



計劃總結報告

計劃編號：2016/0774

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：培僑中學)

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：陳淑儀女士

受款人姓名：冼啟智先生

高級經理(青少年服務)

服務總監

簽名：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

日期：24 DEC 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

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	安排中二同學填寫學生需要調查 1.1 (HKSIF)	達標	- 全級134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」樂觀思維系列 - 成長與家庭 - 我們這一家	達標	目標一) 讓參加者反思自己與家人的親子關係 98% 參加者表示達標 目標二) 提升參加者對父母角色的體諒與理解 94% 參加者表示達標 目標三) 讓參加者掌握改善家人關係的方法 94% 參加者表示達標
		「正向人生路」樂觀思維系列 - 友共情	達標	目標一) 活動能讓參加者檢視自己的溝通模式，提升自己的了解 99% 參加者表示達標 目標二) 讓參加者掌握朋輩衝突的處理方法 98% 參加者表示達標
		「正向人生路」樂觀思維系列 - 網絡「無」欺凌	達標	目標一) 了解如何善用互聯網 100% 參加者表示達標 目標二) 明白如何在網上保護自己及免傷他人 100% 參加者表示達標
		「正向人生路」樂觀思維系列 - 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 98% 參加者表示達標 目標二) 讓參加者掌握以正向面對逆境的方法 95% 參加者表示達標
		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 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 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 A	達標	目標一) 提升情緒管理的技巧和能力 86% 參加者表示達標 目標二) 加強解難的技巧和能力 86% 參加者表示達標 目標三) 學習和應用有效的減壓方法 86% 參加者表示達標
		個人探索小組 B	達標	目標一) 提升情緒管理的技巧和能力 88% 參加者表示達標 目標二) 加強解難的技巧和能力 100% 參加者表示達標 目標三) 學習和應用有效的減壓方法 100% 參加者表示達標
		「迎刃有餘」歷奇成長挑戰營	達標	目標一) 提升解難能力 87% 參加者表示達標 目標二) 深化對抗逆境的能力 87% 參加者表示達標

				目標三) 強化朋輩間的互相扶持 87% 參加者表示達標
		“蜜蜜送”校本義工培訓及服務	達標	目標一) 提升對常見青少年精神健康的認知 90% 參加者表示達標 目標二) 透過活動在校園內宣揚正面精神健康訊息 80% 參加者表示達標
		「破風」親子體驗活動暨嘉許禮	達標	目標一) 促進參加者對親子關係的反思 100% 參加者表示達標 目標二) 重溫參加者在活動中的體驗和成長 100% 參加者表示達標 目標三) 鼓勵參加者將成功經驗應用於日常生活 100% 參加者表示達標
		小組分享會	達標	目標一) 深化階段性學習整理 100% 參加者表示達標 目標二) 加強正面積極的信念 100% 參加者表示達標
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	「破風」親子體驗活動暨嘉許禮	達標	目標一) 促進參加者對親子關係的反思 100% 參加者表示達標 目標二) 重溫子女在活動中的體驗和成長 100% 參加者表示達標 目標三) 鼓勵子女將成功經驗應用於日常生活 100% 參加者表示達標
		活動通訊(兩期)	達標	目標一) 加強家長對青少年抗逆力及精神健康的認識 100% 參加者表示達標 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 100% 參加者表示達標
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	教師工作坊 – 有效介入情緒困擾的學生，掌握解說技巧	達標	目標一) 加深對情緒介入和解說技巧 96% 參加者表示達標 目標二) 有把握將所學在生活中應用出來 95% 參加者表示達標 目標三) 對活動內容及形式感到滿意 91% 參加者表示達標 目標四) 對導師或主題的表達感到滿意 93% 參加者表示達標 目標五) 對工作坊的滿意度 95% 參加者表示達標 目標六) 將工作坊推薦予其他人 94% 參加者表示達標
		活動通訊(兩期)	達標	目標一) 加強老師對青少年抗逆力及精神健康的認識 100% 參加者表示達標 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 100% 參加者表示達標

## 2. 計劃對學習成效、專業發展及學校發展的影響

### 計劃影響

#### 2.1 學生方面:

- 是次中二級學生參加計劃初級預防活動後，都認同活動有助加強他們以正面態度面對親情、友情的關係，更甚是網絡欺凌的情況。整體提升了面對逆境的態度，並懂得不同的方法與資源運用去面對逆境。
- 參加次級預防介入的學生，通過個人探索小組，在情緒管理、解決困難、正面思考及壓力處理的技巧和策略方面都有所提升，並強化了有關正向思維及抗逆方面的能力。
- 義工培訓及服務亦讓參加者更掌握有關精神健康的知識，通過服務的過程，向同學、老師及家長傳送正向能量。
- 參加者從歷奇成長挑戰營中，與伙伴之間的連繫及歸屬感得以提升，加強支援網絡，增加面對逆境的技巧和勇氣。
- 從學生填寫的前後測、活動檢討表、老師、家長及計劃主任的觀察，學生透過參加本計劃後在自我效能及對精神健康的認知，均有一定的提升。當中有部份學生的後測結果表現較弱，經與校方商討，將透過小組及學校社工的輔導支援相關學生。
- 有部份參與同學因個人對學業的追求，不願意花時間參與小組，在活動中途流失，有關情況已與學校溝通，盼在尊重學生選擇的同時，學生能保持開放態度，有需要時接受老師與學校社工的關心與支援。

