



計劃總結報告

計劃編號：2016/0825

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：禮賢會彭學高紀念中學)

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級學生	學生需要調查 (HKSIF1.1)	達致	1. 全級108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	「正向人生路」樂觀思維系列-逆境處理	達致	目標一：讓參加者了解保持正面態度有助面對逆境 目標二：讓參加者掌握以正向面對逆境的方法 兩項均為 97%達致，學生們對活動整體評價平均有 2.5 分。 (3分為最滿意)
	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	「迎刃有餘」成長挑戰日營(I)	達致	目標一：提升同學自信心，增加面對逆境的能力為100%達致。 目標二：透過活動，強化組員間互相扶持的意識，共同面對逆境為100%達致。 目標三：透過活動，記錄及建立美好時光為90%達致，學生們對活動整體評價有 2.5 分。 (3分為最滿意)
		「迎刃有餘」成長挑戰日營(II)	達標	目標一：提升同學自信心，增加面對逆境的能力 目標二：透過活動，記錄及建立美好時光 兩項均為 100%達致，學生們對活動整體評價平均有 2.5 分。 (3分為最滿意)



		個人探索小組 (共 2 組)	達致	目標一：提升對思想陷阱的認識 目標二：明白思想陷阱與情緒反應及行為的相互關係 目標三：學習面對思想陷阱的方法 三項均為 100%達致，學生們對活動整體評價平均有 2.8 分。 (3 分為最滿意)
		“蜜蜜送”校本義工培訓及服務	達致	目標一：提升正面處理精神健康的方法的認識 目標二：分享正面處理精神健康的方法給同學 兩項均為 100%達致，學生們對活動整體評價平均有 2.8 分。 (3 分為最滿意)
		聯校嘉許禮	達致	目標一：重溫在活動中的體驗和成長 目標二：鼓勵自己將成功經驗應用於日常生活 兩項均為100%達致，學生們對活動整體評價平均有2.5分。 (3分為最滿意)
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	「逆風前航」— 提升子女抗逆 力家長講座	達致	目標一：認識子女面對逆境表現 目標二：明白幫助子女抗逆力的方法 兩項均為 100%達致，家長們對活動整體評價平均有 2.7 分。 (3 分為最滿意)
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—及 早識別與有效 處理老師工作 坊	達致	目標一：提升學童情緒困擾/自殺辨識的敏銳度為 100%達致。 目標二：認識處理學童情緒困擾/自殺的策略與技巧為 98%達致。 目標三：增加了處理精神健康有需要的學生的信心為 98%達致，學生們對活動整體評價平均有 2.6 分。 (3 分為最滿意)
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，向中一至中三級學生及老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，向家長及老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，透過主題式工作坊，主要為中二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」除了在學生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—及早識別與有效處理老師工作坊」。是次工作坊目的是透過工作坊、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。超過98%教師認同工作坊內容有助他們提升教師對學童自殺辨識的敏銳度，加強危機介入技巧和處理學童自殺的策略。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	138,987.16	-7.22%
服務	15,600.00	9,800.00	-37.18%
一般開支	34,592.00	40,194.50	+16.20%

### 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630人次，家長266人次，教師186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 300 名中一至中三學生及老師。	小冊子已派發給參與學校作參考之用。
300 本「擺假 KOL」小冊子	小冊子旨於為家長及老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 名家長及老師。	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)	108	0	0	0	在老師及計劃社工協助下，是次調查能順利完成。學生認真填寫問卷，以致能有效準確識別有需要同學，鼓勵他們參與次級介入活動。
	日期:	17/10/17					
	地點:	課室					
	內容:	安排同學填寫學生需要調查(HKSIF1.1)。					
工作坊	活動:	「正向人生路」樂觀思維系列-逆境處理	109	0	0	0	學生對工作坊題目感到興趣，大部份學生都很投入，對影片及有問答環節熱烈，有小吃作獎勵更能推動同學回應。
	日期:	10/10/17					
	地點:	課室					
	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。					

