



計劃總結報告

計劃編號：2016/0831

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：司徒浩中學 (協作機構：香港小童群益會)

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：_____

簽名：_____

日期：28.12.2018

受款人姓名*：_____

簽名：_____

日期：28/12/2018

*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。



1. 能否達成目標

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同學	計劃選取有較大需要的中一及二同學為支援對象。 整個中一及二級別須填寫由蔡醫團隊提供的篩選問卷，在當中挑選合適的同學。另外，基於校本原則，會參考學校社工和老師的意見，主動找出抗逆力較低之同學一起參加活動，為學生提供及早識別及預早介入的支援服務。	大部分達到	中一及中二同學皆能完成篩選問卷，當中10位同學的問卷結果顯示為陽性(positive)願意參與好心情計劃。而其餘10位同學則經由老師及駐校社工推薦，被揀出的同學，校方均認為他們有及早支援的需要。 至於經問卷篩選出來、結果同為陽性、但又拒絕參與活動的同學，已由學校社工個別跟進，亦能達到及早識別及支援的計劃目標。	經問卷篩選出來合適的學生，他們參與活動的動機較低，因此改由學校社工跟進會較恰當。		
2. 提供點對點到校「次級介入」支援活動	負責同工親身到五邑司徒浩中學，全年為二十位經篩選出來合適的同學，提供到校的「次級介入」的支援小組與活動，包括：一節啟動禮、六節成長小組、一次宿營、一次外出體驗活動、一次親子活動、兩節正面文化推動日、兩次義工服務、個別勉勵等。	完全達到	順利地向學生提供了相應的服務，全部活動都已經順利完成，成長小組的出席率達97%。 據同學的問卷回饋都十分正面，問卷詳情會在評估下面其他目標時再詳細描述之。	/		
3. 提升學生抵抗及處理逆境能力及各種促進精神健康的保護因素	計劃應用蔡元雲醫生團隊的CBB作為發展及培養抗逆力的理論框架 a.能力感 b.聯繫感 c.正面思維	能力感 Competence	在成長小組中的解難任務、及在宿營中的歷奇活動，讓學生有突破自我的機會。 由學生負責正面文化推廣日的設	大部分達到	根據同工觀察，學生在不同的解難任務中，能夠自我突破，跳出自己的舒適圈，例如在宿營中，不少學生都嘗試到失敗，甚至想放棄挑戰，但在同學的鼓勵和協助下，他們最終成功能夠完成，學生都表示原來自己是有	部分挑戰對部分學生來說是一個意想不到的困難，例如義工服務中要與服務對象溝通合作或是在探訪狗場時要協助清潔狗場，即使在活動前向學生簡介或是在過活動中鼓勵他都未必能夠消除學生心中的遲疑，但同工亦很欣賞他們即使有很大抗拒都會



	<p>以提升學生的抗逆力。</p>		<p>計、攤位的製作、活動的宣傳以及推廣日的活動，以他們的能力去完成過程中不同的挑戰。</p> <p>義工服務的服務過程中，讓學生能夠多角度嘗試解決問題，從而提升能力感。</p> <p>透過個別面談，肯定學生的能力及付出。</p>		<p>能力做到的。</p> <p>學生在正面文化推動日中，自行分組負責不同的分工，工作人員只負責行政工作，以及確保學生按進度完成準備工作，結果反應非常理想，令學生感到很大的鼓舞。</p> <p>在義工服務中，學生在機構人員講解後都願意嘗試踏出第一步提供服務，甚至會欣賞自己能夠完成是次服務。</p> <p>在計劃後問卷中，71%學生認為計劃令自己是有能力面對挑戰，78%學生認為自己學會以積極態度面對挑戰，可見學生在能力感的提升。</p>	<p>先作嘗試，這也是值得鼓舞。</p>
		<p>聯繫感 Bonding</p>	<p>小組成員： 透過啟動禮讓學生互相認識。</p> <p>成長小組中的互相合作任務讓同學間互相關懷。</p> <p>宿營中透過二人及群體合作的歷奇活動及夜行挑戰以提升學生之間的友伴關係。</p> <p>透過正面文化推動日中的互相合作提升他們的關係。</p> <p>與家人：</p>	<p>部分達到</p>	<p>同工觀察到組員由最初對組員互不認識到後來能夠主動交談，在最後一節小組能夠寫上欣賞其他組員的特點，甚至在計劃以外建立了很好的友誼關係，可見組員間的聯繫感能有效地建立起來。</p> <p>在計劃後檢討問卷中，92%學生認為計劃令他們認同身邊有人會與他們解決困難，可見小組促進了組員的聯繫。</p> <p>然而，親子活動中只有少量組員的親人能夠出席活動，家人在過程中都有</p>	<p>由於學生家長及老師工作忙碌，故未能或較少出席活動。</p> <p>計劃往後發展可多著眼於提升學生間及與老師的聯繫感：由於各個活動也有機會讓不同老師及同學參與，效果應會比只有個別一次活動提升與家人聯繫感有效。</p>



