



計劃總結報告

計劃編號：2016/0730

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：妙法寺劉金龍中學)

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：梁穎紅女士

受款人姓名：冼啟智先生

高級經理(青少年服務)

服務總監

簽署：_____

簽署：_____

日期：30/9/2018

日期：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. 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	中一至中三級共有321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97%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96%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96%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 － 網絡「無」欺凌	達標	目標一：了解如何善用互聯網 目標二：明白如何在網上保護自己及免傷他人 均為100%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99%達致，學生們對活動整體評價平均 有4.3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	個人探索小組 (「EQ 達人」情緒 管理小組 A 組)	達標	目標一：提升情緒管理的技巧和能力 目標二：明白思想陷阱與情緒反應及行為的互相關係 及 目標三：學習和應用有效解難和面對思想陷阱的方法 均為100%達致，學生對活動整體評價平均 有4分 (5分為最滿意)
		個人探索小組 (「EQ 達人」情緒 管理小組 B 組)	達標	目標一：提升情緒管理的技巧和能力 目標二：明白思想陷阱與情緒反應及行為的互相關係 及 目標三：學習和應用有效解難和面對思想陷阱的方法 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)

		「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100%達致</p> <p>目標三：活動能夠提升他們面對挑戰的信心為92%達致</p> <p>學生對活動整體評價平均有4.2分 (5分為最滿意)</p>
		小組分享會	達標	<p>分享會可以讓中二級及中三級的學生有較多機會相處，主題適切學生的興趣，例如製作冷靜瓶減壓和乾花鎖匙扣向自己或他人表達關懷等，從中增加組員的溝通時間和共同經歷，達至加強正面積極的信念和建立關係的目標。</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，從中提升精神健康的關注，學生反應不錯，部分表示會使用。</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100%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100%達致。</p> <p>參加者對活動整體評價達3.6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	家長支援活動：家長面對學童自殺一及早識別與有效處理	達標	<p>目標一：提升對子女情緒困擾的敏銳度</p> <p>目標二：認識處理子女情緒困擾的策略與技巧及</p> <p>目標三：更能掌握與子女的溝通技巧</p> <p>均為100%達致，參加者對活動的整體評價平均有4.3分 (5分為最滿意)</p>
		強化教師團隊活動：「臨危不亂」- 主持特別班主任課訓練	達標	<p>參加者均認為工作坊能加深對主持特別班主任課的了解，對活動滿意的平均評分達至4.8分。(6分為滿分)</p>
		活動通訊(二期)	達標	<p>活動通訊二期對象是老師及家長，內容有關「七好大法」，簡介對於良好生活重要的七個元素，派發時間配合暑假前，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。</p>

2. 計劃影響

2.1 拓寬學生的視野

學生能夠從多元化的好心情計劃活動中擴展自己的經驗和眼界，例如參與歷奇訓練營，當中較少學生參加過相類活動，學生合力完成課堂外的團體任務是新的嘗試。另外，小組活動和分享會也讓學生增添課堂以外的學習經驗，例如認識自己的情緒和壓力，一起製作手工藝品，擴展了視野和得著。

2.2 加強學生的成功感

計劃中經常有各種任務和目標讓學生達成，例如歷奇營中的野外定向，小組活動的討論和角色扮演環節，分享會中一起製作手工藝品等，學生在以上活動中擔任了不同的崗位，如領袖角色帶領和感染同學，也有學生善於提出意見和行動力高，當中也有不少成功的經驗。調查問卷結果中，大部分學生認同能夠達至相應的活動目標，可見完成活動任務後能加強學生的成功感。

2.3 促進學生發揮專長及潛能

學生可以在不同的計劃活動中發揮他們的潛能。例如在歷奇營團體任務中，學生需要發揮行動力，合作性，溝通技巧和膽量等，學生從中表露在課室可能較少表現的一面，例如主動提出意見或幫助別人，外面較內向的學生也會默默地配合和付出自己的努力，讓團隊能夠發揮更好的能力。因此可見計劃活動有助學生發揮平日較少留意的潛質和才能。

2.4 訓練學生適應社會發展的需求

青少年在成長中需要學習適應社會的變化和要求，例如遇上家庭及朋輩間的衝突；而在科技發展日新月異下，網絡欺凌現象也是社會重要的議題。因此計劃的正向人生路工作坊涵蓋各主題，包括人際關係，家庭與個人成長，網絡欺凌和面對逆境，學生從生活情景的討論和影片例子分享，可以提高他們處理各問題的成熟程度，保持正向思維，訓練他們適應社會不同的變化。

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，為了強化教師在校園危機的理解和技巧，提供了「臨危不亂—主持特別班主任課訓練」工作坊，由社工以模擬練習及技巧訓練，讓老師掌握帶領校園危機的特別班主任課時的心態和技巧。此活動有助教師的專業發展，在發生危機時可以更有效地處理得宜。

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十二間有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	136,186.53	-9.09%
服務	16,400.00	10,280.00	-37.32%
一般開支	33,792.00	39,765.20	+17.68%