#### 2.2 教師方面:

本計劃的老師參加了「有效介入情緒困擾的學生，掌握解說技巧」教師工作坊，有助提升教職員對學生情緒困擾的介入及解說技巧的信心，參加老師表示有把握將所學在生活中應用出來。

#### 2.3 家長方面:

家長透過參加「破風」親子體驗活動暨嘉許禮及活動通訊，能掌握子女在計劃中的經歷及轉變，使他們明白關注子女的精神情緒健康，明白陪伴子女經歷成長的重要性，及掌握提升抗逆力的技巧及策略。

## 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	176,843.01	+18.04%
服務	15,400.00	13,750.00	-10.71%
一般開支	34,792.00	36,282.40	+4.28%

#### 3.1 按直接受惠人士數目計算的單位成本

實際支出: \$ 226,875.41 元

受惠人數: 600 人

(學生: 300 人, 教師: 60 人, 家長: 240 人)

受惠人士數目計算的單位成本: \$ 378.1 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，以便學校將來用作相關培訓及支援。

### 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. 「攞假 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	其他 (請註明)	
問卷	10. 2017	學生需要調查 (HKSIF1.1)	134				共收回 134 份問卷，為有需要學生進一步跟進
會議	10.2017 及 06.2018	學校聯繫及籌備			2	2 (助理校長、學校社工)	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
培訓	12.1.2018	教師工作坊			48		<ul style="list-style-type: none"> <li>能透過活動讓理論變得更具體</li> <li>了解輔導學生的要訣</li> <li>介紹也能深入淺出，容易明白</li> <li>時間不足</li> </ul>
工作坊	11.11 & 19.11.2017	「正向人生路」樂觀思維工作坊：成長與家庭 – 我們這一家	124				<ul style="list-style-type: none"> <li>可以明白父母心裡的想法</li> <li>讓我反思自己與家人的親子關係</li> <li>提升對父母角色的體諒與理解</li> <li>想有多些分組討論</li> </ul>
工作坊	24.11 & 4.12.2017	「正向人生路」樂觀思維工作坊：朋輩關係處理 – 友共情	131				<ul style="list-style-type: none"> <li>令我知道如何解決朋輩衝突</li> <li>讓我能清楚了解到自己對待朋友有甚麼不足與朋友溝通的方法</li> <li>希望有分組討論和角色扮演</li> </ul>

工作坊	10.4 & 12.4 & 23.4.2018	「正向人生路」樂觀思維工作坊： 網絡「無」欺凌	133				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 怎麼樣不讓自己成為欺凌者</li> <li>· 令我學懂如何正確使用互聯網</li> <li>· 了解欺凌的後果能夠理解去解決網上欺凌</li> <li>· 多一些活動</li> </ul>
工作坊	27.4 & 29.4 & 16.5.2018	「正向人生路」樂觀思維工作坊： 正向看逆境	126				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 對挫折與困境要從另一個角度來看，有啟發</li> <li>· 舉出了很多方法抗逆境</li> <li>· 學習怎樣舒緩自己壓力</li> <li>· 多些遊戲活動</li> </ul>
小組	14.11 - 12.12.2017	個人探索小組 (A組)	7				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 都不錯</li> </ul>
小組	8.11 - 6.12.2017	個人探索小組 (B組)	8				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 全部都滿意</li> <li>· 時間長些(太少時間)</li> </ul>
日營	2.6.2018	「破風」親子體驗活動暨嘉許禮	9	5	0	2(助理校長、學校社工)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (家長)有這樣機會可以多了解子女</li> <li>· (學生)能學到很多課外知識</li> <li>· 時間長點</li> <li>· 多多溝通</li> </ul>
小組及服務	8.3 - 3.5.2018	“蜜蜜送”校本義工培訓	11				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 有互動</li> <li>· 活動時間可以加長</li> </ul>
		“蜜蜜送”校本義工服務	160		60		
宿營	11 - 12.5.2018	“迎刃有餘”歷奇成長挑戰營	8			2(助理校長、學校社工)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 比平時更加投入、積極</li> <li>· 可以玩、很放鬆</li> </ul>
小組	22.1, 26.1, 7.2, 9.2, 26.2, 1.3, 21.9.2018	小組分享會	14				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 功課和學習都很忙，學習爭取時間放鬆一下</li> <li>· 希望新一年參與進階活動</li> </ul>
出版	4-7/2018	活動通訊(兩期)	300	240	60		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 學生、教師及家長普遍歡迎通訊，對通訊感覺正面</li> <li>· 認為能加強對學生精神健康及抗逆力的關注。</li> </ul>

## 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
樂觀思維工作坊	導師費 \$500x2位導師 x3小時 =\$3,000	導師費 \$500x2位導師 x7小時 =\$7,000	由歷奇成長挑戰營的一般開支的剩餘款項調動\$3,000 及樂觀思維工作坊的一般開支的剩餘款項調動\$1,000 至導師費。

\*優質教育基金已知悉並同意有關變動