

計劃總結報告

計劃編號： 2016/0752

甲部

計劃名稱：「尊重生命，逆境同行」與「好心情@學校」計劃有關

機構/學校名稱：香港小童群益會

計劃進行時間：由 09/2017 (月/年) 至 08/2018 (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： 29 NOV 2018

日期： 29 NOV 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. 達成目標

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	全部達到	<p><u>篩選問卷</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 130名中一學生填寫了篩選問卷，共28名中一學生在結果中顯示為抗逆力較低和危機因素較高。 ➢ 負責計劃老師與中一班主任及學校社工亦從結果當中商討和甄選出較合適的16名學生參與抗逆力小組。 <p><u>老師意見</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 老師認為問卷大致上能篩選出台適計劃的同學；當中部分學生自我形象偏低和情緒管理較弱，需要關注。 	
提供點對點到校「次級介入」支援活動	逆境同行挑戰計劃(抗逆力小組)	全部達到	是次計劃邀請了16名在篩選問卷中顯示抗逆力較低及老師認為較有成長需要的學生參與抗逆力小組，以提供點對點的「次級介入」支援活動，當中亦邀請了4位較正面積極的學生以減低標籤效果。	
提升學生抵抗及處理逆境能力及各種促進精神健康的保護因素	1. 「正面思維」開心快樂學生心理健康講座	達到75%以上	<p><u>學生意見回應表</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 從學生回應表中反映，78%學生認為講座讓他們學習如何辨識思想陷阱，77%學生認為講座能提升他們精神健康的認識及鼓勵他們正面思想。 ➢ 學生在回應表中亦表達了以下感想和意見：「可以讓我懂得思想陷阱」、「可讓我提升對精神健康的認識」等。 <p><u>老師意見回應表</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 老師也滿意講座的形式、內容和講者表現，亦認為講座能達到有關目標。 	因調動了講座的日子，故是次講座包括了中四和中六年級的學生，而兩級同學對於掌握思想陷阱和轉念(cognitive restructuring)的概念有所差異。
	2. 「正面思維」開心快樂學生心理健康工作坊	全部達到	<p><u>學生給講者的回應</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 完成工作坊，學生給予講者很多正面的回應：「我覺得你是一個開心果，可以傳達正面的能量給我們」、「今天聽到你的分享後啟發了我，就連病人也這樣積極做人，我也不可以這樣hea下去，我會積極做人!」、「在你身上，我可 	

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

			<p>以看到努力，讓我也反省自己，我會很努力去思考你的問題，成為一個對社會有幫助的人」，「我會向你學習」等等。</p> <p><u>學生意見回應表</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 從學生回應表中反映，99%學生認為工作坊能讓他們認識快樂的元素，鼓勵他們尋找目標，鼓勵他們遇到困難/挫折時堅持面對及正面思考。 ➢ 所有出席學生皆滿意講者表現。 <p><u>老師意見回應表</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 老師也非常滿意工作坊的形式、內容和講者表現，亦認為工作坊能完全達到有關目標。 	
	<p>3. 逆境同行挑戰計劃(抗逆力小組)及正面文化嘉許禮</p>	<p>達到</p>	<p><u>學生出席情況</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 學生參與和出席活動情況理想，活動出席率平均達85%以上。 <p><u>學生過程問卷調查</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 小組完結後於六月份，19名小組學生填寫了終期的問卷。調查中反映了學生在參與小組後的轉變和對小組的想法。 ➢ 當中約八成學生表示參與小組後感到更快樂和更多正面的情緒。 ➢ 多於九成學生認為活動有意義，對活動/工作人員感到滿意。 <p><u>重點小組訪問</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 共6位同學參與重點小組訪問中分享其在參與抗逆力小組的得著與轉變。 ➢ 除了經歷到很多深刻的第一次，學生分享了以下各方面的得著。 ➢ 人際關係方面：認識了更多新朋友，學習到如何與人和好相處，少了互相指責多了互相欣賞和互相鼓勵，令關係更好/少了寂寞感，在有需要時感受到更多朋友的支持和幫助等。 ➢ 情緒管理方面：更懂得控制情緒 ➢ 處理困難方面：自信心有所提升能積極面對困難/未曾做過的事，更願意嘗試和突破自己；面對困難會去尋求和嘗試不同方法。 <p><u>老師意見回應表</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 負責計劃老師認為活動有助提升學生面對困難的方法和信心，讓學生掌握解 	

