



計劃總結報告

計劃編號：2016/0721

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：新界西貢坑口區鄭植之中學)

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：吳惠玲女士  
高級經理(青少年服務)

簽署：\_\_\_\_\_

日期：24 DEC 2018

受款人姓名\*：梁啟智先生  
服務總監

簽署：\_\_\_\_\_

日期：28 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. 能否達成目標

本計劃期望達致以下目標：

- (a) 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；
- (b) 以「初級預防」手法，對指定級別學生作全面預防教育工作；
- (c) 以「次級介入」手法，以識別工具甄選有較大服務需要的學生，提供校本支援活動；
- (d) 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；
- (e) 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。

表一：目標是否達到

對象	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中二級學生	學生需要調查 (HKSIF1.1)	達致	1. 全級86位學生完成問卷。 2. 完成評估後，精神健康及抗逆力有較大需要的學生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	1. 「正向人生路」樂觀思維系列：成長與家庭	達致	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96%達致 目標三：掌握改善和家人關係的方法均有95%達致 學生們對活動整體評價平均有2.4分（3分為最滿意）
		2. 「正向人生路」樂觀思維系列-朋輩關係處理	達致	目標一：檢視自己的溝通模式，提升對自己的了解是98%達致 目標二：掌握朋友衝突的處理方法為99%達致 學生們對活動整體評價平均有2.5分（3分為最滿意）
		3. 「正向人生路」樂觀思維系列-逆境處理	達致	目標一：讓參加者了解負面思想對自己的影響為98%達致 目標二：讓參加者認識一些正面的方法去面對自己的問題為95%達致 學生們對活動整體評價平均有2.5分（3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	“迎刃有餘”歷奇成長挑戰日營 (I)	達致	目標一：提升個人解難技巧 目標二：強化朋輩間互相扶持 兩項均為100%達致 學生們對活動整體評價平均有2.6分（3分為最滿意）
		“迎刃有餘”歷奇成長挑戰日營 (II)	達致	目標一：提升個人解難技巧 目標二：強化朋輩間互相扶持 兩項均為100%達致



			學生們對活動整體評價平均有2.6分 (3分為最滿意)
		個人探索小組 - 「EQ 達人」情 緒管理小組	達致 目標一：提升情緒管理的技巧和能力 目標二：加強解難的技巧和能力 目標三：學習和應用有效的減壓方法 三項均為 100%達致 學生們對活動整體評價平均有 2.8 分 (3分為最滿意)
		個人探索小組 - 「知己知彼」 精神健康增潤 小組	達致 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互 相關係 目標三：學習面對思想陷阱的方法 三項均為 100%達致 學生們對活動整體評價平均有 2.8 分 (3分為最滿意)
		“蜜蜜送”校 本義工培訓及 服務	達致 目標一：讓學生認識提升正面情緒的方法 目標二：讓學生在校內向其他師生表達關愛和 宣揚正向訊息 兩項均為100%達致 學生們對活動整體評價平均有2.6分 (3分為最滿意)
		聯校嘉許禮	達致 目標一：重溫在活動中的體驗和成長為90%達 致 目標二：鼓勵自己將成功經驗應用於日常生活 為85%達致 學生們對活動整體評價平均有2.2分。 (3分為最滿意)
家長	目標一： 支援家長對學生精 神健康及抗逆力的 認識和掌握應對技 巧	「情緒解碼」- 親子溝通與有 效處理工作坊	達致 目標一：提升家長對學生精神健康的認識 目標二：掌握有效應對方法，加強親子溝通 兩項均為 100%達致 家長們對活動整體評價平均有 4.5 分 (5分為最滿意)
老師	目標一： 支援老師對學生精 神健康及抗逆力的 認識和掌握應對技 巧	「情緒解碼」- 及早識別與有 效處理工作坊	達致 目標一：提升對學童情緒困擾/自殺辨識的敏 銳度是98%達致 目標二：認識處理學童情緒困擾/自殺的策略 與技巧是100%達致 目標三：增加處理精神健康有需要的學生的信 心是98%達致 老師們對活動整體評價平均有4.2分 (5分為最滿意)
學生 家長 老師	目標一： 支援學生、家長及老 師對學生精神健康	活動通訊 (第一期)	達致 以小冊子形式，向中一至中二級學生及老師派 發有關提升精神健康策略資訊。



