



計劃總結報告

計劃編號：2016 /0723

甲部

計劃名稱：「尊重生命、逆境同行」：德輔道中洲紀念中學與「好心情@學校」計劃有關

機構/學校名稱：德輔道中洲紀念中學

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：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

日期： 20.12.2018

受款人姓名\*：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

日期： 20.12.2018

\*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
- 與目標相關的活動
- 目標達成程度
- 目標達成的證據或指標
- 如不能達成目標，須列出原因

表一：目標是否達到

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	未能達到目標的理由
及早識別及支援抗逆力低之初中學生	學生需要調查	大部份達到	本計劃使用了由中文大學提供的識別工具(HKSIF1.1)來篩選及識別抗逆能力較弱的中一學生。除了問卷篩選了一批抗逆力較低的學生外，老師及學校社工也有推薦一些有需要的學生及邀請了數位較正面的同學參與計劃，以減少標籤效應及帶動小組氣氛。透過參與逆境同行挑戰計劃，支援有需要的學生，提升他們的抗逆能力。	
提升學生的抗逆能力及處理逆境能力各種促進精神健康的保護因素	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「正面思維」開心快樂健康工作坊</li> <li>2. 啟動禮及成長小組</li> <li>3. 個別勉勵</li> <li>4. 義工服務(預備及服務)</li> <li>5. 戶外活動</li> <li>6. 宿營訓練</li> <li>7. 親子活動</li> <li>8. 正面文化嘉許禮</li> </ol>	大部份達到	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「<u>正面思維</u>」開心快樂健康工作坊 這兩次的工作坊邀請了講者來學校為中一至中四學生進行了兩場有關正面思維的講座。講者在講座的初期利用了一個小遊戲來帶出突發事件發生的時候，自己如何評價及應對很影響壓力的形成。這個小遊戲需要所有學生一起參與，所以學生們都投入其中。此外，講者也有播放一些為人熟識的卡通片帶出相關的主題。透過講座，學生了解到面對突發事情自己對事件的評價會影響他們的壓力指數，以及學到要多留意及欣賞身邊的事物。</li> <li>2. <u>啟動禮及成長小組</u> 在啟動禮中，所有小組組員了解到這個活動的目的、目標及期望，得知這個小組希望幫</li> </ol>	

		<p>助他們有愉快的校園生活及提升抗逆力，從而減低他們的壓力。參加者在這個活動中對其他的組員有了初步的認識。</p> <p>而在成長小組中，參加者在小組的遊戲中都有主動接觸其他組員及互相合作，在遊戲的過程中，參加者對其他組員有了更多的了解，而互相合作與溝通都能夠幫助他們建立友伴的關係。良好的社交是精神健康的保護因素之一，在這小組活動中他們都增加了機會認識不同班別同學，而且過程中有互相合作及溝通，擴大他們的社交圈子，促進他們精神健康的保護因素。</p> <p>此外，參加者的自尊感也有提升，透過工作人員及組員們在活動中讚賞他們的表現，他們的自信心及心理健康也從而增強。</p> <p>透過問卷調查，100%的參加者都表示在參加這個計劃後他們能認識更多的朋友，擴闊了他們的社交圈子，而與朋友有良好的關係能幫助他們互相傾訴及解決問題，而且透過認同及肯定自己和別人來促進他們精神健康的保護因素。另外，82.25%的參加者認為參加這個計劃後他們感到快樂並能學到以正面態度他們生活中所遇到的困難。這些都反映出參加者的抗逆能力及精神健康的保護因素有所提升和加強。</p> <p><b>3. 個別勉勵</b></p> <p>在個別勉勵中，工作人員與組員們一起午膳，在過程中與組員一起討論他們在小組的表現，並讚賞及肯定他們的努力，從而增強他們的自信心，提升學生的抗逆能力。</p> <p><b>4. 義工服務 (預備及服務)</b></p> <p>在這次的義工服務中，參加者到了長者中心探訪，他們需要預備一些項目在活動中帶領，由構思活動到帶領活動及擔任主持都由他們負責，工作人員只在旁負責協助。這些經驗都讓他們增強了自信心，從而提升了學生的抗逆能力。</p> <p>參加者在開始與長者互動時都表現得很害羞，不太敢長者交談及互動，但經過工作人員的鼓勵，他們慢慢嘗試與長者交談及互動，</p>
--	--	---