			<p>決朋輩間問題和溝通技巧,提升了學生對自我情緒的覺察和調節,建立學生正面思維模式和學習尋求資源解決困擾。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 總括來說,負責老師對整個活動感到十分滿意。 <p><u>活動前和活動後問卷調查 #</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 前後問卷反映參與小組學生在「抗逆力」和「精神健康」兩個範疇皆有正面轉變。 ➢ 學生在「抗逆力」方面的平均值由17.43提升至24.67,以paired t-test計算,其結果顯示學生在參與小組後「抗逆力」有顯著進步。 ➢ 其中亦以一般健康問卷(GHQ)量度學生精神健康狀況,分數愈高代表心理受困擾的程度愈高。學生在參與小組後GHQ的平均值由18.3下降至15.8,反映學生的精神健康有正向的轉變。 	
	4. 「正面思維」及「享受生活」活動通訊	全部達到	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 通訊已透過上載至學校網頁發放,讓全校師生及家長有機會了解本活動資訊,以及通訊內積極正面的訊息。 ➢ 另外亦印刷了足夠份量予18-19新學年之新生和家長,讓學校在註冊日派發予他們。 	
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	1. 老師培訓	達到85%以上	<p><u>老師意見回應表</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 從老師回應表中反映,90%以上老師認為工作坊有助他們認識正向心理的基礎理念及運用;掌握更多提升正面情緒的方法;鼓勵他們如何選擇正面的表達模式,建立正面關係。 ➢ 85%以上老師表示願意將積極的思維融入日常教學工作中。 ➢ 老師亦分享認為工作坊內容實用,有助如何正面看問題,講者表達生動、有吸引力、精彩。 	
	2. 逆境同行家長工作坊	達到88%以上	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 部份計劃學生家長因工作關係/照顧幼兒未能出席工作坊,故只有12位家長能抽空出席。 <p><u>家長意見回應表</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 從家長回應表中反映,88%家長同意工作坊讓他認識青少年成長的心理社交轉變,更明白青少年面對的壓力和情緒困擾,掌握如何協助子女建立積極正面 	

			的思想方法及如何疏導子女情緒。 ➤ 家長亦表達內容很好，期望工作坊能夠多一點時間，再了解更多。 老師意見回應表 ➤ 老師也非常滿意工作坊的內容、形式和講員的表現，認為是次工作坊能完全達到有關目標。	
--	--	--	---	--

問卷由香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院健康行為研究中心提供

問卷調查

2. 計劃對學習成效／專業發展／學校發展的影響：

在學生層面，此計劃透過「初級預防」活動如講座、工作坊等，提升了學生抵抗及處理逆境的能力，辨識思想陷阱和建立積極正面思維。此外，計劃亦透過有效的篩選問卷識別出抗逆力較低和較有成長需要的中一學生，參與「次級介入」支援服務。當中學生經歷不同的體驗活動，加深對自我的認識，掌握更多解難方法和鬆弛技巧，並建立其校內支援網絡，以加強其精神健康的保護因素。老師和家長在支援學生擔當重要的角色，故計劃亦提供了相關培訓以提升其對學生情緒問題的認識。

➤ 拓寬學生的視野

抗逆力小組的同學在小組活動中體驗很多第一次，如其中他們在參與義工服務的過程中，認識到作為義工時應該有的態度和注意的事項。除了義工的基本原則之外，組員亦了解更多社區裏不同群體的特性和需要，服務中他們對入住護老院的長者有更深入的了解和認識。學生可以在活動中擴闊視野，學習到更多平時上課未能涉獵到的事物。

➤ 加強學生的成功感

學生在學業上面對有很多的挫敗和比較，平時難以得到肯定。在抗逆力小組訓練中，學生會遇到不同的挑戰和解難項目，但透過共同協作和不斷嘗試後，經歷到完成了看似「不可能」的事後獲得很大的滿足感和成功感。在正面文化嘉許禮中，學生互選出不同的獎項嘉許彼此的努力和成長，在老師和家長的見證下，學生獲得更多肯定，這對他們的成長十分關鍵。

