

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	
	「同途有愛」家長及老師培訓	93%	老師在活動問卷中表示認識到辨識學生情緒及提升學生的精神健康的技巧	
	「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	74%	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	85%	學生及老師在質化評估訪問中，表示非常享受和其他同學組隊進行競技活動	
	「同途有愛」家長及老師培訓	99%	家長表示了解到與子女有更多的溝通的重要性，及認識到與他們的溝通技巧	
營造關愛、具支持的校園氣氛	「愛在當下」生命劇場	78%	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」	85%	學生在質化評估訪問中，透露在	

	校本關懷行動		進行歷奇或團體活動時，不時獲得身邊同學的鼓勵和支持
提升學生的正面思維	「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	100%	家長都認為講座令他們學習到如何建立子女的成就感
	「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
	「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：

在分析和比較「TEEN天Power Up」成長小組的前測及後測結果後，發現學生在參與小組後的樂觀感、自我效能感、歸屬感及感恩態度均有所提升。在綜合各項有關精神健康和正面思維指標的整體分數均有所提升，平均升幅大約為 3%。由此可見，學生在樂觀感、自我效能感、歸屬感及感恩態度等 4 方面均有上升，而精神健康和正面思維也得以提升。

另一方面，根據家長講座的量化問卷，100%家長都認為講座令他們學習到如何建立子女的成就感，同時亦表示希望參加更多相關或類似的講座以認識更多。然而，建立或提升成就是對於提升學生精神健康和正面思維的一個非常重要的面向，而家長的角色亦對於學生的身心成長有著無可替代的影響。因此，工作員深信在提升了家長對於建立成就感的技巧和關注後，學生的精神健康和正面思維來日後將會得以提升。

(2) 加強學生的正面聯繫：

就工作員觀察所見，學生在參與「TEEN天Power Up」成長小組中，與其他組員建立出良好的關係，在進行活動的過程中會互相合作和支持。另一方面，學生亦明顯較未參加小組前更願意去表達自己的想法和感受。這些均反應出學生慢慢掌握與他人相處的方法及成功和其他組員建立出正向的聯繫。

此外，學生在觀賞「愛在當下」生命劇場後都表示有正面的得著，有學生在質性訪談中表示「學到關心他人的方法」、「學懂分辨適合的安慰技巧」、「不歧視負面情緒，學會理解他人」及「要多表達自己的情緒」等。由此可見，劇場讓學生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，促進學生

嘗試分享自己的感覺等等與他人建立正面關係的重點和技巧。再者，據工作人員現場觀察所見，學生們都非常專注於劇團的演出，在互動環節亦有不錯的反應，過程中更有學生願意坦承分享自己的情況。

最後，除了 99% 參加講座的家長都表示了解到與子女有更多的溝通的重要性及認識到與他們的溝通技巧，部分家長在質化評估訪問中表示過往一直「與子女溝通不到」，而講座讓他們明白到溝通不只是說話，更需要聆聽。他們都表示日後和子女溝通時，會嘗試先聆聽他們，以及避免習慣性地對子女的言論作反對。工作人員相信在提升了家長和子女的溝通技巧，將會促進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：

根據教師工作坊的量化問卷，有 93% 的老師表示講座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。另一方面，有超過 90% 的老師均認為，他們透過工作坊學習到辨識及處理抗逆力較低學生的技巧，以便日後可盡早介入及處理抗逆力較低的學生在情緒和發展方面的需要。最後，有 85% 的老師表示希望日後能再次參與相關主題的講座或工作坊。由此可見，教師工作坊除了提升了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關注和發展。

(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，各項的歷奇或團隊競技活動都提供了讓來自不同年級和班別的學生一同互動、合作的機會，以打破年級之間的界限。過程中，工作人員觀察到高年級的同學們不但會留意身邊同學們（特別是低年級的同學）的進度，亦會嘗試給予他們協助：如在校內緣繩下降活動時，有低年級的同學感到十分害怕，而高年級的同學則一直在旁給予鼓勵和支持，最終低年級同學終於完成挑戰。由此可見，活動促進了高低年級學生之間的關係，營造出關愛的校園氣氛。

(2) 促進學校團隊精神：

在激箭及泡泡足球活動中，由於活動都是以團隊形式進行競技，而在隨機分組的情況下，讓來自不同年級、班別的學生組隊進行比賽。過程中，他們都會因應各人的長處、要求去分配位置和角色，讓彼此發揮所長以爭取勝利。在質性傾談中，有學生表示過去甚少機會與其他年級的同學合作，覺得與不同年級同學的感覺很良好。由此可見，相關活動提供了一個機會去促進跨年級學生之間的關係，同時亦提升了他們的團隊精神。