及抗逆力的認識和掌握應對技巧	活動通訊 (第二期)	達致	以小冊子形式,向家長及老師派發有關加強青少年抗逆力及提升精神健康策略資訊。
----------------	------------	----	---------------------------------------

## 2. 計劃影響

計劃對學習成效及專業發展方面有正面影響：

### (a) 學習成效

本計劃就學生抗逆力/精神健康的範疇,運用「初級預防」手法,透過主題式講座及工作坊,主要為中二級提供全面預防教育工作。學生對有關促進社交發展及提升抗逆力的課題感到興趣及有切身關係,故此表現投入。透過不同的活動手法,讓學生更加掌握如何以正面態度面對不同逆境。部分學生更能進一步反思課題內容與自己的關係,並訂下改善目標。

在學年初,本計劃運用具科學實證基礎的甄別工具(學生需要調查HKSIFI.1),並加上班主任、輔導主任及學校社工在校內與學生的接觸觀察,甄選一些較有需要之學生及其家長參加「次級介入」活動,包括個人探索小組、歷奇成長挑戰日營、校本義工服務等。在整個計劃期間,被甄選的學生在校內擔當「心晴大使」的角色,透過不同活動形式學習精神健康知識,藉此提高投入程度,減低標籤效應,最終得以有效增強正向信念及自我效能感。「心晴大使」除了在學生活動期間經歷朋輩間互相扶持,本計劃更期望透過家長活動,以強化其支援系統,藉以增強抗逆力。計劃最後階段,「心晴大使」在進行校本義工服務及聯校嘉許禮期間,也能發揮正面角色,積極宣揚關愛及抗逆文化。部分參加者更願意在校園延續計劃理念,以個人正面經驗影響身邊人。

### (b) 專業發展方面

本計劃為全校教師提供一次工作坊,名為「情緒解碼」—及早識別與有效處理工作坊。是次工作坊目的是期望透過模擬情境演練,提升校內教職員對學童情緒困擾/自殺辨識的敏銳度。超過98%教師認同工作坊內容有助他們掌握處理學童情緒困擾/自殺的策略與技巧,並有信心在校內協助處理精神健康有需要的學生。相信此等活動能有助提升教師專業水平,為日後有效處理學生情緒事宜有著正面作用。推行計劃過程,計劃主任就個別需要學生的情況,適時與學校社工及相關教師聯絡並作即時跟進,藉著專業間之合作交流,不但能提升專業知識,對於日後學生成長工作的發展亦有所裨益。

## 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	149,808.00	137,892.96	-7.95%
服務	19,600.00	18,000.00	-8.16%
一般開支	30,592.00	31,998.50	+4.59%

此表格/指引可於優質教育基金網頁 <http://qef.org.hk> 下載。

#### 活動的資源運用（包括人力、時間及器材等）

有關計劃的實質開支將詳列於「財政總結」報告。

就人力資源運用方面：活動的推行實有賴具備專業知識的同工，故此本計劃主要投放較多資源於人力方面，包括聘請計劃主任、活動助理、教師工作坊導師，以及成長挑戰營導師，以致能有效地傳達有關「尊重生命」的訊息，實踐與受惠對象「逆境同行」。除此以外，計劃亦運用本會現有的人力資源，包括中心高級經理提供專業督導及監察、學校社工協調與跟進個別學生需要、文職同事協調工作，大大提升推行服務的質素與成本效益。

整個計劃直接受惠學生792人次，家長252人次，教師181人次。

#### 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
300本「快樂七式」小冊子	小冊子旨於為學生提供精神健康策略資訊，並加強抗逆力。	於2018年3月派發給300名中一至中二學生及老師	小冊子已派發給參與學校作參考之用。
300本「擺假KOL」小冊子	小冊子旨於為家長及老師提供精神健康策略資訊，加強支援學生抗逆力。	於2018年7月派發給300名家長及老師	小冊子已派發給參與學校作參考之用。

