100%	學生在質性評估的回應中，顯示關愛週連續五天舉辦不同的活動，讓學生認識到正向五嚙法—「嚙讚美」、「嚙喜樂」、「嚙投入」、「嚙細味」、「嚙聆聽」。	/
	「I-CARE@School」	100%	於學校輔導組專訊「龍的天空」完成I-CARE @ School第一期並向全校學生和家長派發，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

影響範疇	評鑑準則	相關證據或指標
1. 學習成效	1. 拓寬學生/教師的視野	<p>透過「TEEN 天 Power Up」成長小組和「同途有愛」老師培訓的多元化體驗活動，讓學生和老師學習一些課堂以外的新技能，例如甜品製作、瑜珈、Kickboxing 拳擊訓練、禪繞畫。而小組義工服務則讓學生了解到流浪動物在社會的狀況，讓他們能走出校園，嘗試到書本以外的體驗。</p> <p>「快樂就在轉角」校本關懷行動—關愛週透過五天內多元化的活動向全校推廣「正向五常法」，當中有配合學校輔導組負責的活動，也有與對外機構保良局合作的生命號活動，為學校帶來新的體驗，也成功讓初中所有同學一同參與，以正面態度反思生命的價值和意義，為自己定下人生目標。</p>
	2. 加強學生/教師的成功感	<p>在 I-CARE@School 第一期的製作著重加入參與過精神健康急救課程的學生的參與，讓他們可以分享自己於課程所學的精神健康知識和對情緒的看法，學生表示很有成功感能夠加強學生、老師及家長對學童精神健康的關注。</p> <p>在「同途有愛」老師培訓的減壓活動日，最多老師表示禪繞畫最讓他們感到成功感，因為運用簡單的線條就可以畫出放鬆又治癒心靈的圖案。</p>
	3. 促進學生發揮專長及潛能	<p>「TEEN 天 Power Up」成長小組強調組員的性格強項，並運用不同小組活動給組員發揮，例如各式各樣的團隊遊戲、甜品製作興趣培訓活動及義工服務。</p>
2. 學校發展	1. 營造關愛、具支持的校園氣氛	<p>超過八成學生在觀賞「愛在當下」生命劇場後，學到關心他人及察覺他人情緒的方法，也感受到被人明白、與人連繫可改變個人情緒，所以表示自己會嘗試向別人分享自己的感受，以及多點關心其他同學，透過正面溝通去建立互愛關係。</p> <p>「快樂就在轉角」校本關懷行動—關愛週中的數項活動，例如關愛樹、午間關愛點唱站、快樂校園角落選舉、生命號、關愛嘉年華等都能令學校氣氛變得和諧，有一個平台讓學生把關愛表達出來。</p>

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 1f)	核准預算 (甲)	實際支出 (乙)	變更 [(乙)-(甲)] / (甲) +/- %
職員薪酬	\$146,312.00	\$132,340.82	-9.5%
一般開支	\$7,248.00	\$6,108.35	-15.7%
服務	\$46,440.00	\$36,900.50	-20.5%

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\$175,349.67，服務人士包括 716 名學生+20 名家長+61 名老師，因此每人單價約為\$220。

(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
----------------------------	------------------	-----------------------------------	---

1000 份龍的天空	<p>於學校輔導組專訊「龍的天空」完成 I-CARE @ School 第一期，以 A4 尺寸印製，共有 4 個頁面，內容除了介紹本計劃的活動及快樂七式，參加了精神健康急救課程的同學也分享了他們對課程的感想，又透過繪畫和文字分享抑鬱症及焦慮症的部份徵狀及安慰別人時應有的態度。</p> <p>I-Care 刊物令學校的老師、學生和家長更詳細了解計劃的內容和活動，對正向心理學和增加快樂的方法有更多認識，也透過介紹精神健康急救而提高對三方對精神健康的關注。</p>	於 2018 年 2 月份出版，於學校和家長日向到來的家長、學生派發。	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，可以令服務更有持續性。
活動光碟	<p>活動光碟內容為喜樂校園計劃活動回顧，包括 TEEN 天 POWER UP 成長小組、精神健康急救課程、老師及家長培訓、關愛週等等。</p> <p>在校內電視播放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精神健康急救部分，讓學生有更多的認識，了解到針對情緒健康助人自助的方法。</p>	於 2018 年 9 月份校內電視播放。	I-Care 光碟值得基日推廣，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，可以令服務更有持續性。

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: 主題配合學校輔導組年度計劃

配合學校輔導組年度主題「關愛」，結合正向心理學的元素，組合出五大元素－「聆聽」「投入」「讚美」、「細味」、「喜樂」。於關愛週連續 5 天舉行各式各樣的活動去推廣這五大元素，包括電影欣賞會：玩轉腦朋友、關愛樹、午間關愛點唱站、快樂校園角落選舉、生命號、關愛嘉年華。「TEEN 天 Power Up」成長小組的義工服務也提供了一個機會給學生去服務流浪動物，把關愛的層次從學校內和身邊人提升至社會上的動物。

