



計劃總結報告

計劃編號：2016/0866

甲部

計劃名稱：好心情@學校與「好心情@學校」計劃有關

機構/學校名稱：三聖堂學校

計劃進行時間：由 04/2018 (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：SHUK KUEN

受款人姓名*：SHUK KUEN

簽名：SHUK KUEN

簽名：SHUK KUEN

日期：28.12.2018

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. 達成目標

本計劃目標如下：

目標	與目標相關的活動	達成程度	達成目標的證據或指標	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	<p>計劃選取需要較大的中二同學為支援對象。</p> <p>整個中二級別須填蔡醫團隊提供的篩選問卷，在當中挑選合適的同學。</p> <p>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。</p>	大部分達成	<p>全部中二同學皆能完成篩選問卷，當中九位同學的問卷結果顯示為陽性(positive)，其中兩位同學願意參與好心情計劃。</p> <p>而其餘十八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。</p> <p>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，由學校社工個別跟進，因此，及早識別及支援逆力低之初中同學的計劃目標大部分達成。</p>	學校學生人數較少，而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	負責同工親身到朱石麟中學，全年為二十位經篩選出來的合適同學，提供到校的「次級介入」的支援小組、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、一次戶外親子活動、各一次義工訓練及服務、個別勉勵及嘉許禮.....	完全達成	<p>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，同學出席率達97%。</p> <p>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。</p>	/
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	<p>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</p> <p>能力感 Competence</p> <p>在成長小組中的解難任務及在宿營</p>	完全達成	<p>根據同工觀察，學生在很多解難任務中都能夠自我突破，例如在宿營中，學生表示沒想過自己可以登上high V，而且在鋼索上可以走到那麼</p>	/



- a. 能力感
- b. 聯繫感
- c. 正面思維

以提升學生
抗逆力

奇活動，讓學生有突破自我機會。

義工服務的過程中，讓學生能夠多角度嘗試解決問題，從而提升能力感。

透過嘉許禮，肯定學生的能力及付出。

遠，過程中突破到自己，提升了能力感。在義工服務中有學生表示，發現自己有能力服務有需要的人因此很开心。

另外，在活動後的檢討問卷中顯示60%學生「非常同意」小組提升了面對困難的能力，40%則表示「很同意」。

本計劃也使用了預設的篩選問卷作為前後測問卷，當中也有測量CBB的元素，由0至4分，與能力感或解難能力有關的問題中，學生的平均分數都有提升，「不管發生什麼事情，我都能處理」由2.85分升至3.1分，「生病、受傷或苦難之後，我很容易就能恢復過來」由2.95升至3.35分，「我能處理一些不愉快或痛苦的感覺，例如：悲傷、害怕和生氣」由3.1升至3.55分，而在「覺得自己不能解決面臨的問題」的分數則由0.95降至0.8分，由此可見，學生的能力感很大程度上得以提升。

聯繫感
Bonding

小組成員：
透過啟動禮讓學生互相認

部分達成

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；在小組中亦能夠主動執行「秘密天使」任務去關心他人；在宿營時組員皆能

由於學生家長及老師工作忙碌緣故未能出席，家長下次可再嘗試逐個



識。

成長小組中的互相合作任務及「秘密天使」任務讓同學間互相關懷。

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。

與家人：

親子活動中透過原野烹飪及行山定向任務以加強與同學及家長之間的關係。

與老師：在教師工

在卡中寫出對組員的欣賞，很多組員也寫了對組員的感謝說話，包括對彼此的照顧，在親子活動中，組員在卡中也能發掘到其他人的長處，在送卡的過程中，組員彼此的關係得以促進。故此組員間的聯繫感被建立起來。

在活動後檢討問卷中，55%同學表示「非常同意」活動擴闊了社交圈子，45%表示「很同意」。由此可見，小組可以促進與人之聯繫。

然而，在親子活動中全部家長都未有餘暇可以出席，因此，與家長之聯繫感未有機會透過是次活動加強。

而老師在培訓講座中反應正面，他們表示對如何用正面的語言與學生溝通有反思，並宜再強化。而在不同外出活動中老師也有參與，例如宿營，老師有主動在遊戲中推動氣氛，也有幫忙夜行，事後，有很多同學有寫卡予老師表達謝意，其表示在活動中會見到老師不一樣的一面；在大潭外出活動時，老師會主動詢問活動內容及流程，期間也

