



計劃總結報告

計劃編號：2016/0798

甲部

計劃名稱：「尊重生命、逆境同行」(張永慶中學) - 與「好心情@學校」計劃有關

機構/學校名稱：_____

計劃進行時間：由 10/2017 (月/年) 至 9/2018 (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：20.12.2018

日期：20.12.2018

*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

優質教育基金總結報告填寫指引

在填寫計劃評鑑時，請詳述以下各點。以下指引提供參考，讓計劃負責人／小組反思計劃的成效。

1. 能否達成目標

評鑑是否已達致計劃書內列明的各項目標時，須包括以下項目(有關資料可按本附件內表一的格式，或以簡短段落形式書寫)：

- 目標陳述
- 與目標相關的活動
- 目標達成程度
- 目標達成的證據或指標
- 如不能達成目標，須列出原因

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	大部份達到	本計劃使用了由中文大學提供的識別工具(HKSIF1.1)來篩選及識別抗逆能力較弱の中一學生。除了問卷篩選了一批抗逆力較低的學生外，老師及學校社工也有推薦一些有需要的學生及邀請了數位較正面的同學參與計劃，以減少標籤效應及帶動小組氣氛。透過參與逆境同行挑戰計劃，支援有需要的學生，提升他們的抗逆能力。	
提升學生的抗逆能力及處理逆境能力各種促進精神健康的保護因素	1. 「正面思維」開心快樂健康工作坊 2. 啟動禮及成長小組 3. 個別勉勵 4. 義工服務(預備及服務) 5. 戶外活動 6. 宿營訓練 7. 親子活動 8. 正面文化嘉許禮	大部份達到	1. <u>「正面思維」開心快樂健康工作坊</u> 這兩次的工作坊邀請了講者來學校為中一至中四學生進行了兩場有關正面思維的講座。講者在講座的初期利用了一個小遊戲來帶出突發事件發生的時候，自己如何評價及應對很影響壓力的形成。這個小遊戲需要所有學生一起參與，所以學生們都投入其中。此外，講者也有播放一些為人熟識的卡通片帶出相關的主題。透過講座，學生了解到面對突發事情自己對事件的評價會影響他們的壓力指數，以及學到要多留意及欣賞身邊的事物。 2. <u>啟動禮及成長小組</u> 在啟動禮中，所有小組組員了解到這個活動的目的、目標及期望，得知這個小組希望幫助他們有愉快的校園生活及提升抗逆力，從而減低他們的壓力。參加者在這個活動中對其他的組員有了初步的認識。	

			<p>而在成長小組中，小組運用了攝影來提升學生的抗逆能力。參加者在小組中學到了一些基本的拍攝技巧，然後在學校以及社區拍攝一些照片。參加者在與組員互相拍照的時候對其他組員有了更多的了解，而互相分享他們的拍攝概念及互相替大家拍照都能夠幫助他們建立友伴的關係。此外，參加者的自尊心也有提升，透過工作人員及組員們對他們作品的認同及肯定，他們的自信心及心理健康也從而增強。</p> <p>透過問卷調查，100%的參加者都表示在參加這個計劃後他們能認識更多的朋友，擴闊了他們的社交圈子，而與朋友有良好的關係能幫助他們互相傾訴及解決問題，而且透過認同及肯定自己和別人來促進他們精神健康的保護因素。另外，93.75%的參加者認為參加這個計劃後他們的自信心有所提升、感到快樂並能學到以正面態度他們生活中所遇到的困難。這些都反映出參加者的抗逆能力及精神健康的保護因素有所提升和加強。</p> <p>3. 個別勉勵</p> <p>在個別勉勵中，工作人員與組員們一起午膳，在過程中與組員一起討論他們在小組的表現，並讚賞及肯定他們的努力，從而增強他們的自信心，提升學生的抗逆能力。</p> <p>4. 義工服務(預備及服務)</p> <p>在這次的義工服務中，參加者與長者一起製作燒賣，並拿他們的製成品走進社區，讓社區中的長者品嚐他們的廚藝。在製作燒賣的過程中，參加者都表現得很興奮，對於長者的講解也很留心。他們很多都沒有嘗試過下廚，所以他們表示與長者下廚的經驗令他們很開心。</p> <p>此外，很多長者都對他們製作的燒賣給予好評，這些肯定都讓他們增強了自信心，從而提升了學生的抗逆能力。參加者在開始與長者互動時都表現得很害羞，不太敢長者交談及讓長者嘗試他們製作的燒賣，但經過工作人員的鼓勵，他們慢慢嘗試，在取得一些成功</p>
--	--	--	--