		<p>親子活動中透過烹飪活動以加強與同學及家長之間的關係。</p> <p>與老師： 在不同的活動中邀請老師出席，讓老師了解不同學生情況，在不同的外出活動中有邀請老師隨隊出席，老師在過程中亦會與學生多作互動，鼓勵學生參與，甚至參與其中，讓老師與學生建立更緊密的聯繫。</p>		<p>欣賞組員，有著良好的互動。然而，因為出席親人人數太少，故計劃未能有效反映整體與家人聯繫感的提升。</p> <p>老師方面，不同外出活動中會見到老師不一樣的一面，老師會主動參與活動中的遊戲，協助推動氣氛，甚至以身作則，在義工活動中協助清潔狗場，很多同學都對參與老師有所改觀。</p> <p>然而，出席活動只是個別的計劃負責老師，故其他老師與學生之聯繫感亦有待加強。</p>	
	<p>正面思維 Belief</p>	<p>透過外出活動，參與黑暗中對話體驗館的體驗活動，讓學生反思生命。</p> <p>透過義工活動，了解社區人士的需要以及接觸流浪狗隻收容中心，讓學生了解別人的生命，學習珍惜所有。</p> <p>另外，也透過學生教育講座讓學生學習壓力管理及多角度思考。</p>	<p>大部分達成</p>	<p>在計劃後問卷中顯示，85%的組員表示計劃能讓他們學會如何管理情緒；78%的組員表示計劃讓他們學會以積極態度面對挑戰。</p> <p>此外，在學生講座中，接近59%學生了解如何強化個人抗逆力（15%非常同意、44%同意），66%學生了解如何以正面思維面對事情（20%非常同意、46%同意）。</p> <p>可見計劃很大程度上能協助他們以正面思維面對挑戰。</p>	<p>部分組員在參與活動時面對某些他們厭惡的事物會讓他們較難以正面思維面對，例如狗場的氣味不是每一位組員都能接受。</p> <p>講座方面，不少學生反映講座內容吸引，惟時間略有不足，故未能仔細講解如何套用在日常生活當中以有所影響，建議往後可考慮增加講座的時間。</p>



<p>4. 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</p>	<p>計劃社工邀請了穎匙培訓顧問有限公司講員蔡學偉先生於9/1/2018舉辦了「逆境同行老師培訓工作坊」及林淑穎女士於25/2/2018舉行了「開心快樂家長心理健康講座」，讓教師及家長認識正向心理，然後學習如何應用在與學生及子女的相處上。</p>	<p>大部分達到</p>	<p>教師培訓及家長講座的反應正面。</p> <p>老師培訓工作坊旨在讓老師掌握推動積極正向思想的技巧，協助學生建立自信及樂觀的態度，在工作坊中，老師了解到對話時不同的方式、態度、語氣等對學生的影響，並嘗試調整對學生的溝通技巧，以提升學生的正面思維。</p> <p>在問卷調查中的結果十分正面及熱烈，大部分老師都滿意是次講座：認為講座切合目標（51%非常同意、35%同意）、對工作有作用（41%非常同意、37%同意）。</p> <p>家長講座方面，講座目標旨在讓家長了解學生在成長的轉變和需要，學習與學生溝通的方法，以建立正面的家庭環境，講者利用了大量生活例子帶出主題，家長都有著極大的共鳴，問卷亦顯示絕大部份家長認為講座能加強他們對講座主題的認識（67%非常同意、31%同意）。</p>	<p>由於教師培訓工作坊之出席老師人數眾多，訊息未必能有效地傳遞至所有老師。此外，老師的投入程度亦會有所影響。</p>
--	---	--------------	--	---

