



計劃總結報告

計劃編號：2016/0646

甲部

計劃名稱：「尊重生命，逆境同行」(「好心情@天主教鄧得勝中學」微型計劃)

機構/學校名稱：_____

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：_____

受款人姓名*：_____

簽名：_____

簽名：_____

日期：22-12-2018

日期：22-12-2018

*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. 能否達成目標

評鑑是否已達致計劃書內列明的各項目標時，須包括以下項目(有關資料可按本附件內表一的格式，或以簡短段落形式書寫)：

- 目標陳述
- 本計劃目標如下：
 - I. 及早識別及支援抗逆力低之初中學生
 - II. 有別於現行各種「初級預防」(Primary Prevention) 計劃，即對所有學生作一般性預防，本建議計劃以問卷篩選有需要的學生，並提供點對點到校「次級介入」(Secondary Intervention)支援活動。
 - III. 提升學生抵抗力及處理逆境能力及各種促進精神健康的保護因素。
 - IV. 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的輔導技巧。

- 與目標相關的活動

目標	與目標相關的活動	預期目標/ 達標程度	達到目標的證據或指標	未能達到目標的理由
I 及早識別及支援抗逆力低之初中學生	學生需要調查 (Screening)	預期目標： 讓老師增加了對學生的情緒健康抗逆力之認識。 全部達標	透過問卷篩選中二及中三級有需要的學生，發現學生 238 位學生中有 57 位學生被評估為抗逆力較低的學生，並按他們的需要作出以下跟進 a)情緒壓力較為嚴重的學生會轉介給社工 b)情緒壓力中等的學生參與成長小組及義工小組 c)情緒壓力輕微的學生會交由老師、班主任及輔導老師跟進。	
II. 有別於現行各種「初級預防」(Primary Prevention) 計劃，即對所有學生作一般性預防，本建議計劃以問卷篩選有需要的學生，並提供點對點到校「次級介入」(Secondary Intervention)支援活動。	建立正面文化-V Can Try 義工、正能量小組 (18人：中二至中三級)	預期目標： 透過小組集合及分享，讓學生認識自我需要及正面思維，並學習抗逆力的元素 達標 80%	參與是次小組為中二及中三級學生共 18 人。當中有 15 位學生出席率達到 8 成以上。 當完成全年的 20 節小組活動及 2 節的義工服務後，教師觀察到學生在行為上有正面的改變，例如情緒管理及個人自信。 而在問卷調查中，15 位學生認為小組能夠幫助他們建立自信，增強自信心；而在義工服務當中，15 位的學生認為自己有能力去幫助有需要的人及認同自己可以從義工中明白正面信念帶來的意義。	

	<p>正面生活康體活動-雜藝訓練</p> <p>(18人：中二至中三級)</p>	<p>預期目標： 透過小組集合及分享，讓學生認識自我需要及正面思維，並學習抗逆力的元素</p> <p>達標 90%</p>	<p>參與是次小組為中二至中三級學生，而學生的出席率達到70%。</p> <p>當完成全年的20節小組及2節的義工服務時，學生都有正面的行為提升，例如積極預備雜藝比賽，並在比賽中取得第三名的團體賽。</p> <p>從問卷調查中，90%的學生認為義工服務幫助他們建立成功感。90%的學生認為小組能夠提升他們自我價值。而從老師的觀察中，學生亦能在小組中學習責任感，並在其他地方發揮個人專長。</p>	
	<p>逆境同行挑戰計劃-中二成長活動(17人)</p> <p>a) 正向成長小組(3節)</p> <p>b) 宿營訓練</p> <p>c) 義工活動</p>	<p>預期目標： 透過小組集合，營會活動及分享，讓學生認識自我需要及正面思維，並學習抗逆力的元素</p> <p>達標 100%</p>	<p>是次活動有17位學生參與，而出席率亦達到80%以上。</p> <p>a) 從工作員的觀察中，在正向成長小組，17位學生能夠在宿營前訂立個人的目標；並在問卷調查中，有17位學生認為增強其解難能力。</p> <p>b) 在宿營訓練活動中，有17位學生認為活動能夠幫助他們建立團體合作、並提升他們的解難能力。</p> <p>c) 在義工活動後，有16位學生認為義工能夠幫助他們建立成功感，有16位學生表示願意繼續參與義工活動，以幫助有需要的人。</p>	
	<p>逆境同行挑戰計劃-中三成長活動(17人)</p> <p>d) 正向成長小組(3節)</p> <p>e) 宿營訓練</p> <p>c) 義工活動</p>	<p>預期目標： 透過小組集合，營會活動及分享，讓學生認識自我需要及正面思維，並學習抗逆力的元素</p> <p>達標 100%</p>	<p>是次活動有17位學生參與，而出席率亦達到70%以上。</p> <p>a) 從工作員的觀察中，在正向成長小組，17位學生能夠在宿營前訂立個人的目標；並在問卷調查中，有17位學生認為成長小組能夠增強他們的自我認識，並提升他們的自信心。</p>	

