



計劃總結報告

計劃編號：2016/0807

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：香港四邑商工總會陳南昌紀念中學)

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：吳惠玲女士
高級經理(青少年服務)

簽署：_____

日期：24 DEC 2018

受款人姓名*：冼啟智先生
服務總監

簽署：_____

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. 能否達成目標

本計劃期望達致以下目標：

- (a) 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；
- (b) 以「初級預防」手法，對指定級別學生作全面預防教育工作；
- (c) 以「次級介入」手法，以識別工具甄選有較大服務需要的學生，提供校本支援活動；
- (d) 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；
- (e) 支援家長及老師對學生精神健康及抗逆力的認識及掌握應對技巧。

表一：目標是否達到

對象	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中二及中四級學生	學生需要調查 (HKSIF1.1)	達致	1. 中二及中四共126位學生完成問卷。 2. 完成評估後，精神健康及抗逆力有較大需要的學生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	1. 「正向人生路」樂觀思維系列－成長與家庭	達致	目標(一): 反思與家人的親子關係為98%達致。 目標(二): 提升對父母角色的體諒與理解均為98%達致。 目標(三): 掌握改善和家人關係的方法均有97%達致，學生們對活動整體評價平均有2.7分。 (3分為最滿意)
		2. 「正向人生路」樂觀思維系列－朋輩關係處理	達致	目標(一): 檢視自己的溝通模式，提升對自己的了解為98%達致。 目標(二): 掌握朋輩衝突的處理方法為100%達致，學生們對活動整體評價平均有2.7分。 (3分為最滿意)
		3. 「正向人生路」樂觀思維系列－逆境處理	達致	目標(一): 讓參加者了解負面思想對自己的影響為95%達致。 目標(二): 活動能讓你認識一些正面的方法去面對自己的問題或困擾為94%達致，學生們對活動整體評價平均有2.6分。 (3分為最滿意)
		4. 「正向人生路」樂觀思維系列－網絡欺凌	達致	目標(一): 了解如何善用互聯網為98%達致。 目標(二): 明白如何在網上保護自己免傷害他人為98%達致，學生們對活動整體評價平均有2.8分。 (3分為最滿意)

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



		“迎刃有餘” 歷奇 成長挑戰營	達致	<p>目標(一): 提升同學自信心, 增強面對逆境的能力為 100%達致。</p> <p>目標(二): 透過遊戲互動, 強化組員間互相扶持的意識, 共同面對逆境為 95%達致。</p> <p>目標(三): 體驗團隊共同面對逆境, 了解團體分工的重要性為 100%達致, 學生們對活動整體評價平均有 2.5 分。</p> <p>(3 分為最滿意)</p>
	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 (共 2 組)	達致	<p>目標(一): 提升對思想陷阱的認識為 100%達致。</p> <p>目標(二): 明白思想陷阱與情緒反應及行為的相互關係為 100%達致。</p> <p>目標(三): 學習面對思想陷阱的方法為 100%達致, 學生們對活動整體評價平均有 2.8 分。</p> <p>(3 分為最滿意)</p>
		“蜜蜜送” 校本義工培訓及服務	達致	<p>目標(一): 提升正面處理精神健康的方法的認識為 100%達致。</p> <p>目標(二): 分享正面處理精神健康的方法給同學為 100%達致, 學生們對活動整體評價平均有 2.7 分。</p> <p>(3 分為最滿意)</p>
		聯校嘉許禮	達致	<p>目標(一): 重溫在活動中的體驗和成長為 100%達致。</p> <p>目標(二): 鼓勵自己將成功經驗應用於日常生活為 100%達致, 學生們對活動整體評價平均有 2.7 分。</p> <p>(3 分為最滿意)</p>
家長	目標一： 支援家長對學生精神健康及抗逆力的認識和掌握應對技巧	「情緒解碼」- 親子溝通與有效處理工作坊	達致	<p>目標(一): 提升家長對學童自殺辨識的敏感度為 100%達致。</p> <p>目標(二): 學習有效介入的策略為 83%達致, 家長們對活動整體評價平均有 2.4 分。</p> <p>(3 分為最滿意)</p>
老師	目標一： 支援老師對學生精神健康及抗逆力的認識和掌握應對技巧	「學童自殺」一及早識別與有效處理教師工作坊	達致	<p>目標(一): 加深對自殺信號的理解為 98%達致, 參加者對活動整體評價平均有 2.3 分。</p> <p>(3 分為最滿意)</p>



