



計劃總結報告

計劃編號：2016/0708

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：樂善堂顯超文中學)

計劃涵蓋時間：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：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：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。

## 1. 目標的實踐

	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1.1 (HKSIF)	達標	全級128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均為94%達致 目標三：掌握改善和家人關係的方法均有93%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，提升對自己的了解是97%達致 目標二：掌握朋友衝突的處理方法為有97%達致 學生們對活動整體評價平均有3.8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92%達致 目標二：明白如何在網上保護自己及免傷他人則為93%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 – 逆境處理	達標	目標一：讓參加者了解保持正面態度有助面對逆境 目標二：掌握以正向面對逆境的方法均為98%達致 學生們對活動整體評價平均有4.2分 (5分為最滿意)
	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 目標二：分享正面處理精神健康的方法給同學均為100%達致，學生們對活動整體評價平均有4分 (5分為最滿意)
		個人探索小組(知己知彼精神健康增潤小組 A 組)	達標	目標一：提升對思想陷阱的認識 目標二：明白思想陷阱與情緒反應及行為的相互關係及 目標三：學習和應用有效解難和減壓的方法均為100%達致，學生對活動整體評價平均有4.1分 (5分為最滿意)

		個人探索小組(知己知彼精神健康增潤小組B組)	達標	<p>目標一：提升對思想陷阱的認識</p> <p>目標二：明白思想陷阱與情緒反應及行為的相互關係及</p> <p>目標三：學習和應用有效解難和減壓的方法均為100%達致，學生對活動整體評價平均有4.5分（5分為最滿意）</p>
		「迎刃有餘」歷奇成長挑戰營	達標	<p>目標一：建立團隊間的互相支援為100%達致</p> <p>目標二：活動能夠提升參加者的解難能力為94%達致</p> <p>目標三：活動能夠提升他們面對挑戰的信心為100%達致</p> <p>學生對活動整體評價平均有3.9分（5分為最滿意）</p>
		小組分享會	達標	<p>小組分享會目標是深化階段性學習整理和加強正面積極的信念，分享會的主題較多圍繞減壓和發揮創意的活動，例如噴畫和製作冷靜瓶，也有桌上卡牌遊戲，讓學生透過分享會中與組員增加共同回憶，建立關係，也從中有情緒減壓的元素。</p>
		活動通訊(一期)	達標	<p>活動通訊目標是加強精神健康和抗逆力的認識和策略。第一期主題是快樂七式，讓學生認識正向思維的元素，當中包含心意卡和打氣字句貼紙，鼓勵學生多向身邊人表達關懷，也從中提升精神健康的關注。學生反應良好，部份學生表示會使用，可見通訊能達至提高學對精神健康的認識。</p>
		好心情@學校計劃-聯校結業暨嘉許典禮	達標	<p>目標一：重溫計劃的活動和學習重點為94%達致</p> <p>目標二：學生同意活動能夠達至深化自己的抗逆能力為94%達致。</p> <p>參加者對活動整體評價達3.8分（5分為最滿意）</p>
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	家長支援服務：家長面對學童自殺—早識別與有效處理工作坊	達標	<p>目標一：提升家長抗逆力</p> <p>目標二：檢視管教子女價值觀及</p> <p>目標三：改善與子女間的相處</p> <p>均為100%達致，家長們對活動整體評價平均有4.3分（5分為最滿意）</p>
		強化教師團隊活動：學童自殺—早識別與有效處理工作坊	達標	<p>目標一：提升學童情緒困擾和自殺辨識的敏銳度</p> <p>目標二：處理學童情緒困擾的策略與技巧及</p> <p>目標三：增加處理精神健康有需要的學生的信心</p> <p>均為100%達致，參加者對活動的整體評價平均有3.6分（5分為最滿意）</p>

		活動通訊(二期)	達標	活動通訊二期對象是老師及家長，內容有關「七好大法」，簡介達至良好生活的七個重要元素，派發時間也配合暑假前，鼓勵讀者關心自己的壓力和善用假期。由此可見通訊達至讓老師及家長關注更多精神健康議題的目標。
--	--	----------	----	--