打電話邀請其出席活動，老師可再個別邀請。



	<p>講員有教授如何與學生相處技巧，在啟動禮及嘉許禮中有邀請老師出席，讓老師了解同學情況，在不同的外出活動中有邀請老師隨隊出席，讓老師參與其中。</p>		<p>有關心同學日常.....由此可見，老師與學生之聯繫感有加強，然而，出席活動的只是部分班主任，而啟動禮及嘉許禮也只有輔導老師出席，其他老師與學生之聯繫感有待加強。</p>	
<p>正面思維Belief</p>	<p>透過外出活動，包括何文田城市定向及生命歷程體驗館讓學生反思生命，學習珍惜所有。</p> <p>另外，</p>	<p>完全達成</p>	<p>何文田出外活動的檢討問卷中，52.6%組員表示「非常同意」活動令其反思生命，47.4%組員表示「同意」；47.4%組員表示「非常同意」活動使其更加珍惜所有，52.6%表示「同意」。在開放題中有大部分學生表示學會珍惜時間，及多角度認識老人。</p> <p>在講座中大部分學生表示可以學到減壓的方法去應對壓力。</p>	<p>/</p>



		<p>學生教育講座讓學生學習壓力管理及多角度思考。</p>		<p>在小組整體檢討問卷中顯示，55%學生表示「非常同意」活動使其思想正面了，45%則表示「很同意」。</p> <p>而在前後測問卷中，在量度正面思維的問題上，學生的分數得以提升，「當我面對問題時，我試著去看事情幽默的一面」一題的平均分由2.7升至3.15分，「克服壓力使我更堅強」的平均分由3.15升至3.35分，「即使有阻礙，我相信我能達成我的目標」由2.9升至3.25分，「我不會因失敗而很容易氣餒」由3升至3.4分，「敢於面對各種困難」的平均分數由0.5升至0.55分；在「覺得處於緊張和壓力之中」的平均分則由1.3下降至0.95分，「覺得心情沮喪」由0.9分降至0.8分，「覺得失去信心」由0.75分降到0.55，「覺得自己沒有價值」由0.75降至0.6。</p> <p>由此可見，小組促進學生的正面思維，令學生可以從多角度看待事情及勇於接受挑戰，對於面對壓力及如何看待自己都有正面影響。</p>	
<p>4. 提高支援學生成長人士</p>	<p>計劃社工邀請了穎匙培訓顧問有限公司講員林淑穎女士於</p>		<p>完全達成</p>	<p>兩次講座的回應都十分正面，令人鼓舞：</p>	<p>/</p>



老師對學生的
抗逆力的認
識及掌握跟
進輔導技巧

16/17及17/18舉辦了「教師培訓講
座」及 9/2/2018舉行了「家
長講座」，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。

在教師講座中，全部教師都表示講座能提升其對正向心理的認識、技巧及信心 (增加對講題的認識：69%「非常滿意」、31%「很滿意」、提升應對講題的技巧：64%「非常滿意」、36%「很滿意」、加強面對講題的信心：62%「非常滿意」、38%「很滿意」)；在開放題方面，很多老師表示「認識到正向情緒的影響力」，並表示「獲益良多」，並了解到語言的威力，「說話能摧毀人，也能建立人，一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裏」、「向學生說話宜與不宜，正向話再強化」，教師對講者十分滿意，覺得「每樣提點都精彩」、「完美演繹」，甚至認為「This is the first time in 7 years that a school training session has actually left me feeling encouraged.」「希望再安排此講者來校」分享。

在家長講座方面，根據同工觀察，很多家長有積極提問及回答講員問題，分享自己孩子的情況，極為投



		<p>人；在問卷回應方面，35.3%家長表示「極同意」講座令其對此範疇有更深入的了解，64.7%則表示「同意」；42.4%家長表示「極同意」講座內容能令其對這範疇作更深入的反思，57.6%則表示「同意」。</p> <p>由此可見，講座能夠提高家長及老師對於正向心理的認識，並掌握正向的語言技巧。</p>	
--	--	---	--