長者很熱情地回應他們，而他們也在這次的義工服務取得一些成功經驗，除了了解到長者的特性需要多關心及留意外，他們也踏出舒適圈來嘗試擔任一些角色，這令他們的適應能力也慢慢增強。而適應力能幫助參加者在面對突發的事情時減少壓力的產生，從而促進他們的精神健康。

#### 5. 戶外活動

在這次的戶外活動中，參加者在深水埗進行城市追蹤進行任務。他們在當天每人只能運用\$40來生活，包括午膳及進行任務，在任務中他們體驗及了解到基層市民的生活狀況。透過這次的戶外活動，他們明白到自己現在的生活已經很幸福，也在活動中體驗執拾紙皮，明白賺取金錢並不容易。在成功挑戰只有少量金錢生活一天及需要靠自己的勞動力來賺取金錢後，他們的抗逆能力有所提升。此外，這次的活動也能令他們的關係更親密，他們因為金錢不足的情況下需要互相分享食物，以及在任務的過程中互相協助，這些都能促進他們的友伴關係。

#### 6. 宿營訓練

同學們在這兩日一夜的宿營訓練中都挑戰了很多不同的項目，如夜行和竹筏。透過這次的宿營訓練，他們都有了很大的突破，如會懂得關心以及留意自己的組員，在夜行中他們會互相提醒來確保組員的安全。此外，在紮竹筏時都需要一組人互相幫忙來完成，每人都緊守自己的崗位一起完成這次的挑戰，這反映出他們都建立了很好的友伴關係，精神健康的保護因素加強了。

#### 7. 親子活動

在這次親子活動中，同學們和家長一起運用相機及即影即有相機，運用一些小道具來拍攝親子照片，留下倩影。而在拍照後他們運用創意來設計獨特的照片。透過這次的親子活動，他們都在這個早上與父母有了一個很好的親子體驗，有助他們建立正面的親子關係，加強他們的精神健康的保護因素。

#### 8. 正面文化嘉許禮

			同學們在嘉許禮中回顧了整個計劃所發生的點滴，一些組員也分享了他們在計劃中的感受和得着。在嘉許禮中也有着同學們在計劃中的表現頒發一些獎項來鼓勵他們。透過這次的嘉許禮，他們可以回憶起他們一起的經歷，並且克服了很多的挑戰，而得獎的同學更能受到導師及朋輩的肯定，這些都能增強他們的自信心。	
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輔導技巧	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 開心快樂家長心理健康講座</li> <li>2. 老師培訓</li> </ol>	大部份達到	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>開心快樂家長心理健康講座</u> 這次的心理健康講座邀請了講者來學校為中一至中三級的家長進行了一場有關了解如何與子女壓力中同行的講座。講者透過在講座中解釋了什麼是抗逆力並教授了一些與子女正確溝通的方法，並分享一些真實例子來讓家長明白如何做到，這都提高了他們對抗逆力的認識並得知如何與子女溝通。在這個講座中，家長們的反應都很正面，並且會拍攝一些投影片來幫助自己記下一些與子女正確溝通的方法。</li> <li>2. <u>老師培訓</u> 這次的老師培訓邀請了教育心理學家來學校為全校的老師進行了一場有關了解學生正在面對的情緒問題及解決方法的講座。講者先介紹了學生正在面對的情緒問題及一些解決方法，然後有一些情境題讓老師互相討論如何處理，再扮演出來讓其他老師評價以及如何改善。老師們在講座的過程中都有熱烈的討論，他們都踴躍發表自己的意見及詢問講者一些他們遇過的情況的處理方法。透過講解一些學生正在面對的情緒問題及解決方法，提升了老師們對學生情緒問題的關注以及辨識學生的情緒健康狀況。此外，情境討論和角色扮演的環節能夠讓老師們互相交流一些處理學生情緒的方式及實戰出來，這些都能有效地增強老師在處理學生情緒的問題的技巧和信心。</li> </ol>	

