



計劃總結報告

計劃編號：2016/0768

甲部

計劃名稱：「尊重生命·逆境同行」(「好心情@學校」微型計劃)

機構/學校名稱：_____

計劃進行時間：由 10/17 (月/年) 至 9/18 (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：18-12-2018

受款人姓名*：_____

簽名：_____

日期：18-12-2018

*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。

第一部份 達成目標

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
1. 及早識別及支援抗逆力低之初中學生	中一學生調查	完成抗逆力問卷調查	篩選出21名抗逆能力較弱的學生參加小組，透過計劃內的活動，提升她們的精神健康及抗逆能力。	
2. 透過問卷調查，篩選有需要的學生，並提供點對點「次級介入」(Secondary Intervention) 支援活動; 3. 提升學生抵抗逆境能力及各種促進精神健康的保護因素	啟動禮 成長小組 與你談談心 義工服務 戶外參觀 營會訓練 嘉許禮	全部達標	透過活動後檢討問卷、工作人員觀察、訪問和前測後測問卷進行評估。 在活動後檢討問卷調查當中，超過7成半參加者同意活動有助認識正向文化及正向思維、增強朋輩關係及網絡、提升個人面對逆境能力、強化個人強項和能力。 在香港中文大學所提供的前測、後測問卷中，超過七成半參加者在抗逆力指數及精神健康狀態的數據中，均有明顯提升。	
4. 提高支援學生成長人士(家長及老師)對學生抗逆力的認識及掌握跟進輔導技巧	老師培訓工作坊 家長講座 家長培訓工作坊 親子活動	全部達標	透過活動檢討問卷、工作員觀察、工作員訪問進行評估。 超過7成老師認為是次工作坊能協助他們與學生傾談的用詞和態度，增加辨識學生抗逆力的認知應用於工作中。 超過9成家長認為活動內容符合需要及合宜，他們指出從活動中能讓他們了解與子女的溝通的方式。	



第二部份 計劃評估及影響

「尊重生命·逆境同行」(「好心情@學校」微型計劃)

II. 整體計劃影響

本年度在校推行了「尊重生命·逆境同行」(「好心情@學校」微型計劃)，以在校內提升正面思維，締造正向文化校園。是次計劃活動包括家長講座、老師培訓工作坊、學生講座以提高支援學生成長，增強對學生抗逆力的認識及掌握跟進輔導技巧，並促進工作員與家長及老師連繫，分享學生在內的狀況。

是次計劃亦展開了由中一同學組成的「天晴行動學生大使」，以香港中文大學的篩選抗逆及精神健康問卷，篩選出21名同學的抗逆力較弱及參與是次計劃，當中包括宿營訓練、戶外參觀、義工服務、成長小組、同行計劃等。

是次計劃能在以下幾項中得以發展，

1 增強了學生個人能力與技巧(Competence)

- 1.1 透過營會、戶外活動、義工服務、成長小組等活動，同學能發掘及發揮了自己的才能，提升了個人自信心，在過程中認識個人強弱項。在活動當中提升同學面對困難及挑戰時的態度及能力，讓他們學習以多角度應對，提升學生抗逆力。
- 1.2 在各活動中，同學學習到正向文化及正向思維，認識快樂的源頭，同時學習以樂觀的態度去影響他人，增強正向生命能量。
- 1.3 在各項活動中，同學透過不同的體驗，加強自我認識，了解到個人品格強項，強化個人長處及認識自己的弱項。在家長及老師觀察中，能發現到同學在課堂表現上成長，提升同學的主動性及自信心。

2 提升了學生內在個人正面及積極的信念與力量

- 2.1 她們將所學習到的正面訊息，在嘉許禮中向家人、老師、朋輩以話劇展示及推廣，鞏固同學在計劃的學習。
- 2.2 在活動中，同學分享到自己的生命的期望及態度，透過活動經歷中，讓他們強化個人面對挑戰時的信念，將信念帶到生活延續，同時讓她們認識到面對困難時可以應對的方法。
- 2.3 透過一系列的活動，透過多元活動體驗能讓同學擴闊眼界，讓同學反思到生命中的價值，學習以正面力量面對順逆，建立正向生活態度。

3 促進了外在的支持及資源

- 3.1 讓同學能擴闊社交圈子，促進學生的社交和情感發展，在活動中彼此連繫，增強小組凝聚力，強化朋輩支援。
- 3.2 在家長工作坊、家長講座、老師工作坊等，能提高了支援學生成長人士(家長及老師)對學生抗逆力的認識及掌握跟進輔導技巧。
- 3.3 是次計劃能促進家、校合作及聯繫，透過活動及分享中，能更掌握學生在各方面成長的狀況，讓學生能得到更全面的支援。