2. 計劃對學習成效 / 專業發展 / 學校發展的影響：

拓寬學生/教師的視野	好心情計劃舉行多次講座，由上述第一部分結果可見，活動能夠有效讓學生及老師在減壓及正向心理方面學習更多知識及技巧，拓寬了學生及教師的視野。
加強學生的成功感	在成長小組的過程中，學生透過成功解難及與他人合作的任務上，加強學生的成功感，因此，前後測問卷顯示「學生的自信心」及「自我價值」方面的分數均有提升。
促進學生發揮專長及潛能	在計劃中，有很多新嘗試給學生，例如宿營的歷奇活動(由於大部分學生皆為新來港學生，從未參與過歷奇活動)，讓學生發掘自己勇於嘗試和互相支持的另一面，另外，在原野烹飪中，有些同學能夠發揮其擅長煮食和照顧人的一面，在過程中更被人欣賞，促進了學生發揮專長及潛能，加強自我肯定。
訓練學生適應社會發展的需求	由於小組中很多新來港學生，他們面對著很多適應的壓力，在小組中讓他們建立群體支持網絡，讓他們在有需要時可以有人去支援；小組又讓他們可以嘗試去習慣香港的活動模式，及可探索多些香港的不同面向，例如在何文田做城市定向，在大潭做遊蹤，又了解長者群體……加強適應，由此訓練學生適應香港，從而適應社會發展的需求。
為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展	「好心情」的教師培訓對該校教師來說十分重要，透過培訓令老師認識如何用正面態度與學生相處，除了教學技巧之外，「關顧學生」對教師來說也是重要的專業發展，第一步由覺察自己的語言對學生的影響開始，很



	多老師都表示了解到正面語言的重要性，由有老師表示「This is the first time in 7 years that a school training session has actually left me feeling encouraged.」可見其影響，這方面來說計劃中的教師培訓無疑可以起到正面作用。
引發與其他專業團體的協作機會	該計劃有很時候需要與校外資源協作，例如生命歷情體驗館、義工時的長者中心、教師及家長培訓的穎匙培訓顧問有限公司、學生講座的香港心理衛生會……透過合作，可令學校掌握更多的協作資源。

3. 自我評鑑計劃成本效益

預算核對表

預算項目	核准預算 (甲)	實際支出 (乙)	變更 [(乙)-(甲)] / (甲) +/- %
職員薪酬	146,312 元	127,794.5 元	+12.66%
服務	46,920 元	44,016.1 元	+6.19%
一般開支	6,768 元	5,519.95 元	+18.44%
總計	200,000 元	177,330.55 元	+11.33%

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50人,學生共253人,家長共85人,單位成本約為\$457。
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。	
一本「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 -活動詳情 -各項活動花絮 -同學分享 -計劃社工心聲	通訊已於2018年6月6日及7日分別向中一至中三派發，分享計劃成果，目前為止已向同學派發約250本「好心情活動通訊」。	/
一隻「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，再交給20位組員作總結之用。	/

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
		家長	教師	學生	其他 (請註明)	
學生問卷調查	學生需要問卷於 30/11/2017 及1/12/2017 在學校課室，班主任堂舉行。			66名 中二級 學生	1名計劃 社工、1 名駐校 社工、 各班主任作協調	<ul style="list-style-type: none"> - 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9名中二學生在結果中顯示為抗逆力較低和危機因素較高。當中有2名學生最終參加成長小組。 - 其餘小組成員，由計劃老師與中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	此教師培訓工作由教育基金網頁 http://aef.org.hk 下載			42	1名計劃	講座邀請了穎匙培



工作坊「正向情緒」作為主題，讓教師認識正向情緒的流動和影響力，工作坊於16/1/2017放學後於活動室舉行。

名老師

社工、1名駐校社工

訓顧問有限公司的資深培訓顧問林淑穎女士主領講座。在講座時，老師十分享受過程，因為講員用生動有趣的方式去表達正向心理是甚麼，也用十分貼近老師的話言及情景去令老師產生共鳴，老師也十分投入其中，討論時也有積極回應並嘗試講員建議對學生說的說話。在問卷調查中的結果也十分正面及熱烈，全部老師都滿意是次講座：認為講座能增加其對講題的認識（69%「非常滿意」、31%「很滿意」）、能提升其應對是次講題的技巧掌握（64%「非常滿意」、36%「很滿意」）、能加強其面對是次講題的信心（69%「非常滿意」、31%「很滿意」）。在開放題方面，大部分都表示欣賞講者的表達方式十分生動，又有人表示講者「每樣提點都精彩」，老師們都希望可以再請此講者來演講。總的來說，是次活動十分成功。