經驗，適應能力也慢慢增強。而適應力能幫助參加者在面對突發的事情時減少壓力的產生，從而促進他們的精神健康。

5. 戶外活動

做運動能夠令人快樂，因為在運動的時候腦部會釋出荷爾蒙安多酚，所以在運動會令人感到開心及輕鬆。在這次的戶外活動中，學生們一起行了獅子山，他們在過程中拍攝了一些風景照，然後玩了一些團體遊戲。透過這次的戶外活動，工作員鼓勵他們多做運動來減壓，從而提升他們的抗逆能力。此外，這次的活動也能令他們的關係更親密，他們會互相分享食物及關心他人的身體狀況，促進他們的友伴關係。

6. 宿營訓練

同學們在這兩日一夜的宿營訓練中都挑戰了很多不同的項目，如夜行、攀石和羅馬炮架等等。透過這次的宿營訓練，他們都有了很大的突破，如會懂得關心以及留意自己的組員，在夜行中他們會互相提醒來確保組員的安全，這反映出他們都建立了很好的友伴關係。此外，他們大部份人都認為夜行對他們都是一項很大的挑戰，在開始的時候可能有組員感到恐懼，但到了後來他們在互相支持下一起面對了這次的挑戰，反映他們的精神健康的保護因素加強了。

7. 親子活動

在這次親子活動中，同學們和家長一起用陶瓷努力地製作及設計自己的杯子，過程中可以看到父母及子女互相幫忙，渡過一個快樂的上午。

透過這次的親子活動，他們都在這個早上與父母有了一個很好的親子體驗，有助他們建立正面的親子關係，加強他們的精神健康的保護因素。

8. 正面文化嘉許禮

同學們在嘉許禮中回顧了整個計劃所發生的點滴，一些組員也分享了他們在計劃中的感受和得着。在嘉許禮中也有就着同學們在計劃中的表現頒發一些獎項來鼓勵他們。透過

			這次的嘉許禮，他們可以回憶起他們一起的經歷，並且克服了很多的挑戰，而得獎的同學更能受到導師及朋輩的肯定，這些都能增強他們的自信心。
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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開心快樂家長心理健康講座 2. 建立正面文化-逆境同行家長工作坊 	大部份達到	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>開心快樂家長心理健康講座</u> 這次的心理健康講座邀請了講者來學校為中一至中三級的家長進行了一場有關了解如何與子女壓力中同行的講座。講者透過在講座中解釋了什麼是抗逆力，教授了一些與子女正確溝通的方法，並分享一些實質的例子來讓家長明白如何做到，這都提高了他們對抗逆力的認識並得知如何與子女溝通。在這個講座中，家長們的反應都很正面，並且會拍攝一些投影片來幫助自己記下一些與子女正確溝通的方法。 2. <u>建立正面文化-逆境同行家長工作坊</u> 這次的家長工作坊邀請了講者來學校為家長進行了一場有關認識焦慮的講座。講者在過程中用了一些簡單易明的例子來告知家長何為焦慮以及用一個小活動讓家長面對一些突如其來的事情時，他們的焦慮指數及身體狀況的變化。家長在過程中都積極參與，並詢問講者一些他們遇過的情況之處理方法。透過這個家長工作坊，家長對焦慮加強了認識，了解到子女正在面對焦慮的情緒，學到如何與子女一起面對壓力，提高他們對子女精神健康的關注。

2. 計劃影響

按照證據為本的方法，從以下角度評鑑計劃對學習成效／專業發展／學校發展的影響：

學習成效

- 擴闊學生的視野

本計劃重視以不同的活動來拓寬學生的視野，例如在逆境同行挑戰計劃中有不同類型的活動，如陶藝製作、遠足、走進社區進行拍攝、義工服務等等。而根據訪問所得，大部份的學生以往較少接觸或未曾嘗試過這些活動，此類活動體驗能夠讓他們擴闊視野，亦能增廣見聞，如有組員反映義工服務能讓他們對長者有更深入的了解，也踏出了他們的舒適圈嘗試主動去接觸陌生的街坊，對不同的人及事有了新的想法，這都有助鼓勵學生在日後多嘗試新事物。

