



## 1 目標的實踐

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
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	安排中一同學填寫學生需要調查 1.1 (HKSIF 1.1)	達標	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 180位學生完成問卷</li> <li>● 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</li> </ul>
	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 指標：90%參加學生表示活動能達此目標 目標二：提升對父母角色的體諒與理解 指標：93%參加學生表示活動能達此目標 目標三：掌握改善和家人關係的方法 指標：92%參加學生表示活動能達此目標
		「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：讓參加者檢視自己的溝通模式，提升對自己的了解 指標：94%參加學生表示活動能達此目標 目標二：掌握朋輩衝突的處理方法 指標：95%參加學生表示活動能達此目標
		「正向人生路」樂觀思維工作坊 正向看逆境	達標	目標一：讓參加者了解保持正面態度有助面對逆境 指標：95%參加學生表示活動能達此目標 目標二：讓參加者掌握以正向面對逆境的方法 指標：95%參加學生表示活動能達此目標
		活動通訊(兩期)	達標	目標一：加強學生對青少年抗逆力及精神健康的認識 指標：100% 參加者表示達標 目標二：提升學生應對青少年的抗逆力及精神健康的技巧和策略 指標：100% 參加者表示達標
	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	達標	目標一：有助提升情緒管理的技巧和能力 指標：100%參加學生表示活動能達此目標 目標二：提升解難技巧和能力 指標：100%參加學生表示活動能達此目標 目標三：認識到有效的減壓方法 指標：100%參加學生表示活動能達此目標
		「蜜蜜送」校本義工培訓及服務計劃	達標	目標一：提升對常見青少精神健康的認知 指標：80%參加者表示活動能達此目標 目標二：在校園內宣揚正面精神健康訊息 指標：73%參加者表示活動能達此目標
		歷奇成長挑戰營	達標	目標一：提升解難能力 指標：95%參加者表示活動能達此目標 目標二：深化對抗逆境的能力 指標：94%參加者表示活動能達此目標 目標三：強化朋輩間的互相扶持 指標：100%參加者表示活動能達此目標



		小組分享會	達標	<p>目標一：深化階段性學習整理</p> <p>目標二：加強正面積極的信念</p> <p>參與同學於活動中分享校園的生活經驗，融合於計劃中所學習到的知識和理論，於討論中找到面對各自生活中的困難，以及控制情緒的方法</p>
		校本嘉許禮	達標	<p>目標一：重溫在活動中的體驗和成長</p> <p>指標：100%參加者表示活動能達此目標</p> <p>目標二：鼓勵參加將成功經驗應用於日常生活</p> <p>指標：100%參加者表示活動能達此目標</p>
家長	目標一： 支援家長對學生精神健康及抗逆力的認識及掌握應對技巧	家長講座	達標	<p>目標一：認識Z世代的男生特質</p> <p>指標：100%參加學生表示活動能達此目標</p> <p>目標二：如何協助他們正面成長，發揮潛能</p> <p>指標：100%參加學生表示活動能達此目標</p>
		活動通訊(兩期)	達標	<p>目標一：加強家長對青少年抗逆力及精神健康的認識</p> <p>指標：100% 參加者表示達標</p> <p>目標二：提升家長應對青少年的抗逆力及精神健康的技巧和策略</p> <p>指標：100% 參加者表示達標</p>
老師	目標一： 支援老師對學生精神健康及抗逆力的認識及掌握應對技巧	「臨危不亂」- 校園危機處理工作坊	達標	<p>目標一：加深對危機處理的了解</p> <p>指標：96%參加老師表示活動能達此目標</p> <p>目標二：加強教職員之間的協作</p> <p>指標：92%參加老師表示活動能達此目標</p> <p>目標三：有把握將工作坊內容，於生活中應用出來</p> <p>指標：95%參加老師表示活動能達此目標</p>
		活動通訊(兩期)	達標	<p>目標一：加強老師對青少年抗逆力及精神健康的認識</p> <p>指標：100% 參加者表示達標</p> <p>目標二：提升老師應對青少年的抗逆力及精神健康的技巧和策略</p> <p>指標：100% 參加者表示達標</p>

## 2. 計劃影響

### 2.1 學生方面：

- 所有中一級學生參加計劃的初級預防活動後，均表示活動有助他們提升正面面對逆境的態度及能力、反思並了解如何處理朋輩間的衝突、以及重新檢視與父母的關係，提升改善關係的動機。
- 參與次級預防介入的學生，透過個人探索小組，提升了情緒管理及解難的技巧和能力，亦學習到有效的減壓方法；於義工訓練及服務當中，學生掌握到精神健康的知識，同時透過服務，向同學、老師及各位教職員傳遞正能量，並分享所學到的健康生活知識。而歷奇挑戰營體驗則強化了學生之間的連繫，從而有助他們建立支援網絡，有助他們增加信心和技巧以面對逆境。
- 從學生填寫的前後測、活動檢討表、老師及計劃主任的觀察，學生透過參加本計劃後在白我效能及對精神健康的認知，均有一定的提升。

## 2.2 教師方面：

- 於是次計劃中，老師參加了「臨危不亂—校園危機處理工作坊」，活動有助老師對學生自殺辨識的敏銳度，掌握處理危機的策略和技巧，並提升教職員間在面對危機時的協作能力。參與教職員均表示掌握並會嘗試運用有關技巧及方法。