			<p>b)在宿營訓練活動中，有17位學生認為活動能夠幫助他們建立團體合作，並提升學生的解難能力。</p> <p>c)在義工活動後，有15位學生認為義工能夠幫助他們建立成功感，有15位學生表示願意繼續參與義工活動，以幫助有需要的人。</p>	
	戶外活動	<p>預期目標： 透過戶外活動及分享，讓學生認識自我需要及正面思維，並學習抗逆力的元素</p> <p>達標 100%</p>	<p>參與人數有30位學生，透過團體活動，100%學生能夠明白團體合作的重要性，並認為是次活動能夠增強他們的解難能力。</p>	
III. 縱升學生抵抗力及處理逆境能力及各種促進精神健康的保護因素。	「正面思維·分享愛」情緒健康講座(中一至中三級)	<p>預期目標： 幫助學生明白情緒健康的重要性，並且能夠分享處理情緒的正面方法</p> <p>達標 100%</p>	<p>講座為中一至中三同時進行。</p> <p>在講座中，學生表現積極及回答講師問題，並且知道情緒健康的重要性。</p> <p>在講座完成後，學生亦能夠和班主任分享處理情緒的正面方法。</p>	
IV. 提高支援學生成長人士(家長及教師)對學生的抗逆力的認識及掌握跟進的輔導技巧。	老師培訓講座	尚算能達標	<p>由於計劃因批核而遲了實行，老師培訓講座未能安排在計劃內的時間舉辦，故此不能把講座列入在計劃內。但為配合學校需要，學校社工在計劃實行前舉辦老師培訓講座，共有70位教師出席，而講座內容是講解學生的情緒健康及抗逆力之認識。從老師的回應中，他們都認為講座能夠增加老師對情緒的認知及對學生的情緒處理。</p>	
	家長正向心理健康講座(中一至中三)	達標 100%	<p>是次講座有29位家長參與，而在問卷調查中100%家長對講座的內容表示十分滿意，逾60%成長了解如何陪伴子女走過青春期的風暴。</p>	

2. 計劃影響

按照證據為本的方法，從以下角度評鑑計劃對學習成效／專業發展／學校發展的影響：

學習成效：建立學生的成功感

隨著「好心情計劃」的成立，本校以問卷調查篩選有需要的學生，並以點對點的「次級介入」去支援有需要的學生，透過不同的活動去建立學生的成功感，例如：成長小組，宿營訓練及義工服務等等。在過程中，學生需要進行自我探索，發掘個人的技能與優點，並嘗試訂立圍繞著個人成長的各範疇，如學業、社交及家庭個人的目標。透過訂立一個可實行的計劃，建立成功感，並以提升他們的抗逆能力。

培養學生團隊精神及增加朋輩支援

從活動的導師及工作人員的觀察中，學生由起初的被動參與到後來的主動分享，都能夠以正面的思考方式去面對不同的處境及困難。雜藝小組及 V CAN TRY 義工小組的訓練最能突出他們的進步。在雜藝小組活動中，學生願意嘗試參與比賽，並在課餘的時間加以練習，最後更因努力而得到全港雜藝比賽團體比賽第三名。學生的分享中，也展現了他們明白過程需要如何克服困難及訂立目標的重要性。除此之外，學生亦明白同輩之間的互相鼓勵同等重要，在面對困難時更有勇氣；而在 V CAN TRY 義工小組中，學生努力發掘個人的優點，並利用個人的優點應用在義工服務上，例如表達能力較好的學生會擔任活動的主持人，組織能力較高的學生願意作活動的統籌及帶領學生分工。透過全年的義工訓練，學生之間的溝通方法都有明顯的改變，並在種種的活動中建立一個很好的朋輩支援網絡。