## 2. 計劃影響

### 2.1 拓寬學生的視野

好心情計劃的活動多元化，例如歷奇訓練營，校內義工服務等各種小組活動，讓學生增添課堂以外的學習經驗，例如嘗試校內進行義工服務宣揚關愛和認識精神健康，歷奇活動中學習與朋輩溝通和合作的技巧，從中能夠擴闊學生的視野和得著。

### 2.2 加強學生的成功感

學生在計劃中需要完成各種任務和目標，例如義工小組一起討論服務的細節，合力製作手工品；學生也在歷奇營中參與不同的崗位，例如有人擔當領袖角色帶領同學討論，有人配合默默付出，從調查問卷結果中能夠看到學生完成活動任務後建立的成功感以及當中的成長。

### 2.3 促進學生發揮專長及潛能

由於活動多元化，各學生也可以在不同的場境中發揮他們的潛能。在義工服務活動中，學生選擇製作潤唇膏在校園內派發，過程中觀察到有些較安靜的學生有細心的一面，會耐心地協助組員完成製品；有些同學的語言技巧較佳，在派發服務製成品和簡介精神健康時可以帶領較內向的學生勇於在人前表達，各人的能力和特別不一，合作時可以互相學習，發揮平日較少留意的才能和性格特質。

### 2.4 訓練學生適應社會發展的需求

社會急促的發展讓學生在各方面的技能和認知也需要提升，例如青少年成長總會遇上家庭及朋輩間的衝突，而且科技發展日趨成熟下，網絡成為青少年生活一部分，當中要注意網絡欺凌現象，因此計劃中的正向人生路工作坊，涵蓋人際關係，家庭與個人成長，網絡欺凌和面對逆境等主題，讓學生討論各生活情景和預演，提高他們彈性的處理和正向思維。另外，各種活動也增加了學生與別人相處的機會，學習與組員建立良好的人際網絡，也是訓練他們在社會中適應不同變化的過程。

### 2.5 為教師提供更多培訓機會

計劃的對象之一是學校教職員，為了強化教師在精神健康主題上的理解和技巧，提供了「強化教師團隊活動—學童自殺及早識別」工作坊，由臨床心理學家講解專業的及早識別自殺學童的注意事項，學童出現負面的情緒時的基本輔導原則，讓老師可以及早發覺有危機的學生，並更全面地提高教職員處理學生情緒的策略和心態調整。此活動有助教師的專業發展，未來在校園提供更良好的情緒支援給予學生，也從中多注意自己的精神健康。

### 2.6 提升學校整體形象

本計劃設計的活動能夠增強教師，學生及家長對精神健康的了解和認知，從中支援有需要的學生的情緒需要。因此，計劃活動在校園內宣揚更多關愛的訊息，讓人關注精神健康的重要性，各活動和訓練有助加強學生面對逆境的能力和心態，同時灌輸正向思維的價值觀。因此為校園整體建立長遠的健康形象。

## 2.7 引發與其他學校的協作機會

計劃的嘉許禮是聯同其他參與好心情計劃的中學進行聯校嘉許典禮，各間學校參與的校長，與計劃相關的負責老師及學生可以聚首一堂，共同回顧計劃內的學習和活動。典禮期間的學生分享環節和影片回顧，讓學生們互相了解不同學校在計劃內的得著，同時也能深化他們在小組活動的學習。

## 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	136,151.87	-9.12%
服務	16,400.00	7,250.00	-55.79%
一般開支	33,792.00	42,742.50	+26.49%

## 4. 可推介的成果及推廣模式

### 計劃成果的推廣價值

項目詳情	舉辦的推廣活動及反應
活動通訊 (一期), 256 本	於 2018 年 5 月 29 日派發通訊(一)給中二及中三級學生，較多學生表示未曾認識主題「快樂七式」，而反應也良好，也有讚賞插圖精美。
活動通訊 (二期), 310 本	於 2018 年 7 月 4 日派發通訊(二)給中二及中三級學生的家長及學校教職員。