#### 5. 活動一覽表

表四：活動一覽表

活動性質	概略說明 (例如：主題、地點等)	參加人數				參加者的回應
		學生	家長	教師	其他 (請註明)	
問卷	活動：學生需要調查(HKSIF1.1) 日期：13/10/17 地點：課室 安排同學填寫學生需要調查 內容：(HKSIF1.1)	86	0	0	0	在老師及計劃社工協助下，是次調查能順利完成。學生認真填寫問卷，以致能有效準確識別有需要同學，鼓勵他們參與次級介入活動。



工作坊	活動: 「正向人生路」樂觀思維系列 - 成長與家庭 日期: 30/10/17 地點: 課室 內容: 運用正向生命教育手法介入手法, 以成長與家庭作主題式的課堂活動/工作坊, 讓學生明白如何在青少年成長中協調個人成長與家庭帶來的角力	80	0	0	0	學生對講座題目感到興趣, 能讓他們提升對父母的理解, 並明白家人的辛苦。由於內容與受惠對象有切身關係, 故此他們表現投入。除了聆聽講座內容, 大部份參加者也願意參與互動遊戲, 以加深對內容的思考。
工作坊	活動: 「正向人生路」樂觀思維系列 - 朋輩關係處理 日期: 21/11/17 地點: 課室 內容: "運用正向生命教育手法介入手法, 以朋輩關係處理作主題式的課堂活動/工作坊, 讓學生明白如何於朋輩中尋找自我定位而不失友誼	80	0	0	0	學生對講座題目感到興趣, 播放的歌曲及影片吸引, 能讓他們了解更多如何處理朋輩之間的衝突。由於內容與受惠對象有切身關係, 故此他們表現投入。除了聆聽講座內容, 大部份參加者也願意參與互動遊戲, 以加深對內容的思考。
講座	活動: 「正向人生路」樂觀思維系列 - 逆境處理 日期: 14/11/17 地點: 禮堂 內容: 運用正向生命教育手法介入手法, 以逆境處理作主題式講座, 讓學生明白如何在成長帶來的挑戰及困頓中活得自在、游刃有餘	81	0	0	0	學生對工作坊題目感到興趣, 透過不同的表達方式, 讓他們更加掌握如何以正面態度面對逆境。他們特別喜愛影片分享的環節, 故此表現大都投入, 積極回應講者問題, 小部份參加者願意就內容作個人反思。
活動通訊	活動: 活動通訊 第一期及第二期 日期: 3/2018 ~ 7/2018 地點: / 內容: 以單張/電子媒體形式, 向學生、家長及老師, 提供加強青少年抗逆力, 及提升精神健康的策略	240	240	120	0	部份受惠對象對通訊內容表示滿意, 並能於日常運用有關精神健康知識。