家長講座

講座主題為85名

1名計劃

講座仍是邀請到穎匙培訓顧問有限公



	<p>家長心理健康講座」，對象為初中學生家長，讓其了解正面語言對子女的重要性，講座於 9/2/2018 晚上家長之夜在學校禮堂舉行。</p>			<p>名駐校社工</p>	<p>司的資深培訓顧問林淑穎女士到校主領講座。</p> <p>講員用有趣的語言和短片令家長知道其語言對子女的影響力，並學習如何用正面態度與子女相處、並多留意子女的優點。</p> <p>家長在講座過程中表現積極，更主動分享子女之情況，對講員說的內容經常點頭表達認同。</p> <p>問卷方面：在講員內容、是否引人反思、加深對範疇之了解方面3個項目，全達到「極同意」及「同意」兩項的評分，由此可見，講座十分成功。</p>
<p>學生講座</p>	<p>講座主題為「學生壓力管理講座」，對象為初中學生，以簡報、短片及錯覺圖等形式，讓學生了解壓力來源及減壓方法，講座於 27/3/2018 於學校禮堂的課後集會舉行。</p>		<p>240名初中學生</p>	<p>1名駐校社工</p>	<p>工作坊邀請了香港心理衛生會許俊傑先生主講是次講座。</p> <p>問卷報告中顯示，大部分同學都滿意是次講座：認為講座能增加其對講題的認識（42.7%「非常滿意」、29.5%「很滿意」）、能提升其應對是次講題的技巧（39.8%「非常滿意」、31.5%「很滿意」）、能加強其面對是次講題的信心（39.8%「非常滿意」、31.5%「很滿意」）。</p>



						<p>意」)</p> <p>在開放式問題中，大部分同學有留意影片，同意樂於助人能令自己快樂，亦有同學對鬆弛練習印象最深刻，認為有助放鬆心情。</p> <p>由此可見，講座的反應是正面的。</p>
啟動禮	計劃藉著「好心情計劃啟動禮」於放學後在學校活動室開啟。		1名教師 (學校代表)	19名 中二學生	1名計劃 社工、1 名駐校 社工、1 名專業 發展主 任(機構 代表)	<p>95%學生有出席是次啟動禮，校方代表也有來支持學生。</p> <p>由於是第一次見面，同學都比較被動，工作人員從座位坐法、遊戲中了解組員之間的互動，大概了解到組員之間的關係。</p> <p>在彩虹傘方面，學生反應比較投入。</p>
成長小組	六節成長小組由2/2018開展，至5/2018完結，每個星期四於放學後在課室進行。			20名 中二學生	1名計劃 社工、1 名支援 同工	<p>計劃同工及支援同工分別帶領兩組各10人的學生進行成長小組。</p> <p>由於小組組員全為新來港插班生，完全沒有小組經驗，因此，在小組初期，組員對於大部分活動都表現得比較被動，後來活動經過調節後，讓學生做最簡單的遊戲，他們開始嘗試去玩及比之前更主動，成功感及能力能增加。</p> <p>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</p>




						<p>對彼此之認識，到後期甚至會寫卡給彼此。</p> <p>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。</p>
宿營	宿營訓練於20-21/4/2018在香港小童群益會白普理營進行，以個人突破及團隊合作為主題。		2名老師	20名中二學生	1名計劃社工、1位支援同工、1名專業發展主任	<p>在宿營時，剛開始啟導遊戲時，組員都比較被動，熱身過後，組員的表現變得較投入，在晚上夜行時同學開始懂得互相照顧身邊的同學，第二日進行歷奇活動時，組員可以順利組合，二人參與 high V，當有同學畏高哭時，其他同學會主動安慰；在高牆時同學都能夠互相支援打氣以致令同學可以到去，最後又寫到卡去欣賞同學。</p> <p>由此可見，他們的反應是正面的。</p>
外出活動	外出活動於24/3/2018 在何文田進行		1名老師	19名中二學生	1位計劃社工、1位駐校社工及1名支援同工	<p>在城市定向中，組員能夠以合作及投入的態度完成長者身體障礙體驗任務，包括黃斑病變、手腳不靈活等的情況下完成任務，學生皆能互相扶持下完成任務。學生也能認真地去找街上長者談話，見到他們平時難以見到的溫柔一面。</p> <p>在體驗館時，學生很享受每個遊戲，特別是人生決擇站，他們</p>