## 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	18.10.2017	學校聯繫及籌備			2	與學校進行有關計劃的會議，商討來年各事宜，訂立適切的活動給予學生。

問卷	18.10.2017	學生需要調查 (HKSIF1.1)	128		學生順利完成問卷，在 128 人的問卷調查中，經過問卷結果和學校老師及社工的邀請學生參加計劃。
培訓	1.11.2017	強化教師團隊活動：學童 — 早識別與有效處理工作坊		50	教師投入參與，表示活動能提升老師處理學生情緒的心態準備，情景討論環節可加強與學生對話的技巧，大部分同意活動能達致主題目標。
小組	14.11.2017 21.11.2017 28.11.2017 05.12.2017 12.12.2017	「蜜蜜送」校本義工培訓及服務計劃	20		學生順利完成校內的義工服務，過程中大部分學生也積極參與，並從中了解更多有關精神健康的知識，學習並幫助在校園宣揚關愛健康的文化。
家長工作坊	17.11.2017	學童 — 早識別與有效處理家長工作坊		15	家長投入活動，活動能講解青少年的壓力來源和基本輔導技巧，家長滿意在活動中能夠更掌握青少年的想法和學習良好的親子溝通技巧，提升家庭的和諧關係。
工作坊	22.11.2017-	「正向人生路」樂觀思維工作坊：成長與家庭 — 我們這一家	120		學生參與度高，氣氛良好，學生認為活動有樂趣，能夠從中檢視自己的家庭關係，以及父母與子女間想法的異同，並嘗試學習以正面方式溝通。
小組	20.12.2017 16.5.2018 24.5.2018 29.5.2018	小組分享會	15		分享會內容豐富，主要配合青少年的興趣，進行減壓活動，並建立朋輩關係。例如一起製作抒壓冷靜瓶，噴畫和桌上卡牌遊戲等，學生透過輕鬆的活動形式更能開放地表達自我，有助減少平日的壓力和深化小組活動中學習的正向思維。
工作坊	31.1.2018	「正向人生路」樂觀思維工作坊：朋輩關係處理 — 友共情	113		學生積極參與活動，角色扮演環節十分積極，能從中認識溝通三步曲和如何處理個人憤怒情緒，氣氛良好。
小組	13.3.2018 20.3.2018 17.4.2018 24.4.2018	個人探索小組(「知己知彼」精神健康增潤小組 A 組)	8		A 組學生後期的參與度比前期有明顯的進步，可以分辨各種思想陷阱，較開放地分享與自己有關的例子，但較難在短時間內掌握拆解思想陷阱，需要社工多加以講解，整體活動氣氛良好。
小組	15.3.2018 22.3.2018 19.4.2018 26.4.2018	個人探索小組(「知己知彼」精神健康增潤小組 B 組)	7		B 組學生投入參與活動，會積極回答問題以及討論思想陷阱的生活個案，也願意分享自己的壓力來源，大部同意活動能學習和互相分享減壓的方法。
工作坊	21.3.2018	「正向人生路」樂觀思維工作坊：網絡「無」欺凌	121		學生參與度高，大部份認為社工講解清楚，個案分享有趣，使他們能認識網絡欺凌的例子，同時學習在網絡如何自我保護，整體氣氛正面。

工作坊	2.5.2018	「正向人生路」樂觀思維工作坊—逆境處理	121			學生會積極回答問題，例如討論解難時的心態，影片分享亦增加其趣味，大部份學生表示工作坊能有助提醒正面態度面對逆境的重要性，氣氛良好。
通訊	29.5.2018 4.7.2018	活動通訊(一期及二期)	250		60	兩次通訊以快樂七式和七好大法作主題。第一期通訊對象是學生，他們有留心聽講解和表示未有認識快樂七式。而第二期通訊對象是教職員和家長，當中帶出培養正向生活的元素和善用假期，以此宣揚精神健康的重要性。
宿營	27.6.018 28.6.2018, 29.6.2018 4.7.2018	「迎刃有餘」歷奇成長挑戰營」	17			學生表現投入，能夠清晰跟從導師的講解及進行活動，初期會因互相競爭而產生負面情緒，但後期需要合力完成困難的任務時，兩組組員的溝通和支持多了，同時也深化了學生面對逆境的態度更正面。
嘉許禮	6.7.2018	好心情@學校計劃-聯校結業暨嘉許典禮	18	1	1	嘉許典禮聯同共十二間中學進行，內容包括學生分享，影片回顧及頒獎。學生回顧宿營和小組片段時甚有共鳴，學生分享也以問答遊戲和劇場形式展示了小組活動學習過的內容，例如蜜蜜送義工服務和思想陷阱，深化學生的學習。最後的頒獎過程順行，整體氣氛正面。