2. 計劃影響

拓寬學生/教師的視野	計劃中舉辦了多次講座，講座能有效讓老師及學生了解減壓及正向心理方面學習知識及技巧，拓寬他們的視野。 此外，計劃中不同的活動都讓學生有新的體驗甚至挑戰，如正面文化推動日、黑暗中對話體驗館、義工活動及宿營訓練，都有助拓寬學生的視野，感受與日常生活不同的體驗。
加強學生/教師的成功感	計劃中的不同活動都為學生帶來日常生活或課堂學習中沒有體驗過的任務和挑戰。在完成不同解難及與他人合作的任務中，學生都能提升個人的成功感。
促進學生發揮專長及潛能	計劃能有效促進學生發揮專長及潛能，由於學生較少體驗團隊合作的任務，故在不同活動的任務中，學生都漸漸發掘出自己的個人潛能，例如是領導能力、勇於嘗試、互相支持鼓勵。
訓練學生適應社會發展的需求	學生們在課餘時間多留在居住的社區，對社會不同層面的認識不足，計劃能讓學生探索不同的社區，認識不同的群體，了解他們的生活，了解香港生活的不同面向，從而適應社會發展的需要。
為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展	老師培訓工作坊為學校老師提供了額外的培訓機會。工作坊為老師提供更多處理學生的面向，老師發覺到原來個人的話語都會對學生做成重要的影響，了解到正面語言的重要性，令老師的教學更全面。
引發與其他學校/專業團體的協作機會	計劃中不少活動都利用了校外專業團體合作，讓學校能掌握更多校外資源，促進往後學校與這些團體繼續合作的機會。

3. 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 元	120,450.42 元	-17.7%
服務	46,200 元	33,060.70 元	-28.4%
一般開支	7,488 元	5,282.65 元	-29.5%

按直接受惠人士數目計算的單位成本	是次為期一年的計劃參與教師共 56 人，學生共 348 人，家長共 39 人，單位成本約為\$358.5 人。
計劃所建構的資料的延續性	本計劃的小組素材及一些合作伙伴的資料經已收集，日後可參考相關資源以致令小組有延續性。
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)	本計劃根據小組經驗編寫了小組素材，如小組流程表，並有影片製作成果，可讓其他人分享。
以較低成本達致相同效益的其他辦法	是次計劃已把成本降至最低。



4. 可推介的成果及推廣模式

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
家長講座內容、學 生講座內容、教師 培訓內容	同工把每次的家長、 學生及教師培訓活動 內容及資料整理	把講員分別舉辦給家 長、老師、學生的講 座資料整合存檔，以 供日後使用。	/
「好心情活動通 訊」	通訊主要分享是次計 劃的內容及學生在小 組過程中的成果及表 現， 其內容包括： -計劃介紹 -活動一覽 -活動照片 -減壓小貼士 -遇到情緒困擾時的處 理方法	通訊將會在 2019 年 1 月向中一至中三派 發，分享計劃成果。	/
「好心情活動短 片」usb	此 usb 載有所有活動 的相片及最後製作的 短片	在活動完結時，所有 活動花絮會被輯錄成 短片上載於 USB 中， 在親子活動中與組員 分享。	/



5. 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
		學校	教師	學生	其他 (請註明)	
學生問卷調查	11/3/2017 於學校課室在班主任課進行	/	8	167	1 名計劃社工、1 名駐校社工、各班主任作協調	在駐校社工和老師的協助下順利進行了問卷調查。透過篩選問卷，共 10 名中一及中二在結果中顯示為抗逆力較低和危機因素較高的學生最終參加成長小組。 其餘小組成員，由計劃老師與中一及二班主任及駐校社工提各選出。最後，成功甄選 20 名學生參與成長小組。
教師培訓工作坊	教師培訓工作坊以「正向情緒」作為主題，讓老師認識正向情緒的流動和影響力，工作坊於 9/1/2018 在學校舉行	/	56	/	1 名計劃社工、1 名駐校社工	在問卷調查中的結果十分正面及熱烈，大部分老師都滿意是次講座：認為講座切合目標（51%非常同意、35%同意）、對工作有作用（41%非常同意、37%同意）。
「正面思維」開心快樂心理健康講座	5/2/2018 (中一) 6/2/2018 (中三) 27/2/2018 (中二)	/	5	117(中一) 114(中三) 117(中二)	1 名計劃社工、1 名駐校社工、1 名專業講者	接近 59% 學生了解如何強化個人抗逆力（15%非常同意、44%同意），66% 學生了解如何以正面思維面對事情（20%非常同意、46%同意）。
開心快樂家長心理健康講座/活動	25/2/2018	1	1	/	1 名計劃社工、1 名專業講者、36(家長)	講者利用了大量生活例子帶出主題，家長都有著極大的共鳴，問卷亦顯示絕大部份家長認為講座能加強他們對講座主題的認識（67%非常同意、31%同意）。
啟動禮	9/2/2018	2	1	20	1 名計劃社工、1 名駐校社工、1 名專業發展主任(機構代表)	組員們積極參與啟動禮的活動，讓組員間及組員與同工間建立初步聯繫，校長與副校長亦有到場對學生作出鼓勵和勉勵。