工作坊	活動: 「情緒解碼」- 及早識別與有效處理工作坊 日期: 1/11/17 地點: 活動室 內容: 提升教師辨識學生情緒的敏銳度、掌握有效處理學生情緒的方法或輔導技巧	0	0	52	0	老師認為工作坊的互動練習很實用，講者真人示範讓他們更能掌握相關輔導概念。
工作坊	活動: 「情緒解碼」親子溝通與有效處理工作坊 日期: 20/1/18 地點: 藝進同學會賽馬會將軍澳青年坊 內容: 運用工作坊形式，協助家長掌握學生精神健康需要、學習有效應對學生精神健康需要的方法、學習有效親子溝通的技巧	0	12	0	0	縱然出席人數非計劃預期，家長認為講座內容非常充實，透過講者的真實個案分享，能清楚引導家長思考和學到與子女溝通的技巧。
歷奇成長挑戰營	活動: “迎刃有餘” 歷奇成長挑戰日營 (I) 日期: 27/1/18 地點: 上水展能運動村 內容: 運用歷奇體驗式活動,提升參加者的抗逆力	17	0	3	0	最初階段，學生間的關係較為疏離，以致影響表現。其後，透過不同形式的歷奇體驗活動，讓他們體驗到與人合作、互相支持的重要性，同時讓他們有機會嘗試突破自己。
歷奇成長挑戰營	活動: “迎刃有餘” 歷奇成長挑戰日營 (II) 日期: 28/4/18 地點: 保良局北潭涌渡假營 內容: 運用歷奇體驗式活動,提升參加者的抗逆力	12	0	3	0	學生認為歷奇項目有趣，活動讓他們加強朋友的互助能力，同時學到在困難中找到解決方法。
小組	活動: 個人探索小組- “知己知彼” 精神健康增潤小組 日期: 9/1/18 ~ 30/1/18 地點: 課室 內容: 運用小組形式以認知行為治療法，提升參加者對自己精神健康的認知，並引領同學檢視自身慣常思考模式及予以改進	10	0	0	0	學生認為小組內容豐富有趣，工作人員講解清晰易明，小組氣氛輕鬆愉快。



小組	活動: 日期: 地點: 內容:	個人探索小組-「EQ 達人」情緒管理小組 第1節 9/1/18 ~ 30/1/18 課室 運用小組形式讓參加者認識和學習情緒管理、解難和減壓方法	10	0	0	0	學生認為小組內容充實，工作人員講解清晰易明，小組氣氛輕鬆愉快。
義工培訓及服務	活動: 日期: 地點: 內容:	“蜜蜜送”校本義工培訓及服務 27/2/18 ~ 24/4/18 課室 透過校內義工培訓，當中包括互動遊戲、簡報、資訊及短片分享，以提升參加者對青少年精神健康認知及拆解常見精神病患謬誤。另外，為鞏固和諧校園氣氛，加深互勉文化，義工培訓環節將包括小手作(小禮品/朱古力/小食)和心意卡製作，提供平台予參加者，分享小手作及心意卡，宣揚關愛互勵文化，共建友愛校園	20	0	0	0	學生認為製作皮革匙扣過程有趣好玩，透過分享小手作和心意卡可以讓他們在校內向其他師生表達關愛和鼓勵，同時製作過程讓他們有機會與其他同學連繫，增進友誼。
嘉許禮	活動: 日期: 地點: 內容:	「心晴大使」計劃 閉幕禮暨嘉年華 30/6/18 香港理工大學 讓參加者共聚一堂，共同回顧及深化在計劃內的學習及嘉許在計劃內表現出色的參加者	19	0	3	0	活動當日天氣炎熱，但學生也積極投入。作為被嘉許的一份子，他們表現欣喜及自信。與此同時，學生當日需要負責一個攤位遊戲，帶出精神健康的訊息和減壓方法。於預備及進行期間，他們表現認真盡責。



## 6. 困難及解決方法

推行計劃期間，部份活動項目、節數、財政安排等，也因應學校需要及個別狀況而作出調整，詳情如下：

### (a) 活動項目及節數調整：

變動項目	變動詳情	變動理據
1 「情緒解碼」-親子溝通與有效處理工作坊	原定預計出席為 20 人，最後出席人數為 12 人。	根據學校以往舉辦家長工作經驗，家長參與程度普遍較低。縱然不同的招募工作已安排於活動前進行，但最終也未能達致計劃預期出席人數。
2 “蜜蜜送”校本義工培訓及服務	活動內容調節	為配合已篩選學生需要，小組刪減了對精神病認識部分，改為強化學生對個人情緒變化的認知和敏感度，集中在校園宣揚精神健康訊息部分。學生透過服務及經驗式學習，以提升對精神健康的關注。
3 校本嘉許禮	由校本嘉許禮改為參加聯校嘉許禮	校方決定改為參加聯校嘉許禮，強化已篩選同學的互相學習和交流。