加強社會適應力及增強學生的自信心

除了以上參與小組學生有改變外，逆境同行挑戰計劃亦能夠提升學生的解難能力及增強學生的自信心。從老師的觀察中，所有學生都努力完成所有的挑戰活動。面對失敗時，學生之間會彼此鼓勵，並共同想出解決方法等等，這些表現都顯示出學生面對困難時會努力克服。而在義工服務中，導師會和學生探討社會上有不同需要的人士，如貧窮或單親家庭等等。在過程中，他們需要與機構協商如何策劃服務，並學懂與人溝通的技巧，而透過服務社會有需要的人士，他們明白尊重及體諒他人，從而提升待人處事的成熟程度，增強其對環境的抗逆能力。在問卷調查中，約 15 位學生相信自己能夠幫助他人。這些正面的義工經驗都能為學生建立正確的價值觀及提升個人自信。

加強家長認識子女的情緒，建立良好的家庭支援

除了以上點對點的「次級介入」支援學生外，本校亦舉辦了家長講座。從問卷調查中，100%家長認為講座能夠達到家長期望，超過 70%家長認識有效的管教方法。這些數據都顯示出講座能夠幫助家長了解青少年說話背後的情緒及需要，並學習聆聽及正面的說話去處理子女的情緒行為。另外，講者亦提供一些減壓的方法給予家長，藉此提升家長們的正能量。由此可見，良好的管教方式能增強家庭對學生的支援。

培訓老師對學生情緒健康的意識

除了學生及家長在計劃中得益外，計劃亦提升了老師對情緒健康的意識。透過問卷調查篩選工具，老師能及早識別一些有情緒需要的學生，更準確地明白學生的心理狀態，並採取預防的措施。如果老師發現當中需要個別輔導的學生，亦會轉介校內輔導員(如學校社工或教育心理學家)跟進。另外，計劃亦能夠加強老師或者班主任與社工的專業協作，並優化及早識別及介入的機制等等，以按學生的需要而作出調整。

不同專業團體協助，共同發揮學生潛能

按著學生的不同需要，我們都邀請了不同的協作機構合作，以便提供一個合適的服務給予學生。當中的活動有大型講座、歷奇活動、小組訓練及義工訓練等等。透過這些活動，導師及教練會協助學生發掘潛能，並加以發揮，希望學生能夠認識自己擁有的資源，以正面積極的態度去面對不同的困難。另外，導師及教練也會和社工及老師分享觀同學的觀察，以便更容易地跟進學生的需要，幫助成長。

3. 自我評鑑計劃成本效益

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	146311.2 元	146311.2 元	0%
服務	46500.8 元	40096.6 元	-13.8%
一般開支	7188 元	13592.2 元	+89.1%

資源運用：

本計劃的資源運用都是按著計劃書內容的需要而運用，所有資源都用得其所

直接受惠對象：

學生：

中一至中三級學生約 360 人，透過不同的講座、小組或戶外等活動去宣揚正向心理的重要性，讓學生學習自我欣賞，發掘個人潛能，增強學生的抗逆能力。

家長：

本計劃邀請了專業人士以講座形式去分享孩子在成長中面對的困難，是次活動總共 29 位家長參與，幫助家長知道孩子在面對困難時會出現的情緒行為及合適的處理方法，加強家庭對學生的情緒支援，以建立一個正面的環境給學生。

間接受惠對象：

全校約老師 70 位，在推動此計劃的同時，學校社工亦為老師舉辦過情緒及抗逆能力為題的講座，藉此增加老師對學生的情緒健康認識，應變危機及處理方法。此外，透過本計劃，我們在今年添置了不同的活動物資及小組物資，例如小組桌遊、文具用品，情緒卡等等，這些都可以延用至來年的活動，而且亦可以供老師及學生使用。所以，受惠除了一些篩選之學生外，亦包括了全校師生，成本效益大大提高。