						<p>極極地去積分，亦勇於接受睡棺材挑戰，他們也表示對死亡的看法正面了。</p> <p>問卷方面，全部同學均表示同意活動內容能夠增加了其對長者的了解（57.9%非常同意、42.1%同意）、能令其反思生命（52.6%非常同意、47.4%同意）及能令其更珍惜其所擁有的（47.4%非常同意、52.6%同意）；大部分同學都表示對睡棺材影像最深刻，其次是玩遊戲，再者是生命館……對長者的看法最多的是見到另一面的長者，覺得他們也是能溝通的，不會太健忘，挺聰明、幽默，肯接受新事物……並明白了珍惜時間和珍惜生命，更明白了時間一分一秒都不能回去，有很多同學表示他們學會珍惜時間，並認識生命，生老病死是每人必須經歷的。</p> <p>由此可見，是次活動十分成功。</p>
親子活動	親子活動在5/5/2018星期六全日於大潭舉行，促進團隊及親		1名老師	19名中二學生	1位計劃社工、1位駐校社工及1名支援同工	<p>是次活動由於家長忙碌未能招募到家長來參與，因此未能藉此促進親子關係。</p> <p>然而，在集體遊戲中，同學能夠投入其中，積</p>



						<p>極取勝，原野烹飪中見到同學能夠合作煮食、洗菜，特別是男同學在當中把烹飪天賦發揮得淋漓盡致，並且被其他同學欣賞；在野外定向中，同學能夠合作完成任務，並且對即影即有拍攝出來的照片珍而重之，也能在卡中寫出同學的優點。</p> <p>由此可見，同學的反應很正面。</p>
義工活動	義工服務在21/5/2018於秀茂坪作獨居長者探訪，讓學生學習同理心。		1名老師	20名中二學生	1位計劃社工、1位駐校社工及1名支援同工	<p>同學在活動中表現出有耐性的一面，努力去嘗試了解長者的說話，也表現出有責任感的一面，當他們探望錯了地址時，他們覺得很內疚，會詳細地向長者中心交代，也想再去探望本身的長者，在探訪的過程中，平時少有出聲的同學也有嘗試去和長者溝通。</p>
嘉許禮	嘉許禮於31/5/2018放學後在學校活動室進行，以肯定組員付出。		1名老師	20名中二學生	1位計劃社工、1位駐校社工及1名支援同工	<p>工作人員播放影片作小組回顧，在活動中派發心意卡及證書肯定組員的參與及付出，同學對於在嘉許禮中播放的影片反應極大，對於在影片中看到他人及自己表現開心，當要求組員以舉手的高度表達組員在小組的開心程度時，大部分都舉得高於頭，在檢討問卷中同學表示其活動投入程度極高，1-9分，9分的佔15%，8分的有45%，7分佔25%，其餘的都是5分以上，</p>

	優質教育基金 Quality Education Fund					由此可見，組員投入程度極高。
個別勉勵	同工於21/6/2018及25/6/2018在學校向學生進行個別勉勵，作活動後跟進。			20名中二學生	1位計劃社工、1位駐校社工	計劃社工到校進行小組外跟進，向同學推介合適的中心暑期活動以照顧其需要，但大部分同學會回大陸，未必可以參加。

6. 困難及解決方法

由於同學一開始的參與動機較低，而且計劃節數相比起其他學校活動實在多很多，所以同學會有放學後就會馬上離開的情況，因此三個同事要分別駐守三個班房門口叫同學留下，才可留下同學參與活動。

另外，在節數方面有改動，由於本身的節數未有包括義工訓練節數，因此小組曾增加了訓練的節數。

學生講座和教師培訓工作坊的主題都有變動，學生講座原本的主題為「正面思維」心理健康講座，不過由於學校最近有舉辦過類似講座主題，因此改為更多學生面對的壓力管理講座；教師培訓工作坊的主題為「學生情緒問題的預防及處理」，不過由於教師更大的需要在於如何正面地與學生相處上，因此，主題改了為「正向學習之旅」，讓教師掌握正向語言技巧。