成長小組	七節成長小組日期分別為 27/2/2018 6/3/2018 13/3/2018 20/3/2018 27/3/2018 10/4/2018 17/4/2018 於午膳時間在課室進行	/	1	20	1名計劃社工、 1名綜隊支援社工	本來組員即使同班，但仍有很多不認識的，但經過一些合作活動後，他們增加了對彼此之認識。 因此，組員反應是逐步改善的，到小組完結時有一定的聯繫感。
戶外活動	17/3/2018	/	/	12	1名計劃社工、 1名綜隊支援同工	出席組員都有積極參與早上的準備活動及參觀黑暗中對話體驗館，不少組員是次活動有很深刻印象。
宿營訓練	29-30/3/2018	/	1	12	1名計劃社工、1名綜隊支援社工、1名綜隊支援同工	在宿營時，剛開始熱身遊戲時，組員都比較被動，熱身過後，組員的表現慢慢變得較投入，到了晚餐後的活動，組員已慢慢習慣與其他組員相處，至夜行活動時，組員開始懂得互相照顧其他身邊的組員，甚至安慰及鼓勵其他組員。
正面文化推動日	17-18/5/2018	2	2	20	1位計劃社工、1位駐校社工、1名綜隊支援社工、80名參與學生	組員自行分組設計並製作推動日的不同攤位及展板，並在活動當日向其他同學作推廣。組員都很積極參與在活動當中，組員亦有邀請校長、副校長及負責老師一同參與。
個別勉勵	23/5/2018	/	/	20	1名計劃社工、 1名綜隊支援社工	工作人員為組員作個別面談，與他們討論個人在計劃中的成長，欣賞他們在小組的付出和轉變，並鼓勵他們在日常生活中繼續應用。
義工服務	16/6/2018 (細味開心事件簿 1) 21/6/2018 (狗場探訪活動) 23/6/2018 (細味開心事件簿 2)	/	1	15	1名計劃社工、1名駐校社工	大部分組員都有積極參與在義工服務當中，惟部分組員面對心理關口都會有所卻步，工作人員亦鼓勵他們先作嘗試，如真的不能接受方才協助他們。
親子活動	7/7/2018	/	3	14	5(學生親友)	在製作曲奇的過程中，組員間有著良好的互動，活動亦為組員留下深刻印象，覺得是此活動很有趣，希望可以再次舉行
「正面思維·享受生活」活動通訊及減壓資源套		/	/	全體初中學生	1名計劃社工	通訊將於2019年1月向中一至中三學生派發。

6. 困難及解決方法

部分學生對參觀黑暗中對造體驗表示不太有興趣，故同工在設計義工活動時亦有先向學生收集意見，增加學生參與活動的興趣。義工活動亦因此增加至兩個服務機構，由 1 節增加至 3 節，並讓學生選擇參與其中一個他們較有興趣的機構，有學生兩個義工活動都有參與，令人鼓舞。

另外，不少學生需要於長期假間回鄉探親，令活動的出席率有所影響，同工舉辦宿營訓練時了解到這個情況時，在往後活動都盡量安排在長假期前夕，以及提早向學生講述未來的活動日期，讓學生預留時間參與活動。

撥款方面，由於撥款需時，計劃未能與學校其他活動一同策劃，令活動日期難以決定，甚至不時需要作出更改。故此，同工在計劃開始時積極與校方溝通，盡早決定所有活動的舉辦日期，減少改期的機會。