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



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、家長及老師, 提供加強青少年抗逆力, 及提升精神健康的策略。	240	240	120	0	同學認為通訊內容實用及正面, 並願意使用此通訊。家長可以在通訊中得到不同的資訊, 並學習如何善用不同的假期。
工作坊	活動: 學童自殺—及早識別與有效處理老師工作坊 日期: 29/8/18 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	60	0	老師欣賞情景模擬及經驗分享部份。認為貼近真實的情境能有助探討問題, 並能啟發他們如何有效地和學生溝通。
講座	活動: 「逆風前航」—提升子女抗逆力家長講座 日期: 10/12/17 地點: 學校 內容: 運用講座形式, 協助家長掌握抗逆力的概念及提升子女面對逆境能力的策略。	0	26	0	0	家長表現投入, 他們對影片及活動內容十分有興趣。生活實例有助他們更能掌握內容。
歷奇成長挑戰營	活動: “迎刃有餘” 成長挑戰日營(I) 日期: 16/12/17 地點: 飛鵝山 內容: 運用歷奇體驗式活動, 提升參加者的抗逆力	15	0	2	0	學生非常投入及喜歡拍照。學生能愉快地完成整個旅程。學生特別喜愛教練的講解。
歷奇成長挑戰營	活動: “迎刃有餘” 成長挑戰日營(II) 日期: 17/3/18 地點: 大澳 內容: 運用歷奇體驗式活動, 提升參加者的抗逆力	19	0	2	0	學生非常投入, 他們對於本地不同文化都感到十分有興趣。學生十分喜歡親手製作不同的食物。
小組	活動: 個人探索小組(第一組) 日期: 27/2/18 ~ 20/3/18 地點: 課室 內容: 運用小組形式讓參加者認識和學習情緒管理、解難和減壓方法。	9	0	0	0	學生能投入參與不同的活動, 他們明白不同的想法會影響情緒及行為。學生能透過引導而說出自己的想法。 學生對負面情緒有一個固定的想法, 他們都明白負面情緒的作用, 並會接納自己擁有這些負面情緒。 學生會多留意自己及身邊的同學會否有這些思想陷阱。



小組	活動: 個人探索小組(第二組) 日期: 10/4/18 ~ 15/5/18 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	學生明白思想、行為及情緒的關係(ABC理論), 並能在日常生活嘗試應用所學知識。學生學習不同的思想陷阱, 他們會較容易發現身邊同學是否會出現思想陷阱。學生開始掌握思想陷阱的重點及特性。透過學習三常法, 能有助他們檢視自己的思想、行為及情緒的關係。
義工培訓及服務	活動: “蜜蜜送”校本義工培訓及服務 日期: 18/12/17 ~ 5/2/18 地點: 301 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, 宣揚關愛互勵文化, 共建友愛校園。	15	0	0	0	學生對遊戲感到十分有趣, 他們會主動地結識不同的組員。學生明白 7 個令自己精神健康狀態良好的方法(7wells)。他們亦慢慢對心晴大士的身份有歸屬感。學生透過製作不同的手作, 如: 盆景、禮物盒等, 以體驗「七好紓壓法」(7wells)的作用。
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。	13	0	2	0	活動當日天氣炎熱, 但學生也積極投入。作為被嘉許的一份子, 他們表現欣喜及自信。學生可以在嘉許禮上體驗不同學校的攤位, 可以透過影片, 重溫過去一年的天經歷。

## 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:

### 財政調整:

變動項目	變動詳情	變動理據
1 # 「正向人生路」樂觀思維系列	將「正向人生路」樂觀思維系列餘額轉(\$1529)至“蜜蜜送”校本義工培訓及服務的(一般開支)。	因此項活動希望製作小禮物給全校師生的, 故物資所需較多, 故而需更多的資金購買相應的物資。



2 #	“迎刃有餘” 成長挑戰日營 (I)(II)	調動\$2000(一般開支)至“蜜蜜送”校本義工培訓及服務的(一般開支)。	因此項活動希望製作小禮物給全校師生的，故物資所需較多，故而需更多的資金購買相應的物資。
3 #	“迎刃有餘” 成長挑戰日營 (I)(II)	將服務開支的餘額(\$4800)調至聯校/校本嘉許禮。 聯校/校本嘉許禮由原本\$3000 改為\$7800。	因聯校/校本嘉許禮需要更多的物資，故希望有足夠的資金可以購買物資。
4 #	“迎刃有餘” 成長挑戰日營 (I)(II)	將一般開支的餘額(\$3202)調至個人探索小組。 個人探索小組由原本\$300 x 4 節 x 2 組=\$2,400。 改為\$700.25 x 4 節 x 2 組=\$5602。	因個人探索小組需要較多的物資，故希望有足夠的資金可以購買物資。
5 #	“蜜蜜送”校本義工培訓及服務	將一般開支\$200 調撥至「學童自殺—及早識別與有效處理老師工作坊」(一般開支)。 由原本\$2000 更改為\$2200。	因工作坊需要更多的物資作練習使用，故需要更多金額以購買物資。
6 #	「逆風前航」—提升子女抗逆力家長講座	將一般開支\$1500 調撥至「學童自殺—及早識別與有效處理老師工作坊」(一般開支)。 由原本\$2200 更改為\$3700。	因工作坊需要更多的物資作練習使用，故需要更多金額以購買物資。
7 #	聯校/校本嘉許禮	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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：「心晴大使」計劃閉幕禮暨嘉年。</li> <li>- 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。</li> <li>- 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。</li> </ul>	因為「心晴大使」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。

#優質教育基金已知悉並同意有關變動