- 加強學生的成功感

本計劃設有多元化的活動讓同學嘗試發掘他們的長處及挑戰自我，來加強成功感。例如有陶藝製作、遠足、走進社區進行拍攝、夜行等等。在夜行活動的過程中，雖然學生面對挑戰，有一段路程是需要獨自行走，這樣一些學生感到恐懼及挫敗，但因為有着導師及其他組員的鼓勵，他們亦會堅持嘗試，然而當他們成功挑戰過後，他們的自信心提升了，並令他們更願意去接受其他挑戰。在小組問卷結果中，93%小組組員亦普遍認同計劃令自己更有信心面對不同挑戰，這反映出學生的成功感有所提升。

- 促進學生發揮專長及潛能

本計劃着重學生能發揮他們的專長及潛能，在活動中很多時候都需要學生互相合作來完成一些事情，當中考驗學生的分工，如在扎羅馬炮架時，學生們都夠互相合作負責不同的崗位，發揮自己不同的能力，合力一起完成炮架。此外，在走進社區進行拍攝過程中，同學們掌握到一些拍攝的技巧，他們也會加入一些他們的想法及意念，這讓部分學生了解到他們的潛能，可在日後繼續發揮。

- 訓練學生適應社會發展的需求

本計劃的活動着重學生的全人發展，計劃中的大部份活動都需要同學互相合作來完成，而在大專及社會中很多工作都需要與他人一起完成，這讓同學盡早適應社會上的團隊合作。此外，計劃中也有些活動需要獨自完成，他們將來在社會上除了需要與別人合作外，也需要獨自處理問題，這些都能訓練學生適應社會發展的需求，更容易適應和面對將來社會上的不同挑戰及轉變。

- 改善學習氣氛

在計劃的活動中，負責老師會一起參與活動，如參與宿營活動，在活動中鼓勵同學並與同學聊天，這都能夠促進老師與同學間的關係，為課堂帶來正面的學習影響。

- 拓寬教師的視野

本計劃提供不同的服務，例如拍攝、立體攝影等，因此老師在協助活動的同時，亦能擴闊教師的視野。

- 引發與其他學校 / 專業團體的協作機會

本計劃為了提供全面及多元化的活動，部份活動會與其他機構合作，當中包括有兒情計劃提供講座和保羅創意藝術-師堂提供陶瓷製作，效果正面，亦從而引發學校與其他團體的協作機會。

3. 自我評鑑計劃成本效益

受款人必須填寫本附件內表二的預算核對表，與報告一併遞交。關於預算項目的分類辦法，請參照計劃協議書附件二。

請就以下各方面評鑑計劃的成本效益：

- 資源的運用 (例如器材、申請學校/參與學校的人力資源等)

在人力資源方面，計劃聘請了一名負責社工，而中心亦提供多一名社工同事協助，這令到活動能夠運作更順暢及彈性。在器材方面，中心有安排電腦予工作員作文書工作用途，並借出相機及即影即有相機作記錄用途。

- 按直接受惠人士數目計算的單位成本

直接受惠人士為 644 名中一至中四學生及家長，其每單位成本等於\$200000 除於 644 人，即是約每

人\$310.6 單位成本。

- 計劃所建構的學習課程及資料的延續性

由於今年度計劃是初次在校內推行，因此計劃都是新嘗試，當中提供不少參考資料供計劃延續，例如活動程序和曾合作的機構，活動程序及合作的機構可以因應學生的需要在來年再次使用，相信計劃延續會運作得更暢順。

- 當其他學校重做計劃時，不須另外注資的開支項目(包括計劃的開辦成本、備用成品等)不適用

- 以較低成本達致相同效益的其他辦法

在計劃中，部分活動由與其他機構合作舉辦，如戲劇活動及講座等，當中涉及部分成本，因此計劃能考慮工作員參考以上活動後，自行舉辦同類型活動，以減少成本並達致相同效益。另外由於本機構亦有在不同區學校提供此計劃，因此本計劃能與其他區計劃同工交流，以物色成本較低之服務。

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) +/- %
1) 職員薪酬	146,312	132,340.81	-9.55%
2) 服務	44,000	34,402.50	-21.81%
3) 一般開支	9,688	5,120.75	-47.14%

4. 可推介的成果及推廣模式

在評鑑計劃的成品及推廣價值時應包括以下項目。(有關資料可按本附件內表三的格式列出)：

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
「正面思維」及「享受生活」活動通訊	活動通訊內容包括有活動內容、成果及照片花絮，除此之外還有一些精神健康資訊向校內的師生推廣及分享活動成效。	活動通訊於 7 月電郵給學校，而學校會放在學校網業內讓教師及學生查閱，讓在校內師生了解好心情計劃活動內容及成果，以推廣活動。	活動通訊內容因涉及同學的私隱，所以並不合適推介給優質教育基金用來做推廣之用。