## 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

- 擴闊學生/教師的視野

本計劃重視以不同的活動來拓寬學生的視野，例如在逆境同行挑戰計劃中有不同類型的活動，如深水埗體驗活動和義工服務。而根據訪問所得，大部份的學生以往較少接觸或未曾嘗試過這些活動，此類活動體驗能夠讓拓寬他們的視野，亦能增廣見聞，如在深水埗體驗活動中體驗了執拾紙皮及氣水罐，讓他們對不同的人及事有了新的想法，這都有助鼓勵學生在日後多嘗試新事物。

- 加強學生的成功感

學生在取得成功經驗後，能增加學生的自信心。就像在義工服務中，同學們他們自行預備一些項目在活動中帶領，由構思活動到帶領活動及擔任主持都由他們負責，工作人員只在旁負責協助。這些成功經驗都讓他們增強了自信心，從而提升了學生的抗逆能力。

- 促進學生發揮專長及潛能

在活動中很多時候都需要學生互相合作來完成一些事情，當中考驗學生的分工，如在紮竹筏時，學生們都夠互相合作負責不同的崗位，有些男生較力大的會負責搬運所需用具，而有些童軍及女生則負責幫忙扎繩結來固定竹筏，這讓他們發揮自己不同的能力，合力一起完成竹筏。

- 訓練學生適應社會發展的需求

本計劃的活動着重學生的全人發展，計劃中的大部份活動都需要同學互相合作來完成，而在大專及社會中很多工作都需要與他人一起完成，這讓同學盡早適應社會上的團隊合作。

- 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

為了多方面協助學生提昇抗逆力，因此亦有為老師舉辦了一次培訓，內容是先介紹學生正在面對的情緒問題及一些解決方法，然後有一些情境題讓老師互相討論如何處理，再扮演出來讓其他老師評價以及如何有更好的處理方法。

### 3. 自我評鑑計劃成本效益

受款人必須填寫本附件內表二的預算核對表，與報告一併遞交。關於預算項目的分類辦法，請參照計劃協議書附件二。

請就以下各方面評鑑計劃的成本效益：

- 資源的運用(例如器材、申請學校/參與學校的人力資源等)

在人力資源方面，計劃聘請了一名負責社工，而中心亦提供多兩名社工同事協助，這令到活動能夠運作更順暢及彈性。在器材方面，中心有安排電腦予工作人員作文書工作用途，並借出相機及即影即有相機作記錄用途。

- 按直接受惠人士數目計算的單位成本

直接受惠人士為 310 名中一學生、老師及家長，其每單位成本等於\$200000 除於 310 人，即是約每人\$645.16 單位成本。

- 計劃所建構的學習課程及資料的延續性

由於今年度計劃是初次在校內推行，因此計劃都是新嘗試，當中提供不少參考資料供計劃延續，例如活動程序和曾合作的機構，活動程序及合作的機構可以因應學生的需要在來年再次使用，相信計劃延續會運作得更暢順。

- 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)不適用。

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) +/- %
1) 職員薪酬	146,312.00	132,340.82	-9.55%
2) 服務	44,000.00	24,396.90	-44.55%
3) 一般開支	9,688.00	5,854.15	-39.57%