學生 家長 老師	目標一： 支援學生、家長 及老師對學生精 神健康及抗逆力 的認識和掌握應 對技巧	活動通訊 (第一期)	達致	1. 以小冊子形式，向全校學生及教師派發有關提升精神健康策略資訊。
		活動通訊 (第二期)	達致	1. 以小冊子形式，向家長及教師派發有關加強青少年抗逆力及提升精神健康策略資訊。

2. 計劃影響

計劃對學習成效及專業發展方面有正面影響：

(a) 學習成效

本計劃就學生抗逆力/精神健康的範疇，運用「初級預防」手法，透過主題式講座，主要為中二及中四級提供全面預防教育工作。學生對有關促進社交發展及提升抗逆力的課題感到興趣及有切身關係，故此表現投入。透過不同的活動手法，讓學生更加掌握如何以正面態度面對不同逆境。部分學生更能進一步反思課題內容與自己的關係，並訂下改善目標。

在學年初，本計劃運用具科學實證基礎的甄別工具(學生需要調查HKSIF1.1)，並加上班主任、輔導主任及學校社工在校內與學生的接觸觀察，甄選一些較有需要之學生及其家長參加「次級介入」活動，包括個人探索小組、歷奇成長挑戰營、校本義工服務等。在整個計劃期間，被甄選的學生在校內擔當「心晴大使」的角色，透過不同活動形式學習精神健康知識，藉此提高投入程度，減低標籤效應，最終得以有效增強正向信念及自我效能感。「心晴大使」除了在生活活動期間經歷朋輩間互相扶持，本計劃更期望透過家長活動，以強化其支援系統，藉以增強抗逆力。計劃最後階段，「心晴大使」在進行校本義工服務及聯校嘉許禮期間，也能發揮正面角色，積極宣揚關愛及抗逆文化。部分參加者更願意在校園延續計劃理念，以個人正面經驗影響身邊人。

(b) 專業發展方面

本計劃為全校教師提供一次工作坊，名為「學童自殺」一及早識別與有效處理教師工作坊。是次工作坊目的是期望透過探討學童自殺事件及模擬情境演練，加深校內教職員對自殺信號的理解。超過98%教師認同工作坊內容有助他們提升對學童自殺辨識的敏銳度，掌握辨識自殺信號的技巧和介入策略，並有信心在校內協助同類事件。相信此等活動能有助提升教師專業水平，為日後有效處理校園危機事宜有著正面作用。推行計劃過程，計劃主任就個別需要學生的情況，適時與學校社工及相關教師聯絡並作即時跟進，藉著專業間之合作交流，不但能提升專業知識，對於日後學生成長工作的發展亦有所裨益。

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) +/- %
職員薪酬	149,808.00	140,464.41	-6.24%
服務	15,900.00	16,400.00	+3.14%
一般開支	34,292.00	33,600.00	-2.02%

活動的資源運用 (包括人力、時間及器材等)

有關計劃的實質開支將詳列於「財政總結」報告。

就人力資源運用方面：活動的推行實有賴具備專業知識的同工，故此本計劃主要投放較多資源於人力方面，包括聘請計劃主任、活動助理、教師工作坊導師，以及成長挑戰營導師，以致能有效地傳達有關「尊重生命」的訊息，實踐與受惠對象「逆境同行」。除此以外，計劃亦運用本會現有的人力資源，包括中心高級經理提供專業督導及監察、學校社工協調與跟進個別學生需要、文職同事協調工作，大大提升推行服務的質素與成本效益。