(2) 活動多元化而富新鮮感

無論是「TEEN 天 Power Up」的甜品興趣培訓、「快樂就在轉角」校本關懷行動－關愛週的電影欣賞會、快樂校園角落選舉、生命號、關愛嘉年華的速疊杯和劍球攤位、「同途有愛」家長培訓的一人一故事劇場、老師培訓的瑜珈、拳擊訓練、禪繞畫，以及精神健康急

救課程，學生、老師和家長都感到十分新鮮及豐富，而且透過這些不同動態、靜態、藝術性、反思性的活動，能夠學習到正向心理學，釋放日常壓力、維持身心健康、提升精神健康等等好處，令整個計劃更具吸引力。

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	7/3/2018- 學校禮堂	1	20	410		學生非常專注觀看劇團演出，演出時的互動環節反應熱烈，尤其初中同學更踴躍回應。
「TEEN 天 Power Up」成長小組	23/1/2018, 1/2/2018, 7/2/2018, 28/2/2018, 7/3/2018- 學校課室	1	2	11		學生表示很喜歡和投入小組中的各項活動，特別是甜品製作興趣培訓，因為學校沒有廚房和家政課，所以這是一個新體驗。
	14/3/2018, 21/3/2018, 18/4/2018- 甜品製作興趣培訓					
	25/4/2018- 學校課室, 2/5/2018- CAF 寵物義工					
「同途有愛」 家長及老師培訓	13/10/2017- 老師減壓活動工作坊，學校禮堂、課室	1	44		家長：20	超過九成的老師認為是次工作坊透過動態的 Kickboxing 拳擊訓練，靜態的 yoga 瑜珈，和創意藝術 Zentangle 禪繞畫三款活動，能夠釋放他們日常的壓力，學習到新知識和新興趣，也會嘗試在日常生活中嘗試再做這些減壓活動，以維持身心健康。
	3/3/2018- 家長一人一故事劇場工作坊，學校課室					家長表示對活動形式感到新鮮，而且分享的內容多與自己的經歷相似，所以也有深刻的感受。其間有家長分享自己感受時落淚，有部份家長表示有共鳴，最後也互相安慰支持。超過九成家長於問卷表示十分希望能再參與類似劇場工作坊。

「快樂就在轉角」 校本關懷行動	電影欣賞會: 玩轉腦朋友	1	400	<p>質性問卷結果顯示, 學生對「情緒」都有新的發現, 例如「人都有很多情緒, 是各種各樣的情緒造就了我們, 所以缺一不可」、「了解腦內情緒如何變化, 了解每個情緒的特點」。</p>
	關愛樹			<p>學生於蘋果卡上填寫感謝/鼓勵的話語, 例如有「從哪裡跌倒, 就從哪裡站起來」、「不要放棄」、「抱怨身處黑暗, 不如提燈前行」。</p>
	快樂校園角落選舉			<p>依觀察所得, 學生樂於參與這個投票的活動, 並表示很少這樣仔細地觀察學校不同角落, 也發現原來自己在不同角落都有過不同的回憶。</p>
	午間關愛點唱站			<p>學生非常喜歡於學校播歌, 認為能令學校氣氛變得和諧, 而且即場有同學讀出點歌訊息, 可以直接傳遞關愛的訊息。</p>
	生命號			<p>學生玩得十分雀躍, 「棋趣人生」、「無憾自拍照相館」、「幸福摩天輪」、「給自己的承諾」、「生命靜思體驗館」五個攤位令他們反思生命的意義。禮物豐富也能提高他們的參與度, 有學生表示由長者義工帶領活動感到新鮮, 也感謝他們的努力。</p>
	關愛嘉年華			<p>透過速疊杯和劍球攤位, 讓學生在放學後可以挑戰自己, 從現場觀察所見不少學生一開始都會挑戰失敗, 但經多番練習後愈來愈熟習, 不斷挑戰成功獲得印仔, 足夠數量後可換禮物, 學生表示練成後感到有成功感。</p>

I-CARE@School	03/2018 – 學校	1	52	200	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

計劃時間表的變更（包括取消、延期或增加的活動）

「愛在當下」生命劇場：

根據計劃書，劇場原本訂於2017年12月進行，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3月7日進行。

「同途有愛」家長老師培訓

根據計劃書，培訓原本訂於2017年12月進行，但因為要配合學校及劇團雙方的時間表，所以最後老師減壓活動改於2017年10月13日進行，而家長一人一故事劇場改於2018年3月3日進行。

「快樂就在轉角」校本關懷行動

根據計劃書，活動原本訂於2017年10至12月進行，但因為要配合學校輔導組舉行「關愛週」的時間表，所以最後改於2018年3月2日至9日進行。

「TEEN天Power Up」成長小組

成長小組原定由2017年11月開始至2018年5月結束，由於學校老師需要時間去觀察和評估學生，而工作人員亦需安排時間進行面試，故此小組推遲於2018年1月開始。

I-CARE @ School

I-CARE @ School原定由2017年12月開始至2018年6月結束，為配合學校及導師時間表，精神健康急救課程改於2017年11月23日開始。另因為要配合學校時間表，第二期出版時間改於九月份。