4. 可推介的成果及推廣模式

在評鑑計劃的成果及推廣價值時應包括以下項目。(有關資料可按本附件內表三的格式列出)：

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
「正面思維」及「享受生活」活動通訊	活動通訊內容包括有活動內容、成果及照片花絮，除此之外還有一些精神健康資訊向校內的師生推廣及分享活動成效。	活動通訊於 7 月電郵給學校，而學校會放在學校網業內讓教師及學生查閱，讓在校內師生了解好心情計劃活動內容及成果，以推廣活動。	活動通訊內容因涉及同學的私隱，所以並不合適推介給優質教育基金用來做推廣之用。
學與教資源	學與教資源是一份有關正向精神健康的資訊，向大眾介紹一些達致幸福快樂的一些元素，讓大眾可以根據五大幸福元素活出快樂的人生。此外還有一些求助熱線及網址提高大眾在遇到情緒困擾時的求助意識。	學與教資源將於計劃完結後三個月內郵寄致優質教育基金辦事處。	學與教資源向大眾介紹一些達致幸福快樂的一些元素及有介紹一些求助熱線，可以作推廣用途提升大眾對精神健康的意識。
教材套	教材套概括了計劃的內容，可以讓來年的計劃推行者參考活動內容並進行調查。	教材套將於計劃完結後三個月內郵寄致優質教育基金辦事處。	教材套可讓人了解整個活動的內容，可以讓不太清楚計劃的人士在看完教材套後對計劃有簡單的了解。

## 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)。

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
		教師	學生	其他 (請註明)	
學生需要調查	日期: 1/2018 時間: 8:00-8:30am 地點: 學校 主題: 透過 HKSIF 問卷, 及參考教師和學校社工的推薦, 甄選學生參加逆境同行挑戰計劃。		122 名 中一 學生		- 根據老師回饋所得, 學生均如實地填寫, 並認真地完成問卷。
「正面思維」開心快樂心理健康工作坊	日期: 12/10/2017 時間: 3:50-5:00pm 地點: 學校 主題: 透過講座和小遊戲, 讓學生認識正面的思維模式, 並學習到多欣賞身邊的事物。		120 名 中一 學生		- 學生們認為講座一開始的小遊戲及播放的短片很有趣, 能讓他們更專心地聆聽講座, 並解到面對突發事情自己對事件的評價會影響他們的壓力指數, 以及學到要多留意及欣賞身邊的事物。
逆境同行挑戰計劃啟動禮及成長小組	日期: 3 /2018 - 6/2018 時間: 3:50-5:00pm 地點: 學校 主題: 透過活動讓學生認識正面的思維模式, 並強化參加者的解難能力及社交能力。		32 名 中一 學生		- 透過問卷調查, 100%的參加者都表示在參加這個計劃後他們能認識更多的朋友, 擴闊了他們的社交圈子, 而與朋友有良好的關係能幫助他們互相傾訴及解決問題, 而且透過認同及肯定自己和別人來促進他們精神健康的保護因素。  - 另外, 82.25%的參加者認為參加這個計劃後他們感到快樂並能學到以正面態度他們生活中所遇到的困難。這些都反映出參加者的抗逆能力及精神健康的保護因素有所提升和加強。
個別勉勵	日期: 4-5/2018 時間: 1:30-2:30pm 地點: 學校 主題: 透過在午膳時與組員一起聊天及了解他們的日常生活, 與他們建立更緊密的關係。		32 名 中一 學生		- 參加者認為在組外他們可以更自由地發表他們的意見以及可以討論日常生活的事宜。