學與教資源	學與教資源是一份有關正向精神健康的資訊，向大眾介紹一些達致幸福快樂的一些元素，讓大眾可以根據五大幸福元素活出快樂的人生。此外還有一些求助熱線及網址提高大眾在遇到情緒困擾時的求助意識。	學與教資源將於計劃完結後三個月內郵寄致 質教育基金辦事處。	學與教資源向大眾介紹一些達致幸福快樂的一些元素及有介紹一些求助熱線，可以作推廣用途提升大眾對精神健康的意識。
教材套	教材套概括了計劃的內容，可以讓來年的計劃推行者參考活動內容並進行調查。	教材套將於計劃完結後三個月內郵寄致優質教育基金辦事處。	教材套可讓人了解整個活動的內容，可以讓不太清楚計劃的人士在看完教材套後對計劃有簡單的了解。

5. 活動一覽表

請列出計劃進行期間舉辦的活動詳情，例如活動種類、內容、參加人數及參加者的反應(有關資料可按本附件內表四的格式，或以簡短段落形式書寫)。

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
		教師	學生	其他 (請註明)	
學生需要調查	日期: 8/11/2017 時間: 8:00-8:30am 地點: 學校 主題: 透過 HKSIF 問卷, 及參考教師和學校社工的推薦, 甄選學生參加逆境同行挑戰計劃。		105 名中一學生		- 根據老師回饋所得, 學生均如實地填寫, 並認真地完成問卷。
「正面思維」開心快樂心理健康講座	日期: 12/10/2017 & 19/3/2018 時間: 8:25-9:15pm 地點: 學校 主題: 透過講座和小遊戲, 讓學生認識正面的思維模式, 並學習到多欣賞身邊的事物。		496 名中一至中四學生		- 學生們認為講座一開始的小遊戲及播放的短片很有趣, 能讓他們更專心地聆聽講座, 並解到面對突發事情自己對事件的評價會影響他們的壓力指數, 以及學到要多留意及欣賞身邊的事物。

<p>逆境同行挑戰計劃啟動禮及成長小組</p>	<p>日期: 1/2018 - 3/2018 時間: 4:00-5:30pm 地點: 學校及慈雲山 主題: 透過活動讓學生認識正面的思維模式，並強化參加者的解難能力及社交能力。</p>	<p>16名 中一 學生</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 透過問卷調查，100%的參加者都表示在參加這個計劃後他們能認識更多的朋友，擴闊了他們的社交圈子，而與朋友有良好的關係能幫助他們互相傾訴及解決問題，而且透過認同及肯定自己和別人來促進他們精神健康的保護因素。 - 另外，93.75%的參加者認為參加這個計劃後他們的自信心有所提升、感到快樂並能學到以正面態度他們生活中所遇到的困難。這些都反映出參加者的抗逆能力及精神健康的保護因素有所提升和加強。
<p>個別勉勵</p>	<p>日期: 3/2018 時間: 12:20-1:15pm 地點: 學校 主題: 透過在午膳時與組員一起聊天及讚賞他們的表現，與他們建立更緊密的關係，並且提升他們的自信心。</p>	<p>16名 中一 學生</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 參加者認為在組外較少人數的時候，他們可以更自由地發表他們的意見以及可以討論日常生活的事宜。
<p>義工服務</p>	<p>日期: 24/3/2018 時間: 10:00-12:30 地點: 香港小童群益會賽馬會慈雲山青少年綜合服務中心 主題: 透過義工服務中，讓參加者有機會與長者接觸及合作完成一些製成品，並且走進社區中接觸不同的社區人士。</p>	<p>7名 中一 學生</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 參加者很多都沒有嘗試過下廚，所以他們表示與長者下廚的經驗令他們很開心，而且很多街坊都對他們製作的食物給予正評，增強他們的自信心。他們也學到了義工服務不一定是到長者中心探訪長者，也可以是與長者合作一起製作一些物件來走進社區。
<p>宿營訓練</p>	<p>日期: 5/5/2018-6/5/2018 時間: 5/5 1:00pm-6/5 3:00pm 地點: 保良局北潭涌渡假營 主題: 透過這次的宿營訓練，讓參加者體驗團體合作的活動及挑戰，在完成挑戰後能促進組員之間的關係更密切並能強化他們的解難能力。</p>	<p>2名 教師</p>	<p>16名 中一 學生</p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過這次的宿營訓練，他們都有了很大的突破，如會懂得關心以及留意自己的組員，在夜行中他們會互相提醒來確保組員的安全。 - 此外，他們大部份人都認為夜行對他們都是一項很大的挑戰，在開始的時候可能有組員感到恐懼，但到了後來他們在互相支持下一起面對了這次的挑戰。