## 6. 困難及解決方法

	困難	解決方法
6.1	<p>蜜蜜送義工服務時間難以吸引學生</p> <p>由於此義工小組在放學後的時間進行，但考慮到放學時間進行其中一節的校內義工服務時，學生或需要忙於補課和課外活動等，校園人流會減少，使學生認識精神健康的機會受影響，從而影響服務的成效</p>	<p>經過社工與學校老師溝通後，同意將其中服務的一節改為午膳時間進行，雖然時間較緊湊，但在也能順利在預定時間在校園進行服務。學生在食堂宣傳有關精神健康的知識時，較多人流和吸引學生留步，擴展了義工服務接觸的人數，也增加了小組組員完成服務後的成功感。</p>
6.2	<p>學生於小組活動中反應欠理想</p> <p>小組內容關於精神健康或思想陷阱，因此活動的初期較難吸引學生參與活動，部份學生感覺沉悶，反應一般，亦減低了他們參加小組的意欲。</p>	<p>小組活動的初期可以探索 and 了解學生的特性，社工了解到學生感到沉悶的主要原因是活動形式問題和與組員的關係不夠熟絡。因此，掌握了學生對緊急刺激的活動較感興趣後，社工調整活動形式，加入他們有機會感興趣的競技遊戲於內容中，學生的參與反應比初期積極。此外，也舉行小組分享會，讓學生之間的朋輩關係有更多空間建立，增添組員在小組活動時的默契</p>

### 6.3 財政調動

變更項目	預算款項	調動後款項	備註
「正向人生路」樂觀思維工作坊	活動物資 \$200 x 16節 x 2組 = \$3200	活動物資 \$210 x 14節 + +\$417.5 (2節) = \$3357.5	由活動「正向人生路」樂觀思維工作坊 (服務費)調動 \$157.5至此活動
“蜜蜜送”校本義工培訓及服務計劃	活動物資 \$100x6節=\$600 + \$1200 (小手作材料費) + \$200 (影印) = \$2000	活動物資 \$100x6節=\$600 + \$1707.3 (小手作材料費) + \$200 (影印) = \$2507.3	由活動「正向人生路」樂觀思維工作坊 (服務費)調動 \$507.3至此活動
「迎刃有餘」歷奇成長挑戰營	活動物資 \$11000	活動物資 \$15384	由活動「迎刃有餘」歷奇成長挑戰營 (服務費)調動 \$4384至此活動
聯校結業典禮/校本分享嘉許禮	活動物資 \$3000	活動物資 \$5218	由活動「迎刃有餘」歷奇成長挑戰營 (服務費)調動 \$2015.8, 強化教師團隊活動: 學童自殺 - 早識別與有效處理工作坊的一般開支調動 \$92, 「正向人生路」樂觀思維工作坊 (服務費)調動 \$85.2, 以及家長支援服務: 「逆風前航」- 提升子女抗逆力家長講座的一般開支調動 \$25, 共 \$2218 至此活動
活動通訊 (兩期)	活動物資 \$2500	活動物資 \$3970	由活動強化教師團隊活動: 學童自殺 - 早識別與有效處理工作坊 (服務費)調動 \$1470 至此活動
雜項 (如交通費, 影印, 文具等)	活動物資 \$592	活動物資 \$1203.4	由活動小組分享會調動 \$20.7, “知己知彼”精神健康增潤小組調動 \$54.9, 家長支援服務: 「逆風前航」- 提升子女抗逆力家長講座的一般開支調動 \$5, 強化教師團隊活動: 學童自殺 - 早識別與有效處理工作坊 (服務費)調動 \$530, 以及學生需要調查 1.1(HKSIF) 中調配 \$0.3, 共 \$610.9 至此活動 (額外的\$.05 由機構補貼)

\*優質教育基金已知悉並同意有關變動