

計劃總結報告

計劃編號：
2016/0872

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：_____

(協作學校：_____)

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「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：_____

日期：_____

*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。

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

訂定目標	與目標相關的活動
1. 及早識別及支援抗逆力低之初中學生	活動一至十二
2. 有別於現行各種「初級預防」(Primary Prevention) 計劃，即對所有學生作一般性預防，本建議計劃以問卷篩選有需要的學生，並提供點對點到校「次級介入」(Secondary Intervention)支援活動：	
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	
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。	

與目標相關活動	活動一：快樂的我 - 感恩日記
目標達成程度	全部達成
目標達成的證據或指標	<p>a) 活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> - 活動對象為中一級學生。活動共進行了 10 節。 - 活動以感恩日記的形式進行，邀請中一新生記錄她們每一天值得感恩的事情，並於每月月尾遞交給社工查看。社工會因應學生的日記內容而寫上鼓勵的說話或給予小禮物。 <p>b) 活動目標</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1) 培養學生的感恩習慣，以提升他們的快樂感 <p>c) 達標程度</p> <ul style="list-style-type: none"> - 參加的中一學生共有 159 人。學生均積極參與。 - 根據社工觀察，學生均用心填寫感恩日記。學生除了以文字講述一天她們可感恩的事情外，部分學生更以圖像表達他們的快樂。 - 有學生表示填寫感恩日記確能讓他們留意身邊美好的事情，較易感到快樂。此外，也有學生表示收到社工給予的回應和禮物感到開心，覺得自己備受關心和重視。
不能達成目標理由	/



與目標相關活動	活動二：Happy Friday-午間聚會
目標達成程度	全部達成
目標達成的證據或指標	<p>a) 活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> - 活動於 2017 年 10 月 13 日至 2018 年 5 月 11 日期間進行，共進行了 18 節。 - 對象為中一至中六級的學生。累積參加人數共有 286 位。 - 在每週星期五午息時間，學生可到指定房間玩樂。除了有桌上遊戲提供給學生使用外，負責社工也不定期在某些節數教授學生製作小手工。另外，學校提供少量小食給參加學生享用。 <p>b) 活動目標</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1) 藉著小組活動，如手工和桌上遊戲，提升學生的正面情緒。 <p>c) 達成程度</p> <ul style="list-style-type: none"> - 是次活動調查結果是從 286 位參加同學中隨機抽出 30 位同學接受問卷調查，共收到 30 份有效問卷。 - 根據問卷調查結果，有 86.7%的同學表示喜歡午間聚會。73.3%的同學表示同意午間聚會有助提升他們的正面情緒；83.3%的同學則表示同意午間聚會有助增加他們和其他同學的聯繫。 - 在活動安排方面，96.7%的同學表示對活動的時間、地點和內容感到滿意或非常滿意。 - 有同學表示，製作小手工和玩桌上遊戲是她們在午間聚會中最喜歡的部分。 - 同學普遍認為遊戲有趣，部分同學更認為午間聚會能讓他們放下重擔，與同學聯誼。 - 如果下學年再度舉辦午間聚會，同學建議增添不同類型的遊戲和活動。
不能達成目標理由	/

與目標相關活動	活動三：雜藝訓練小組
目標達成程度	全部達成
目標達成的證據或指標	<p>a) 活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> - 小組於 2017 年 10 月 13 日至 2018 年 3 月 24 日期間進行，共 14 節。 - 對象主要是中二至中三級學生，共有 18 人參加。 - 小組與啟勵扶青會合作，並由啟勵派出有雜藝資歷的導師教授學生雜藝技巧。 <p>b) 小組目標</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1) 提升學生自信心 - 2) 提升學生面對逆境的能力

	<p>c) 達成程度</p> <ul style="list-style-type: none"> - 小組後共收到 18 份有效問卷。 - 根據問卷調查顯示，83.3%的同學認為小組令他們更有信心去嘗試新的事物和提升團隊合作精神。77.8%的同學認為雜藝訓練令他們學會面對失敗，也讓他們知道如何支援身邊的人。72.2%的同學則認為小組令他們專注力提高。 - 在導師表現方面，83.3%的學生認為導師對雜藝訓練有充分了解。88.9%學生的認為導師的指導容易讓他們掌握雜耍技巧。 - 根據工作人員的觀察，組員投入小組，用心練習和籌備表演。雖偶有爭執的時候，組員最後也能達成共識，彼此鼓勵，完成每一次演出。 - 有同學表示小組的練習和表演時間是他們最喜歡的部分。另外，雜耍除了可供他們玩樂外，他們也認為小組富有挑戰性和意義。 - 有部分同學建議小組可有更多練習的時間和組員間的合作機會。
不能達成目標理由	/