親子活動	日期: 19/5/2018 時間: 10:00-12:00 地點: 香港小童群益會賽馬會慈雲山青少年綜合服務中心 主題: 透過正面的親子體驗,助他們建立正面的親子關係,加強他們的精神健康的保護因素。	8名 中一 學生	9名 家長	- 在這次親子活動中,同學們和家長表示這次的陶瓷製作有助他們建立正面的親子關係。他們一起用陶瓷努力地製作及設計自己的杯子,過程中可以看到父母及子女互相幫忙,並且他們對於製成品表示十分期待。
戶外活動	日期: 17/3/2018 時間: 10:00-4:00pm 地點: 獅子山郊野公園 主題: 透過這次的戶外活動,讓參加者之間的關係更密切,並鼓勵他們多做運動來減壓,從而提升他們的抗逆能力。	10名 中一 學生		- 在這次戶外活動中,大部份參加者都認為和朋輩一起運動,令他們的關係更親密。他們會互相分享食物及關心他人的身體狀況,這促進他們的友伴關係。
正面文化嘉許禮	日期: 6/7/2018 時間: 4:00-5:15pm 地點: 學校 主題: 透過這次的正面文化嘉許禮,讓參加者回顧了整個計劃所發生的點滴,並且透過給予獎項肯定他們的努力,從而提升他們的自信心及抗逆能力。	16名 中一 學生		- 同學們在嘉許禮中回顧了整個計劃所發生的點滴,一些組員也分享了他們在計劃中的感受和得着。在嘉許禮可以看到獲獎的同學都十分開心,因他們的表現被肯定。
開心快樂家長心理健康講座	日期: 18/11/2017 時間: 10:30-11:30am 地點: 學校 主題: 透過講座解釋了什麼是抗逆力並教授了一些與子女正確溝通的方法並分享一些實質的例子來讓家長明白如何做到,這都提高了他們對抗逆力的認識並得知如何與子女溝通。		115名 家長	- 在這個講座中,家長們的反應都很正面,他們認為講者所介紹的方法有助他們與子女溝通,所以他們會拍攝一些投影片來幫助自己記下一些與子女正確溝通的方法。
建立正面文化 - 逆境同行家長培訓活動	日期: 10/3/2018 時間: 2:00-4:00pm 地點: 學校 主題: 透過這個家長工作坊,家長對焦慮有了一些認識,了解到子女正在面對焦慮的情緒,學到了如何與子女一起面對壓力,這都提高了他們對子女精神健康的關注。		15名 家長	- 家長十分投入在講座中,在過程中很主動地回答講者的問題,並且很積極及有詢問講者一些他們遇過之情況的處理方法,讓他們學到了如何與子女一起面對壓力。

6. 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。

- 計劃原定在10月舉行的學生需要調查因為學校的時間上較難安排，所以與學校商討後改了11月份舉行。
- 計劃新增了簡介的環節，因為想在小組前了解各組員的特性再安排小組活動，於是新增了簡介的環節與組員們互相了解。
- 計劃原定在10-11月舉行的「正面思維」開心快樂工作坊(中四至中六)因高中生的活動繁多，時間上較難安排，所以與學校商討後改了3月份舉行。
- 計劃原定在2月舉行的啟動禮因為需要遷就小組時間的安排，所以與學校商討後提前在1月份舉行。
- 計劃原定在4-5月舉行的建立正面文化-逆境同行家長工作坊因為要遷就家長的時間，所以與學校商討後改了3月份舉行。
- 啟動禮原本的預算是\$1000，但最後超出了預算，用了\$1097.8，超出的\$97.8會由「正面思維」開心快樂工作坊中調撥到此活動中。
- 開心快樂家長心理健康講座已經順利完成，該活動還剩餘\$3445，故將剩餘的\$3445調撥到親子活動中。
- 成長小組已經順利完成，該活動還剩餘\$1964，故將剩餘的\$1964調撥到正面文化嘉許禮中。