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
建立正面文化-V Can Try 義工、正能量小組	當完成全年的 10 節小組活動及 2 節的義工服務後，教師觀察到學生在行為上有正面的改變，例如情緒管理及個人自信。 問卷調查中，80% 學生認為小組能夠幫助他們建立自信，增強自信心；而在義工服務當中，80% 的學生認為自己有能力去幫助有需要的人及認同自己可以活動有意義。	於 2017 年 11 月至 2018 年的 5 月舉辦了 20 節的小組，學生投入的表現及行為上的改變都十分理想。	/
正面生活康體活動-雜藝訓練	當完成全年的 15 節小組及 2 節的義工服務時，學生都有正面的行為提升，例如積極預備雜藝比賽，並在團體比賽中取得第三	於 2017 年 11 月至 2018 年的 5 月舉辦了 20 節的小組，學生投入的表現及行為上的改變都十分理想。	/

	<p>名。</p> <p>從問卷調查中，90%的學生能夠認為義工服務幫助他們建立成功感。</p> <p>90%的學生認為小組能夠幫助他們自我價值，而從老師的觀察中，學生亦能在小組中學習責任感，並其他的活動實踐出來。</p>		
--	---	--	--

5. 活動一覽表

請列出計劃進行期間舉辦的活動詳情，例如活動種類、內容、參加人數及參加者的反應(有關資料可按本附件內表四的格式，或以簡短段落形式書寫)。

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)	
學生需要調查 (Screening)	20/10/2017 地點：課室 節數：每班一節 X 4 班 內容：填寫問卷			238(中一至中三)		有 57 個學生被評估為情緒抗逆力較低的學生，並需要關注。
家長正向心理健康講座	10/11/2017 主題：精神健康 地點：學校 G 07 節數：1 節 X 2 小時 內容：精神健康教育講座				29(家長)	是次講座有 29 位家長參與，而在問卷調查中，100%家長對講座的内容表示十分滿意，逾 60%成長了解如何陪伴子女走過青春期的風暴。 在講座中，家長表現投入及積極，並分享個人管教子女的難處，希望能夠得到改善。
逆境同行挑戰計劃-中二正向成長小組及義工服務	小組：6/11、8/11、15/11、 義工服務：25/11/2017 主題：1)精神健康 2)鞏固情緒管理 小組節數：3 節 X 1.5 小時 義工節數：1 節 X 3 小時 內容：1)團體遊戲 2)情緒探索 3)經驗分享 4)義工服務			17(中二)		是次活動有 17 位學生參與，而出席率亦達到 80%以上。 <ul style="list-style-type: none"> > 從工作人員的觀察中，在正向成長小組，100%學生能夠在宿營前訂立個人的目標；並在問卷調查中，有 100%在認為增強其解難能力。 > 在義工活動後，有 16 位學生認為義工能夠幫助他們建立成功感，有 16 人表示願意繼續參與義工活動，以幫助有需要的人。
逆境同行挑戰計劃-中二宿營	10-12/11/2017 主題：1)提升抗逆力 2)增強解難能力 地點：黃宜州營地 節數：7 節 X 5 小時 內容：歷奇活動			17(中二)		<ul style="list-style-type: none"> > 在宿營訓練活動中，有 17 人認為活動能夠幫助他們建立團體合作、並提升學生的解難能力。