➤ 促進老師的專業發展

計劃有助促進老師的專業發展，在老師培訓中，提升老師對於正向心理學基礎理念的認識及讓他們掌握更多提升正面情緒的方法。在問卷回饋中，85%老師同意工作坊有助他們將積極的思維融入日常的教學工作。

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) +/- %
員工開支	140,384 元	152,074.65 元	+8.33%
服務開支	46,100 元	26,818.3 元	-41.83%
一般開支	13,516 元	4801.03 元	-64.48%

4. 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
不適用	不適用	不適用	不適用

5. 活動一覽表

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
		學校	教師	學生	其他 (請註明)	
學校會議	與負責計劃之老師籌 備和商討活動安排		2			➢ 負責老師表示對計劃更清晰 和更掌握，亦了解如何作出配 合。
老師培訓	2018 年 3 月 5 日 老師工作坊在校內進 行，主題為正向情緒 學習之旅		50			➢ 即使工作坊安排在老師繁忙 的考試日子中，老師亦能很快 投入當中，在討論和分享的環 節中老師表現積極，對工作坊 整體反應亦正面。
學生需要調 查	於 2017 年 10 月 3 日，由中大團隊到校 協助進行			130 名 中一學生		➢ 因由校外人士派發和收集問 卷，學生能較安心和誠實地填 寫問卷，大部份學生能認真地 完成。

「正面思維」 開心快樂學生 心理健康講座	2017年9月29日 講座由本會資深社工 到校提供講座。講座 利用了卡通短片/體 驗活動帶出思想陷阱 和轉念的主題		5	226名 中四及中 六學生		<ul style="list-style-type: none"> ➢ 短片內容有趣能有效吸引學生。學生在繪畫中發揮不同創意，也願意主動分享。 ➢ 學生在回應表中亦表達了以下感想和意見：「有意義的」、「十分有建設性」等
「正面思維」 開心快樂學生 心理健康 工作坊	2017年10月13日 工作坊邀請了再生勇 士蘇偉健先生到校作 生命故事分享其在不 同階段遇到的問題和 挫折，以及他如何以 正面思考面對和克服 困難。		3	123名 中五學生		<ul style="list-style-type: none"> ➢ 學生對於再生勇士分享其自身經歷，感到興趣和印象深刻。 ➢ 學生在回應中表達對是次工作坊的感想是：Inspiring, 非常好、有趣、感動、很有意思、希望能再聽等 ➢ 老師亦表示分享主題清晰和吸引。
逆境同行挑 戰計劃(抗逆 力小組)	於2017年11月開 展，至2018年5月 完結		2	20名 中一學生		<ul style="list-style-type: none"> ➢ 學生在參與中後期的活動中自覺性和主動性皆有所提升。 ➢ 學生多次表示期望可以在下學年參與同類活動，反映學生享受參與活動。
逆境同行家 長工作坊	2018年5月12 家長工作坊在校內進 行，主題為認識子女 成長需要，建立正向 積極的家庭		2		12名 家長	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 家長在工作坊中表現專注投入，對於內容感到興趣。
「正面思維」 及「享受生 活」活動通訊	2018年7月，以電子 版本上載到學校網 頁，列印版本派發予 新生家長		全校 教師	全校學生	新生家長	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 老師表示通訊內容豐富，除適合學生，亦可讓新生和其家長了解更多校園生活和正面信息。
正面文化嘉 許禮	2018年5月12日 總結計劃得著，強化 參與計劃學生信心		2	17 (3位學生 因病/家 事缺席)	12名 家長	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 嘉許禮邀請了參與計劃學生之家長出席，部份學生亦主動協助擔任不同角色，如作主持、頒發紀念品予老師、分享等。家長喜見學生在計劃中的成長和轉變。
活動檢討、評 估及跟進	2018年5月7日 服務總監和負責計劃 社工到校與學校代表 進行會議檢討活動成 效。		4			<ul style="list-style-type: none"> ➢ 校長連同3位負責計劃老師共同出席，檢討中皆表達了對計劃感到滿意，並期望來年再度合作。

6. 計劃實施時所遇到的困難及解決方法

部份活動因應校本需要而更改了推行日期，另因學校已有相類似的工作坊給予中一學生，故「正面思維開心快樂學生心理健康工作坊」更改為安排給中五學生。總括而言，計劃推行順利。