整個計劃直接受惠學生1110人次，家長262人次，教師141人次。

4. 可推介的成果及推廣模式

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
300本「快樂七式」小冊子	小冊子旨於為學生提供精神健康策略資訊，並加強抗逆力。	於2018年3月派發給全校學生及教師	小冊子已派發給參與學校作參考之用。
300本「攞假KOL」小冊子	小冊子旨於為家長及教師提供精神健康策略資訊，加強支援學生抗逆力。	於2018年7月派發給300名家長及教師	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	概略說明 (例如: 主題、地點等)	參加人數				參加者的回應
		學生	家長	教師	其他 (請註明)	
問卷	活動: 學生需要調查(HKSIF1.1) 日期: 16/10/17 地點: 課室 內容: 安排同學填寫學生需要調查(HKSIF1.1)。	126	0	0	0	在教師及計劃社工協助下, 是次調查能順利完成。大部份學生認真填寫問卷, 學生大多都能理解問卷的目的及獨立完成問卷題目。
講座	活動: 「正向人生路」樂觀思維系列-成長與家庭 日期: 23/10/17 ~ 28/11/17 地點: G04 內容: 運用正向生命教育手法介入手法, 以成長與家庭作主題式講座, 讓學生明白如何在青少年成長中協調個人成長與家庭帶來的角力。	113	0	0	0	學生表現積極, 反應熱烈, 踴躍回答問題, 對互動式的遊戲如: 小測試及大電視反應特別踴躍, 氣氛良好及融洽, 對歌曲特別有興趣。
講座	活動: 「正向人生路」樂觀思維系列 - 朋輩關係處理 日期: 18/12/17 ~ 8/2/18 地點: G04 內容: 運用正向生命教育介入手法, 以朋輩關係處理作主題式講座, 讓學生明白如何於朋輩中尋找自我定位而不失友誼。	110	0	0	0	學生參與積極投入, 討論的內容也緊扣主題, 特別喜愛以互動形式表達, 如: 角色扮演及小測試, 高互動性的活動能有效提高他們的投入程度及興趣, 喜愛工作人員作個人分享, 也喜愛模擬現實生活的遊戲。
講座	活動: 「正向人生路」樂觀思維系列 - 逆境處理 日期: 1/3/17 地點: G04 及禮堂 內容: 運用正向生命教育手法介入手法, 以逆境處理作主題式講座, 讓學生明白如何在成長帶來的挑戰及困頓中活得自在、游刃有餘。	114	0	0	0	學生參與積極投入, 特別喜愛看影片去認識多一些正面方法解決問題, 討論的內容也緊扣主題。學生亦主動問反思性的問題, 反映學生了解內容, 再作個人分析。
講座	活動: 「正向人生路」樂觀思維系列 - 網絡欺凌 日期: 9/4/18 ~ 24/5/18 地點: G04 內容: 運用正向生命教育手法介入手法, 以網絡欺凌作主題式講座, 讓學生明白如何善用不密可分的互聯網, 保護自己亦免傷害他人。	120	0	0	0	學生樂於在互動環節投入參與, 用心認真討論, 喜愛講者用心講解, 特別喜愛講者利用各種形式的媒體資料及生活化的例子作分享, 令學生能更切身處地理解及感受網絡欺凌所帶來的負面影響。