在活動中能透過不同體驗活動增值自我經歷，在個人能力、個人信念及支援網絡等有所提升。整個計劃中能讓同學從活動中成長、改變，在活動中一同經歷及認識自己，面對個人情感，陪伴他們面對中一適應期，從中建立個人正面及積極的信念和力量，檢視自己及建立個人信念。

當中同學在學期初時與同學的關係較弱，個人情感壓抑在個人深處，在活動後期變得開朗，部分同學個人內在情感需要支援，同樣在小組或在朋輩上能獲得支援。



第三部份 自我評鑑計劃成本效益

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	146,312	146,311.2	0%
服務支出	47,320	37,378.5	-21.01%
一般開支	6,368	4960	-22.11%
總開支	200,000	188,649.7	-5.68%

第四部份

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
正向小劇場	同學將在小組學習的正面思維及感受以話劇形式演出，讓同學、家長、老師進一步了解她們，提升支援學生成長人士對學生成長需要面對的情況加深了解，同學又能將正面能量及面對當中的處境能從劇中展示及滲透出來。	2018-7-6	/

第五部份 活動一覽表

核准計劃資料		實際情況									參加者反應	
活動項目	預計節數	實際節數	舉行活動日期	舉行活動時間	舉行活動地點	舉行節數	參與人數			出席人次		完成率 (%)
							學生	老師	家長			
老師培訓坊 「培育學生的 逆境商數」	2 節	I	3/11/17	16:00-18:00	學校禮堂	2	-	55	-	110	100%	老師認為活動能認識到與學生相處的方法，亦能多方面觀察留意學生的情感，能更有效應對學生的需要。
		II	17/11/17	16:00-18:00	學校禮堂		-	55	-			
中一學生需要調查	1 節	I	16/10/17	11:00-11:30	各級班房	1	116	-	-	116	100%	於 10 月中期我校使用由香港中文大學所出版的篩選工具向同學進行評估，當中 12 名同學被評為抗逆能力及精神健康較有風險，另外在有 13 名同學老師的推薦，當中有 21 名同學願意加入是次計劃的成長小組。
「正面思維」心理健康講座	1 節	I	3/11/17	14:00-16:00	學校禮堂	1	375	-	-	375	100%	同學在活動中投入參與，同學能有靜默時間去思考感恩，講座中鼓勵到他們發掘自己的個人長處，欣賞自己的強項。



「尊重生命 逆境同行」 啟動禮	1 節	I	17/11/17	18:30-19:30	學校 206 室	1	21	7	14	42	100%	在整個活動中，同學積極投入參與，認真對待啟動禮中的立約及訂定個人目標，增強他們對小組組員的身份認同，是次活動亦讓家長能了解此活動詳情，同時讓家長見證學生於活動中的成長。
成長小組家 長培訓	1 節	I	21/1/18	10:00-13:00	學校 206 室	1	-	-	15	15	100%	活動中家長表現投入，踴躍參與活動及討論，大部分家長指出能了解到與子女溝通的方法，家長亦指出同學在營會後與他們分享到當中深刻的經歷，更有勇氣去面對困難及挑戰。家長表示能在活動中見證到女兒的成長，更多關心及表不能有不同方法解決困難。
成長小組	6 節	I	1/12/17	16:00-17:30	學校 206 室	10	19	-	-	161	100%	在每節的小組活動中，與同學分享他們對快樂的看法，在過程中讓他們認識正向思維，在每節活動後都會派發感受紙了解學生在活動後的發現及學習，在活動首節，同學表達的都較短較少，在活動後期，在感受紙中能看到同學的得著，在早期的活動中，同學都分享到自己有很多壓力並不能解決及抒發，大都是有關學業及家庭，在中後期的活動中，同學在小組中，能共同尋找有關解決或抒發情緒的方法；強化同學間的連繫。
		Pre- Camp	20/12/17	10:00-11:30	學校 103 室		20	-	-			
		II	9/1/18	16:00-17:30	學校 206 室		16	-	-			
		III	18/1/18	16:00-17:30	學校 101 室		17	-	-			
		IV	30/1/18	16:00-17:30	學校 101 室		16	-	-			
		V	6/2/18	16:00-17:30	學校 101 室		12	-	-			
		VI	8/2/18	16:00-17:30	學校 101 室		12	-	-			
		VII	6/3/18	15:15-16:30	學校 206 室		14	-	-			
		VIII	20/3/18	16:15-17:15	學校 104 室		19	-	-			
VIII	3/5/18	16:15-17:15	禮堂	19	-	-						