## 2.3 家長方面：

- 計劃設有家長講座及活動通訊，協助家長了解「Z世代」青少年的特質和成長挑戰，以及栽培他們成長的技巧和策略。

## 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

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	140,550.14	-6.18%
服務	\$17,400.00	10,750.00	-38.22%
一般開支	\$32,792.00	39,268.80	+19.75%

### 3.1 按直接受惠人士數目計算的單位成本

實際支出: \$ 190,568.94 元

受惠人數: 604 人

(學生: 300 人, 教師: 64 人, 家長: 240 人)

受惠人士數目計算的單位成本: \$ 315.5 元/ 每人

### 3.2 計劃所建構的學習課程及資料的延續性

- 計劃資料會整理及歸檔，協作學校可以向申請機構借用，作將來校內活動的參考。
- 計劃內收集的學生資料、活動檢討及參加者意見，均已整理及交給學校作報告及跟進之用，以便學校將來作相關培訓及支援。

#### 4. 成品及推廣模式，及外間對那些推廣活動的反應

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
活動通訊 (兩期) 1. 「快樂七式」 2. 「擱假 KOL」 (各 300 本)	兩期活動通訊為學生、家長及老師提供精神健康策略資訊，協助加強學生抗逆力	- 於 2018 年 4 月及 7 月派發給初中學生，家長及老師 - 學生、家長及老師普遍歡迎通訊，對通訊內容感覺正面，認為部份內容能代表他們的心聲	- 值得推廣 - 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	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	
問卷	10.2017	學生需要調查 (HKSIF1.1)	180			共收回 180 份問卷，為有需要學生進一步跟進
會議	11.2017 - 6.2018	學校聯繫及籌備			1	計劃主任與學校緊密合作，訂立適切學生及計劃需要的時間及方案
工作坊	23.10.2017	「正向人生路」樂觀思維工作坊：成長與家庭 - 我們這一家	173			大部份參與同學表示活動有助反思與家人的關係，亦能增加對父母的體諒和理解。有同學於當中可代入父母的角色，有助改善關係
工作坊	06.11.2017	「正向人生路」樂觀思維工作坊：朋輩關係處理 - 友共情	169			大部份參與同學表示活動有助檢視自己的溝通模式，以及掌握朋輩衝突的處理方法。有同學表示當中的角色扮演等活動有助他們了解如何面對衝突，並處理情緒的方法
工作坊	13.11.2017	「正向人生路」樂觀思維工作坊：正向看逆境	174			參加同學表示活動中有不少有趣短片以及小遊戲，有助他們掌握正向面對逆境的方法，亦了解保持正面態度有助面對逆起。大部份參與同學均認為活動達到預期目標
小組	03.02.2018 - 10.02.2018	個人探索小組	20			參與同學均認為是次活動透過多個小組討論、音樂及短片片段分享及解說等，讓他們提升情緒管理及解難的技巧和能力；同時亦認識到有效的減壓方法
小組	11.04.2018 - 09.05.2018	「蜜蜜送」校本義工培訓及服務計劃	20			大部份參與同學均認為活動透過義工服務（製作小禮物及健康生活分享），能提升對常見青少年精神健康的認知，以及可以於校內宣揚正面精神健康訊息



小組	29.05.2018 - 19.09.2018	小組分享會	17			活動提供安全的空間，讓參與同學可以坦誠分享生活及學業中的困難及感受；並在社工的參與中，彼此分享經驗及方法，以面對困難及控制情緒
家長講座	03.02.2018	家長講座		29		所有參與家長均表示講座令他們更認識「Z世代」的男生特質，並了解如何協助他們成長。有家長指講座讓他們更了解現世的想法，亦因而懂得如何與孩子分享
培訓	09.02.2018	強化教師團隊活動： 「臨危不亂」校園危機處理工作坊			60	大部份參與老師表示工作坊有助他們深化對危機處理的了解、加強教職員間的協作；亦有信心將活動內容於生活中實踐。老師們認為當中的真實經驗分享，角色扮演活動，以及理論講解等環節均有助他們更有效掌握有關概念
訓練營	21-22.04.2018	「迎刃有餘」歷奇成長挑戰營	19			大部份參加者均表示營會有助提升他們的解難能力、深化對抗逆境的能力及強化朋輩間的互相扶持；有同學指出，除了一系列團隊訓練外，完成晚上活動後的自由活動時間促進了同學以至於同工間的交流，更能建立關係
嘉許禮	05.07.2018	校本嘉許禮	13			所有參加者均表示活動讓他們重溫於整個計劃中的體驗和成長，鼓勵他們將當中經驗應用於日常生活中。此外，校長與任教老師參與其中，每位同學均有機會分享他們於計劃中的得著和轉變，對他們而言是十分鼓舞
出版	4-7/2018	活動通訊 (兩期)	300	240	60	學生、教師及家長普遍歡迎通訊，對通訊的感覺正面，認為能加強對學生精神健康及抗逆力的關注

## 6. 計劃實施時所遇到的困難及解決方法

### 6.1 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 3節 x 5班 = \$3,000	活動物資 \$253.15 x 3節 x 5班 = \$3,797.3	由「正向人生路」樂觀思維工作坊的服務(導師費)調動\$797.3 至此活動

\*優質教育基金已知悉並同意有關變動