### (b) 財政調整：

變動項目	變動詳情	變動理據
申請日期：13/2/2018		
1 # “蜜蜜送”校本義工培訓及服務計劃	由“「正向人生路」樂觀思維系列(一般開支)調撥\$2,200 及由強化教師團隊活動「情緒解碼」- 及早識別與有效處理工作坊(一般開支) 調撥\$2,000。 - 活動物資: \$1,800(\$300 x 6 節) 上調至 \$6,000 (\$1,000 x 6 節) - 影印維持\$200	配合已篩選同學的需要，服務內容及物資費用相應作調節
2 # 個人探索小組	調撥項目剩餘金額\$1,545.1 至「“迎刃有餘”成長挑戰日營(I)(II)»(一般開支)	將剩餘金額撥至「“迎刃有餘”成長挑戰日營(I)(II)»(一般開支)，以更靈活運用資源
3 # 家長支援服務 「情緒解碼」-親子溝通與有效處理工作坊	調撥項目剩餘金額(一般開支) \$910.2 至「“迎刃有餘”成長挑戰日營(I)(II)»(一般開支)	將剩餘金額撥至「“迎刃有餘”成長挑戰日營(I)(II)»(一般開支)，以更靈活運用資源



4 #	<p>“迎刃有餘” 歷奇成長挑戰 日營(I)(II)</p>	<p>由「正向人生路」樂觀思維系列(一般開支)調撥\$289.7、由個人探索小組(一般開支)調撥\$1545.1 及由家長支援服務「情緒解碼」-親子溝通與有效處理工作坊(一般開支)調撥\$910.2: - 活動物資由\$8,000 上調至\$10,745 (\$8,000 + \$289.7 + \$1,545.1 + \$910.2 = \$10,745</p>	<p>配合已篩選同學的需要，服務內容及物資費用相應作調節，金額由「『正向人生路』樂觀思維系列」、「個人探索小組」及「家長支援服務「情緒解碼」-親子溝通與有效處理工作坊」(一般開支)調撥</p>
申請日期：7/5/2018			
5 #	<p>聯校/校本嘉許禮</p>	<p>10 個計劃，包括: 2016/0581、2016/0582、2016/0585、2016/0703、2016/0704、2016/0721、2016/0775、2016/0806、2016/0807、2016/0825，舉行聯校嘉許禮，名為：「心晴大使」計劃閉幕禮暨嘉年。 - 預算的項目及理據除了包括活動物資外，欲增加其他項目，例如：有關閉幕禮場地用品租借，音響設備、場地佈置、攤位設置租借及製作、展板設計及製作、宣傳品設計及製作、活動刊物設計及製作、獎項物品、影音製作、攝影錄影服務、接送參加者往返場地交通費等。 - 由於此項為聯校活動，故此所有活動總支出將以一個總數列出，並註明每計劃的支出。</p>	<p>1. 因為「心晴大使」聯校閉幕禮暨嘉年華的規模較大，參加人數亦較校本嘉許禮為多，故此預算項目亦相應增多，以致能夠順利推行，並讓更多參加者得以受惠。</p>
申請日期：21/6/2018			
6 #	<p>“迎刃有餘” 歷奇成長挑戰 日營(I)(II)</p>	<p>1) 日營導師工時改動： 日營(I) 導師費 = \$2,400 (服務開支) 日營(II) 導師工作時數由 6 小時增至 7 小時 = \$400 x 7 小時 x 2 位 = \$5,600 (服務開支)  兩個日營導師費合共 = \$5,600 + \$2,400 = \$8,000</p>	<p>配合已篩選同學的需要，增設時數以強化日營活動內容</p>
7 #		<p>2) 服務開支調動 將剩餘服務開支 = \$9,600 - \$8,000 = \$1,600 調撥 \$800 至聯校嘉許禮(一般開支)，另外 \$800 至活動通訊(一般開支)</p>	<p>將剩餘金額調撥至聯校嘉許禮(一般開支) 及活動通訊(一般開支)，以更靈活運用資源</p>

#優質教育基金已知悉並同意有關變動