逆境同行挑戰計劃-中三正向成長小組及義工服務	小組：6/11, 8/11, 15/11, 義工服務 25/11/2017 主題：1)精神健康 2)鞏固情緒管理 小組節數：3 節 X 1.5 小時 義工節數：1 節 X 3 小時 內容：1)團體遊戲 2)情緒探索 3)經驗分享 4)義工服務			17(中三)	是次活動有 17 位學生參與，而出席率亦達到 70%以上。 <ul style="list-style-type: none"> > 從工作員的觀察中，在正向成長小組，100%學生能夠在宿營前訂立個人的目標；並在問卷調查中，100%學生認為成長小組能夠增強他們的自我認識，並提升他們的自信心。 > 在義工活動後，有 15 位學生認為義工能夠幫助他們建立成功感，有 15 人表示願意繼續參與義工活動，以幫助有需要的人。
逆境同行挑戰計劃-中三宿營	10-12/11/2017 主題：1)提升抗逆力 2)增強解難能力 地點：黃宜州營地 節數：7 節 X 5 小時 內容：歷奇活動			17(中三)	<ul style="list-style-type: none"> > 在宿營訓練活動中，有 17 人認為活動能夠幫助他們建立團體合作、並提升學生的解難能力。
正面生活康體活動-雜藝訓練	11/2017-5/2018 主題：1)提升抗逆力 2)增強解難能力 節數：20 節 X 1.5 小時 內容：1)團體遊戲 2)雜藝訓練 3)經驗分享 4)義工服務			18(中二及中三)	是次小組的參與人數為中二至中三級學生，而學生的出席率達到 70%。 當完成全年的 20 節小組及 2 節的義工服務時，學生都有正面的行為提升，例如積極預備雜藝比賽，並在團體賽中取得第三名。 從問卷調查中，90%的學生能夠認為義工服務幫助他們建立成功感。90%的學生認為小組能夠幫助他們建立自我價值。而從老師的觀察中，學生亦能在小組中學習責任感，並在其他學會發揮個人專長。
建立正面文化-V Can Try 義工、正能量小組	11/2017-5/2018 主題：1)提升抗逆力 2)增強解難能力 節數：20 節 X 1.5 小時 內容：1)團體遊戲 2)義工籌劃 3)經驗分享 4)義工服務			18(中二及中三)	是次小組的參與者為中二及中三級學生，人數 18 人。當中有 80%出席率達到 8 成以上。 當完成全年的 20 節小組活動及 2 節的義工服務後，教師觀察到學生在行為上有正面的改變，例如情緒管理及個人自信。 而在問卷調查中，80%學生認為小組能夠幫助他們建立自信，增強自信心；而在義工服務當中，80%的學生認為自己有能力去幫助有需要的人及認同自己可以活動有意義。
「正面思維·分享愛」情健康講座(中一至中三級)	9/4/2018 主題：精神健康 節數：1 節 X 1 小時 內容：1)情緒探索 2)壓力管理			238(中一至中三級)	講座為中一至中三同時進行，在講座中，學生能夠明白情緒健康的重要性，並且能夠分享處理情的正面方法，以提升學生的抗逆能力。

戶外活動	11/7/2018 主題：解難能力 地點：賽馬會野外鍛鍊中心 節數：2 節 X4 小時 內容：1)增強抗逆力 2)建立自信心 3)團體合作			30(中二及中三)		參與人數有 30 人，透過團體活動，100% 學生能夠分享團體合作的重要性，並認為是次活動能夠增強他們的解難能力。
------	---	--	--	-----------	--	---

6. 困難及解決方法

1. 由於工作人員是半職，只有星期一及三駐校，所以舉辦小組的時間固定，但亦因有些參加者需在這兩天補課或校外活動而未能參與小組活動。
2. 在舉辦宿營或戶外活動時，很多時候都接近學校放假的日子，例如：戶外活動，故此有部份參加者需要離港探親或者有其他校內活動而未能參與，從而影響出席率
3. 由於課堂時間緊迫，「正面思維·分享愛」情健康講座未有時間填寫問卷，以致未能收集學生的滿意程度。工作人員只從觀察中了解學生的感受和反應。
4. 由於好心情計劃遲了實行，所以原先有些活動未能計算在計劃內，如老師培訓講座，雖舉行了，但因獲批的日期比原定的日期推遲了一個月，故未能計算在計劃內，因此導致某些服務未能達標。
5. 有些活動會因不夠資金而需要從其他服務費拉上補下，以便活動能順利舉行，財政變更如下：

活動項目	財政預算	實行計劃支出	財政項目調撥
中二和中三級逆境同行挑戰計劃-宿營歷奇活動訓練	\$17500	\$19160	老師培訓活動\$2000 調撥此活動
老師培訓活動	\$2000	\$0	調撥至中二和中三級逆境同行挑戰計劃-宿營歷奇活動訓練
正面生活康體活動-雜藝訓練	\$10000	\$10864.2	會把學生需要調查的費用\$1000 調撥至此活動。
學生需要調查	\$1000	0	會把此項目調撥至正面生活康體活動-雜藝訓練。