「勇闖下花山」	4 節	I	21/12/17	13:00-17:00	香港航空青年團下花山訓練營	5	16	-	-	80	100%	同學雖然是第一次體驗露營，對於自己的能力有所限制，但在活動中能看到同學願意付出、投入參與，願意在小組中出一分力，亦在夜行、低項目挑戰中，勇於嘗試及挑戰，抱正面態度鼓勵隊友。
		II	21/12/17	17:00-21:00			16	-	-			
		III	21/12/17	21:00-00:00			16	-	-			
		IV	22/12/17	07:30-11:00			16	-	-			
		V	22/12/17	11:00-15:30			16	-	-			
「與你談談心」	4 節	I	16/1/18	12:35-13:35	PTA RM	14	1	-	-	33	100%	透過與同學面見訪談，能更有效了解到同學在面對挑戰時的難處，在面見後同學在活動上的表現更投入，同時能了解對自己的期望，發掘到個人長處。
		II	30/1/18	12:35-13:35	PTA RM		2	-	-			
		III	1/2/18	12:35-13:35	PTA RM		3	-	-			
		IV	27/2/18	16:30-18:00	RM102		2	-	-			
		V	1/3/18	16:30-18:00	RM103		1	-	-			
		VI	20/3/18	12:35-13:35	PTA RM		2	-	-			
		VII	22/3/18	12:35-13:35	PTA RM		2	-	-			
		VIII	26/4/18	12:35-13:35	PTA RM		3	-	-			
		VIII	8/5/18	12:35-13:35	PTA RM		4	-	-			
		X	10/5/18	12:35-13:35;	PTA RM		1	-	-			
		XI	15/5/18	16:15-17:15	PTA RM		4	-	-			
		XII	17/5/18	16:15-17:15	PTA RM		2	-	-			
		XIII	29/5/18	16:15-17:15	PTA RM		1	-	-			
		XIII	31/5/18	16:15-17:15	PTA RM		5	-	-			
「正面思維」家長心理健康講座	1 節	I	21/1/18	15:30-17:30	學校音樂室	1	-	-	58	58	100%	家長在講座中表現投入，家長認為能了解到更多與青少年溝通的技巧，了解到他們的情緒及疏導方法，同時能在生活例子當中了解到自己日常的管教模式。



關懷行動	2 節	I	17/4/18	16:00-17:30	學校音樂室	2	19	-	-	37	100%	同學透過義工服務，了解寵物的需要，被遺棄的動物生命可貴，讓同學從動物生命上學習到珍愛個人及社會弱勢需要。
		II	21/4/18	11:00-15:30	荳灣毛孩領養中心		18	-	-			
「親子競技同樂日」	1 節	I	25/3/18	08:45-13:00	樹屋田莊	2	30			60	100%	是次活動於樹屋田莊內進行，大部分家長及學生認為這是一個難得的機會能一同到戶外及有更多相處的時間及機會，活動及遊戲中能增加互動及溝通，在過程中能觀察到親子互動模式。
		II		13:00-17:00	樹屋田莊		30					
「小眼睛看大世界」	2 節	I	28/4/18	13:00-15:00	長者安居協會生命歷情體驗館	2	17			34	100%	同學反思到與家人的溝通模式，亦思考人生的意義，了解到生命中的歷情，讓自己了解到面對困難或逆境時都能活在當下，致力面對。
		II		15:00-18:15			17	-	-			
「尊重生命逆境同行」嘉許禮	1 節	I	6/7/18	15:30-17:30	學校禮堂	2	19	-	-	69	100%	家長表示活動能了解到同學的強項，亦認為活動能讓同學提升個人面對困難能力，看到同學享受在活動當中，同學更能善於表達，當中能認識及欣賞自己，當中並回顧在整個計劃中的得著。
		II	6/7/18	17:30-19:30	學校禮堂		19	8	23			
總節數	27 節											在整個計劃中能看到同學在活動中的成長及改變，同學認為活動能帶給他們正面文化思維，可以認識自我，學習到欣賞自己及別人，能多角度面對困難。



第六部份

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。

1. 在活動時間安排上比較困難，因為是次計劃與校程年期不一，計劃落實及開展時期校方的活動安排已有所定案，學生忙於課後活動、補課等，難以有較有系統的時間安排，故每一節都需要與同學相約下一節見面的時間，或在活動推行時設定較有彈性(部份小組需要分2次時間進行，協調到全部同學，日期較有彈性等)，亦與個別學生、老師協調活動，避免與其他校內活動相撞。