活動通訊	活動: 活動通訊 第一期及第二期 日期: 3/2018 ~ 7/2018 地點: / 內容: 以單張/電子媒體形式, 向學生、家長及教師, 提供加強青少年抗逆力, 及提升精神健康的策略。	256	256	88	0	學生、教師及家長收到後反應正面, 認為通訊內容切合他們的需要, 形式及實用程度亦足夠吸引他們使用。
歷奇成長挑戰營	活動: “迎刃有餘” 歷奇成長挑戰營(包括營前會及營後會) 日期: 4/12/17 ~ 18/12/17 地點: 上水展能 內容: 運用歷奇體驗式宿營活動, 提升參加者的抗逆力。	20	0	2	0	學生在訓練營期間積極投入參與活動, 特別在宿營及營後會, 表現特別合作及踴躍。 進行歷奇活動期間, 學生亦比以往活動表現得更堅韌, 不輕易放棄, 在朋輩間亦互相提供協助及支持, 及願意主動配合工作人員及導師, 遵守秩序。
工作坊	活動: 學童自殺-及早識別與有效處理教師工作坊 日期: 10/11/17 地點: 禮堂 內容: 透過工作坊, 短講和技巧訓練, 提升教師對學童自殺辨識的敏銳度和介入的能力。	0	0	44	0	教師踴躍參與及投入活動, 特別滿意講者生動演講及具體易明的表達方式, 也喜愛講者引用不少生活化的例子作分享。
工作坊	活動: 「情緒解碼」- 親子溝通與有效處理工作坊 日期: 8/7/18 地點: 學校 內容: 透過臨床心理學家主持的工作坊, 提升家長對學童自殺辨識的敏銳度和學習介入的策略。	0	6	1	0	縱然出席人數非計劃預期, 但家長參與投入, 滿意講者用心講解, 在不明白的地方時主動發問, 其分享亦有助了解子女的需要, 及提高對學童自殺的辨識度。
小組	活動: 個人探索小組(第一組) 日期: 30/4/18 ~ 17/5/18 地點: 課室 內容: 運用小組形式以認知行為治療法, 提升參加者對自己精神健康的認知, 並引領同學檢視自身慣常思考模式及予以改進。	11	0	0	0	學生在小組期間投入活動, 願意配合社工安排, 透過活動先了解不同的思想陷阱, 每節慣性地按反思自身的思考模式, 及其對情緒和行為的影響, 提升自我了解, 並學習了不同應對方法。
小組	活動: 個人探索小組(第二組) 日期: 21/5/18 ~ 31/5/18 地點: 課室 內容: 運用小組形式以認知行為治療法, 提升參加者對自己精神健康的認知, 並引領同學檢視自身慣常思考模式及予以改進。	12	0	0	0	學生在小組期間積極投入活動, 願意學習及按著小組內容作出反思, 透過活動先了解不同的思想陷阱, 每節慣性反思自身的思考模式, 及其對情緒和行為的影響, 提升自我了解, 並學習了不同應對方



							法。
義工培訓及服務	活動: “蜜蜜送”校本義工培訓及服務 日期: 9/3/18 ~ 23/4/18 地點: G04 內容: 透過校內義工培訓, 當中包括互動遊戲、簡報、資訊及短片分享, 以提升參加者對青少年精神健康認知及拆解常見精神病患謬誤。另外, 為鞏固和諧校園氣氛, 加深互勉文化, 義工培訓環節將包括小手作(小禮品/ 朱古力/ 小食)和心意卡製作, 提供平台予參加者, 分享小手作及心意卡, 宣揚關愛互勉文化, 共建友愛校園。	23	0	0	0	學生透過舉辦校內健康週的義工攤位, 學習了正面的精神健康資訊, 更製作了兩款小手作, 學生特別喜愛製作小手作及心意卡, 再以心晴大使身份在校內推廣精神健康資訊及展示小手作完成品。 攤位當天反應熱烈, 心晴大使更邀請校內學生在心意卡上寫上鼓勵金句, 營造正面關愛互相勉勵的文化及氣氛。	
嘉許禮	活動: 「心晴大使」計劃 閉幕禮暨嘉年華 日期: 30/6/18 地點: 理工大學 內容: 讓參加者共聚一堂, 共同回顧及深化在計劃內的學習及嘉許在計劃內表現出色的參加者。	12	0	2	0	活動當日天氣炎熱, 但學生也積極投入。學生在攤位遊戲、小型抽獎環節及嘉許頒獎環節時, 參與反應踴躍, 氣氛投入、正面。學生更能與來自不同學校的學生共同分享彼此的學習成果, 互相勉勵。	

6. 困難及解決方法

推行計劃期間, 部份活動項目、節數、財政安排等, 也因應學校需要及個別狀況而作出調整, 詳情如下:

(a) 活動項目及節數調整:

變動項目	變動詳情	變動理據
1 # 「臨危不亂」一主持特別班主任訓練	由「臨危不亂」一主持特別班主任訓練 改為「學童自殺」一及早識別與有效處理教師工作坊。	經校方及講者了解教師的期望後, 修改主題會更適合他們的校本需要, 加強教師在校園的介入能力。
2 # 家長面對學童自殺一及早識別與有效處理工作坊	只修改工作坊名稱, 其內容不變。 由 家長面對學童自殺一及早識別與有效處理工作坊 改為 家長支援服務「情緒解碼」- 親子溝通與有效處理工作坊。 工作坊舉辦日期由原先的二月十一日延後到七月八日。	因與校方商討過後, 校方希望工作坊的名稱選用較不敏感的字眼, 因此只修改工作坊名稱, 其內容不變。 因原先工作坊舉辦日期接近新年, 較多家長不在港及未能抽空參與, 與校方商討過後, 延後活動日期能提升家長參與度, 對活動成效較好。

#優質教育基金已知悉並同意有關變動

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

(b) 財政調整:

變動項目	變動詳情	變動理據
1 #	<p>「臨危不亂」 —主持特別班 主任訓練</p> <p>一般開支調配: 餘下 \$1937 調配 其中的 \$ 1437 到「正向人生路」樂觀思維系列的一般開支。</p> <p>1. 一般開支調配: 餘下 \$1937 調配 其中的 \$ 500 到「正向人生路」樂觀思維系列的導師服務費用。</p> <p>2. 由原本 \$500 x 1 小時 x 4 = \$2000 更改為(\$500 x 1 小時 x 2) + (\$500 x 1.5 小時 x 2) = \$2500。</p>	<p>因「正向人生路」樂觀思維系列參與人數較多, 需要較多預算開支。</p> <p>因「正向人生路」樂觀思維系列講座時間比預期較長, 導師服務費用因而增多。</p>
2 #	<p>“迎刃有餘” 歷奇成長挑 戰營</p> <p>一般開支調配: 餘下 \$3248 調配到 “蜜蜜送” 校本義工培訓及服務。</p>	<p>“蜜蜜送” 校本義工培訓及服務預算開支較多, 第六節更配合學校健康週, 以攤位進行, 需要為全校師生準備攤位遊戲及禮物, 禮物材料費及成本因而增多。</p>
3 #	<p>“蜜蜜送” 校 本義工培訓及 服務計劃</p> <p>一般開支調配: 餘下 \$3.4 調配到聯校/校本嘉許禮。</p>	<p>聯校/校本嘉許禮所需物資數量及種類較多, 因此預算開支較大。</p>
4 #	<p>個人探索小組</p> <p>一般開支調配: 餘下 \$9.4 調配到聯校/校本嘉許禮。</p>	<p>聯校/校本嘉許禮所需物資數量及種類較多, 因此預算開支較大。</p>
5 #	<p>「正向人生 路」樂觀思維 系列</p> <p>一般開支調配: 餘下 \$1524 調配到家長面對學童自殺—及早識別與有效處理工作坊。</p>	<p>因早前為了提升家長參與度, 家長工作坊延期至學校家長日, 參與人數較預期多, 因此預算開支較大。</p>
6 #	<p>聯校/校本嘉許 禮</p> <p>1. 10 個計劃, 包括: 2016/0581、2016/0582、2016/0585、2016/0703、2016/0704、2016/0721、2016/0775、2016/0806、2016/0807、2016/0825, 舉行聯校嘉許禮, 名為: 「心情大使」計劃閉幕禮暨嘉年。</p> <p>2. 預算的項目及理據除了包括活動物資外, 欲增加其他項目, 例如: 有關閉幕禮場地用品租借, 音響設備、場地佈置、攤位設置租借及製作、展板設計及製作、宣傳品設計及製作、活動刊物設計及製作、獎項物品、影音製作、攝影錄影服務、接送參加者往返場地交通費等。</p> <p>3. 由於此項為聯校活動, 故此所有活動總支出將以一個總數列出, 並註明每計劃的支出。</p>	<p>因為「心情大使」聯校閉幕禮暨嘉年華的規模較大, 參加人數亦較校本嘉許禮為多, 故此預算項目亦相應增多, 以致能夠順利推行, 並讓更多參加者得以受惠。</p>

#優質教育基金已知悉並同意有關變動

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