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), 260 本	於 2018 年 4 月 9 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), 320 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)	321			中一至中三級學生順利完成問卷，在計劃對象的中二及中三級共有 228 人參與問卷調查。
小組	10.11.2017 17.11.2017 24.11.2017 1.12.2017	個人探索小組(「EQ 達人」情緒管理小組 A 組)	10			A 組學生小組表現較安靜，能專注參與活動，例如分辨情緒的影響和認識解難技巧，討論和表達意見時需要社工加以鼓勵，活動氣氛良好。
工作坊	16.11.2017	「正向人生路」樂觀思維工作坊：成長與家庭 — 我們這一家	114			學生參與度高，在活動中表達自己及家人的溝通方式，他們能從中檢視家庭關係，以及表示明白父母與子女間想法的異同，學習以正面方式溝通。

工作坊	4.12.2017	「正向人生路」樂觀思維工作坊：朋輩關係處理 - 友共情	115		學生投入參與活動，特別是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。
小組分享會	18.12.2017 07.2.2018 7.5.2018 25.6.2018	小組分享會	19		分享會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，計劃曾舉辦聖誕聚會，製作抒壓冷靜瓶和乾花鎖匙扣和潤唇膏等，此計劃的學生較喜歡靜態活動，因此十分投入參與，並可建立朋輩關係。
培訓	8.1.2018	教師支援活動：「臨危不亂」-主持特別班主任課訓練		44	教師投入參與，表示活動能提升老師處理特別班主任課的技巧，角色扮演環節使他們更理解學生的心情，提高同理心和對話的技巧。
小組	19.1.2018 26.1.2018 2.2.2018 9.2.2018	個人探索小組(「EQ 達人」情緒管理小組 B 組)	11		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。
家長講座	4.2.2018	家長支援活動：家長面對學童自殺一及早識別與有效處理		32	家長表示同意活動能講解青少年的壓力來源和基本輔導技巧，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	27.4.2018	「正向人生路」樂觀思維工作坊：網絡「無」欺凌	112		學生參與度高，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	4.5.2018	「正向人生路」樂觀思維工作坊—逆境處理	116		活動氣氛輕鬆良好，討論解難五步曲時十分投入，影片分享亦增加其趣味，大部份學生表示工作坊能有助提昇正面態度面對逆境的重要性。
宿營	22.6.2018 5.7.2018, 6.7.2018 10.7.2018	「迎刃有餘」歷奇成長挑戰營」	13		學生由初期的表現較被動，到中期慢慢熟絡而多了團隊合作的精神，能夠清晰跟從導師的講解進行活動，學生能夠學習溝通和支持，同時增加他們的膽量，深化了學生正向面對逆境的態度。
通訊	9.4.2018 4.7.2018	活動通訊(一期及二期)	260	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。

嘉許禮	6.7.2018	好心情@學校計劃- 聯校結業暨嘉許典禮	18	2	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。學生負責分享環節中的劇場，展示小組活動學習過思想陷阱的內容，也令他們有更多的學習經歷。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	學生參與動力較低 學生大多較注重學業，因此對課外的小組參與動力較低，而且計劃中的學生來自不同班別，所以對其他組員感到陌生，也減低他們在小組的投入程度，導致學生的參與動力較低。	社工了解學生的特性後，發覺學生對較靜態的活動會較容易掌握，因此嘗試調整活動形式，學生不習慣以說話表達想法，就以其他媒介促進表達，例如以圖畫或寫字等。學生的參與反應比初期積極，也更能掌握小組的節奏。
6.2	學生的關係較難建立 由於計劃的學生分別由中二級和中三級各一半的形式組成，因此兩級學生之間的校園經歷有較多差異，加上小組活動也是分開中二和中三的學生舉行，亦比較難建立整個計劃的學生關係，在最後的歷奇營中可能影響其合作。	除了小組活動以外，社工調節小組分享會的時間，盡量同時邀請兩級的學生一起出席，例如製作乾花匙扣等，以增加其共同的經歷。此外，約不同的學生進行午膳，輕鬆的氣氛有助學生之間互相認識，對組員的歸屬感提升，才有助對計劃的投入，也使學生的社交支援更鞏固。

6.3 財政調動

變更項目	預算款項	調動後款項	備註
「迎刃有餘」歷奇成長挑戰營	活動物資 \$11000	活動物資 \$11248	由活動小組分享會調動\$248 至此活動
家長面對學童自殺—早識別與有效處理工作坊	活動物資 \$2 0	活動物資 \$2090	由活動個人探索小組調動\$90 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 \$8458.4	由活動家長工作坊(服務費)調動\$1000 及教師活動(服務費) 調動\$4000，與及小組分享會調動\$458.4，一共\$5458.4 至此活動
活動通訊 (兩期)	活動物資 \$2500	活動物資 \$3970	由活動宿營(服務費)調動\$1120，以及教師特別班主任課(服務費) 調動\$350，一共\$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 \$928.8	由活動學生調查調動\$0.3，正向人生路工作坊的一般開支調動\$62.5，小組分享會調動\$9.4，個人小組調動\$24.4，教師活動的一般開支調動\$187，共\$283.6 至此活動 (額外的\$53.2 由機構補貼)