義工服務	日期: 24/3/2018 時間: 9:00-12:30 地點: 喬色園主辦可富耆英鄰舍中心 主題: 透過義工服務中,讓參加者有機會與長者接觸及帶領活動,讓他們多嘗試不同的崗位,以增強他們的自信心。	32名 中一 學生		- 參加者在這次的義工服務取得一些成功經驗,除了了解到長者的特性需要多關心及留意外,他們也踏出舒適圈來嘗試擔任一些角色,這令他們的適應能力也慢慢增強。
宿營訓練	日期: 12/5/2018-13/5/2018 時間: 12/5 12:00 pm- 13/5 3:00 pm 地點: 香港小童群益會白普理營 主題: 透過這次的宿營訓練,讓參加者體驗團體合作的活動及挑戰,在完成挑戰後能促進組員之間的關係更密切並能強化他們的解難能力。	32名 中一 學生		- 透過這次的宿營訓練,他們都有了很大的突破,如會懂得關心以及留意自己的組員,在夜行中他們會互相提醒來確保組員的安全。  - 此外,在紮竹筏時他們每人都負責不同的崗位,一起合作完成了紮竹筏,並用竹筏撐出大海,在互相支持下一起面對了這次的挑戰。
親子活動	日期: 24/5/2018 時間: 3:50-4:50 地點: 學校 主題: 透過正面的親子體驗,協助他們建立正面的親子關係,加強他們的精神健康的保護因素。	32名 中一 學生	10名 家長	- 在這次親子活動中,同學們和家長一起運用相機、即影即有相機及一些小道具來拍攝親子照片,留下倩影。而在拍照後他們運用創意來設計獨一無二的照片。
戶外活動	日期: 28/4/2018 時間: 9:00-5:00pm 地點: 深水埗 主題: 透過這次的戶外活動,讓參加者走進社區,體驗及了解到基層市民的生活狀況。	32名 中一 學生		- 透過這次的戶外活動,他們明白到自己現在的生活已經很幸福,也在活動中體驗執拾紙皮,明白賺取金錢並不容易。在成功挑戰只有少量金錢生活一天及需要靠自己的勞動力來賺取金錢後,他們的抗逆能力有所提升。
正面文化嘉許禮	日期: 24/5/2018 時間: 4:50-6:00pm 地點: 學校 主題: 透過這次的正面文化嘉許禮,讓參加者回顧了整個計劃所發生的點滴,並且透過給予獎項肯定他們的努力,從而提升他們的自信心及抗逆能力。	32名 中一 學生	10名 家長	- 同學們在嘉許禮中回顧了整個計劃所發生的點滴,一些組員也分享了他們在計劃中的感受和得着。在嘉許禮可以看到獲獎的同學都十分開心,因他們的表現被肯定。

開心快樂家長心理健康講座	日期: 18/11/2017 時間: 10:30-11:30am 地點: 學校 主題: 透過講座解釋了什麼是抗逆力並教授了一些與子女正確溝通的方法並分享一些實質的例子來讓家長明白如何做到，這都提高了他們對抗逆力的認識並得知如何與子女溝通。			115 名家長	- 在這個講座中，家長們的反應都很正面，他們認為講者所介紹的方法有助他們與子女溝通，所以他們會拍攝一些投影片來幫助自己記下一些與子女正確溝通的方法。
老師培訓	日期: 10/3/2018 時間: 2:00-4:00pm 地點: 學校 主題: 透過老師培訓講解一些學生正在面對的情緒問題及解決方法，提升了老師們對學生情緒問題的關注以及辨識學生的情緒健康狀況。			65 名老師	- 老師們在講座的過程中都有熱烈的討論，他們都踴躍發表自己的意見及詢問講者一些他們遇過的情況的處理方法。

## 6. 困難及解決方法

如實際推行的計劃(包括預算、時間表及過程等)與原來計劃有出入，須在此部分解釋原因。

- 計劃原定在10月舉行的學生需要調查因為學校的時間上較難安排，所以與學校商討後改了1月份舉行。
- 計劃新增了面試的環節，因為透過學生需要調查及老師推薦的人數過多，所以新增了兩節的面試來了解學生，再從中選出合適參與小組的組員。最後由50人選出了32人參與小組。
- 計劃原定在10月舉行的老師培訓因學校的時間上較難安排，所以與學校商討後改了11月舉行。
- 「正面思維」開心快樂工作坊原本的預算是\$2000，但最後超出了預算，用了\$2001.4，超出的\$1.4會由啟動禮的預算調撥到此活動中。
- 開心快樂家長心理健康講座已經順利完成，該活動還剩餘\$1118，故將剩餘的\$1118調撥到義工服務(預備及服務)中用作購買物資。
- 老師培訓已經順利完成，該活動還剩餘\$2284，故將剩餘的\$2284調撥到成長小組中用作購買物。