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	\$131,816.22	-9.9%
一般開支	\$8,968	\$7,818.85	-12.8%

服務	\$44,720	\$43,223.7	-3.3%
----	----------	------------	-------

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\$182,858.77，服務人士包括 785 名學生 + 82 名家長 + 68 名老師，因此每人單價約為\$195.6

(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活動作參考。

(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
800 份 I-Care 小冊子	I-Care 小冊子以 A5 尺寸印製，共有 8 個頁面，內容包括正向心理學簡介、介紹溝通的障礙和正向的溝通方法、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技巧部分，讓家長對正向心理學有更多的認識，了解到有關溝通的方法。	於 2018 年 3 月 23 日的聯校科學科技展暨開放日中向到來的嘉賓、家長及校內的老師和學生派發。	800 份 I-Care 小冊子

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：計劃配合學校發展

學校的三年學校發展計劃其中一項關注事項為「提升學生自我價值」，透過不同的策略，向學生灌輸積極正面的人生觀，投入健康生活；而計劃正是配合學校發展，營造關愛的校園氣氛，培養學生積極正面的人生觀。不論是在「TEEN 天 Power Up」成長小組或「快樂就在轉角」校本關懷行動中，透過不同合作挑戰、團體競技等活動，讓不同年級、班別的學生互相合作和支持，成功促進了彼此之間的關係。因此，可在日後善用上述的成功經驗，在校內繼續舉行類似活動，最終到達到營造關愛的校園氣氛的目的。

(2) 活動引起學生興趣

由於每次舉行「快樂就在轉角」校本關懷行動中的活動前都會容許學生自由報名，而每次報名的人數都比能夠參與的人數多，由此可見活動對於學生有一定的吸引力。此外，很多學生都在質化評估訪問中表示對於校內緣繩下降活動感到新奇，而且都認為能夠在校內進行相關活動都能到十分興奮，他們更表示希望日後可以在學校參與到更多不同類型的新活動。由此可見，可透過於校內舉行相關類型的活動，提升學生對學校的關注，從而達到其他計劃目標。

(3) 學生的角色轉化和成長

在參與和經歷小組活動或歷奇等活動後，學生學習了新的知識和技能，希望日後能在學校擔任不同的領袖角色，向學弟、學妹分享自身的成功經驗、給予他們意見和鼓勵，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	02/05/2018—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	04/12/2017, 17/01, 24/01, 07/03, 21/3, 11/4, 23/05/2018—學校課室 20/01/2018—Resalaser 17/03/2018—協青社 25/04/2018—The Pop Cake		1	12		據工作人員觀察，組員十分投入小組中的各項活動，而組員在小組過程中建立到不錯的關係。此外，學生在質化評估訪問中表示他們很喜歡參與小組活動。
「同途有愛」 家長及老師培訓	20/10/2017, 04/01, 10/03/2018—學校禮堂		42	20	80 名家長	86%的老師表示會希望再次參與相關主題的講座或工作坊。 100%的家長都希望參加更多相關或類似的講座。
「快樂就在轉角」 校本關懷行動	13/12/2017, 09/02, 16/05, 25/05/2018—學校操場及禮堂			90		透過與學生的傾談，發現大部分的學生在進行校內緣繩下降活動前雖然感到興奮，但其實內心充滿恐懼，沒信心一個人能完成整個緣繩下降；但當他們成功完成後，他們發現原來自己是有能力去完成，而且亦相信只要自己願意去嘗試，其實有很多的事情他們都是能夠處理的。 另外，工作人員觀察到團隊競技活動讓不同年級、班別的學生組隊進行比賽，而過程中他們會互相鼓勵及給予意見，促進了彼此之間的關係。
I-CARE@School	03/2018—學校		70	600		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10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5月2日進行。

(2) 「愛在當下」生命劇場：

根據計劃書，「愛在當下」生命劇場的對象應為全校學生，但因應時間的改動及配合學校的活動安排，最後改成對象為中一及中二全級學生。

(3) 財政預算項目的調撥：

項目	批准預算支出	調撥後預算支出	原因
「TEEN天Power Up」成長小組 — 個人目標建立 — 禮物	\$1000	\$1300	學生表現踴躍，故需更多禮物作鼓勵，以深化其進步
「TEEN天Power Up」成長小組 — 個人目標建立 — 學生費交通 津貼	\$300	\$0	因為沒有外出活動
I-CARE@School — 封面設計及印 製刊物	\$2000	\$2400	因為印製刊物的頁數及數目較預期多
「TEEN天Power Up」成長小組 歷奇／野外活動體驗 — 來回交 通	\$1600	\$1200	因校方認為可於外出活動地點解散，故無需回程的交通費用