與目標相關活動	活動四：義工訓練小組
目標達成程度	全部達成
目標達成的證據或指標	<p>a) 活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> - 小組於 2017 年 10 月 16 日至 11 月 10 日期間進行，共有 7 節。 - 共有 19 名學生參加是次義工訓練小組。 - 小組主要教導組員義工服務技巧和為學校開放日進行籌備工作。 <p>b) 活動目標</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1) 提升學生的義工服務技巧 - 2) 協助學生之間建立支援網絡 - 3) 提升組員的解難能力 <p>c) 達成程度</p> <ul style="list-style-type: none"> - 是次活動共收到 19 份有效問卷 - 在接受問卷調查的參加者當中，94.7%同學表示同意是次小組讓他們掌握了義工服務態度和技巧；89.5%同學表示同意是次小組增強了小組內的凝聚力，並擴大了自己的支援網絡；78.9%同學則表示同意自己遇到困難時，能與其他組員互相商量、共同解決困難。整體來說，89.5%同學對義工訓練小組感到滿意。 - 有組員表示學習招待來賓的技巧、與其他組員合作和練習讓他們感到難忘。此外，另有組員認為在小組其中一個深刻的體會，便是明白了耐性對義工服務的重要。 - 有組員認為小組時間稍長，可再作調整。
不能達成目標理由	/



與目標相關活動	活動五：家長心理健康講座
目標達成程度	全部達成
目標達成的證據或指標	<p>a) 活動內容</p> <ul style="list-style-type: none">- 講座於 2017 年 11 月 27 日進行。報名人數共有 54 位家長，參加人數則有 42 人。- 是次講座連同沙田區內三間學校合作舉辦，名為「有教無『淚』正向管教」聯校家長講座。內容主要講述青少年的成長需要和協助家長建立正向的親子溝通模式。- 講者為心靈階梯培訓總監余國健先生。余先生從事培訓及輔導工作多年，主要教授輔導、親職教育及心理學課程，對父母在管教子女時所遇上的困難甚為了解。 <p>b) 講座目標</p> <ul style="list-style-type: none">- 1) 剖析青少年說話背後的情緒及需要- 2) 學習運用聆聽及正面說話及衝突處理步驟 <p>c) 達標程度</p> <ul style="list-style-type: none">- 講座後共收到 42 份有效問卷。- 根據問卷調查結果，全部家長認為是次講座能夠達到他們的期望。- 在受訪的家長中，97.6%表示滿意講座的內容、時間和講員的表現；98%表示滿意講座的形式。- 在講座內容方面，85.7% 的家長認為講及「建立親密的親子關係，與子女一起學習成長」最深刻或最有幫助；78.6% 的家長則認為「認識有效的管教方法」最為有幫助；69%的家長表示「了解如何陪伴子女走過青春期的風暴」最為深刻。
不能達成目標理由	/
與目標相關活動	活動六：義工服務
目標達成程度	全部達成
目標達成的證據或指標	<p>a) 活動內容</p> <ul style="list-style-type: none">- 活動於學校開放日，即 2017 年 11 月 11 日至 11 月 12 日進行，共有三節。- 進行是次活動的學生，主要由雜藝訓練小組成員及其他老師推薦的學生所組成。共有 19 人參與。- 活動當日，除了有組員教授公眾簡單的集體技巧外，組員也教授來賓製作簡單手工藝品，作為紀念。



	<p>b) 活動目標</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1) 提升學生的義工服務技巧 - 2) 協助學生之間建立支援網絡 - 3) 提升組員的解難能力 <p>c) 達成程度</p> <ul style="list-style-type: none"> - 根據問卷調查結果，有 89.5% 的同學表示對是次義工服務感到滿意。此外，78.9% 的同學表示同意他們在是次義工服務中，能與其他組員互相幫忙、共同解決困難；73.7% 的同學則表示同意他們在是次義工服務中，表現投入及積極參與。 - 在活動安排方面，78.9% 的同學表示滿意或極滿意是次義工服務的時間安排和形式。 - 有組員表示是次義工服務讓他們明白團隊精神和合作的重要。此外，組員也表示當看到來賓成功製作手工和做出雜藝的招式時，他們感到十分開心和滿足。另有組員表示當義工服務結束後，組員一起慶功，讓她們感到十分開心。 - 總括而言，整個義工服務的氣氛良好、十分熱鬧。組員之間分工合作、互相幫忙，以致整個義工服務得以順利進行。 - 在建議方面，組員認為教授雜藝的空間不太足夠，希望下一次有更大的地方讓他們與來賓有更多的空間互動。此外，有組員表示需要更多時間練習與來賓溝通的技巧，並認為組員之間也需要多一點交流。
不能達成目標理由	/

與目標相關活動	活動七：正面文化戶外體驗活動 - 海洋公園一天遊
目標達成程度	全部達成
目標達成的證據或指標	<p>a) 活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> - 活動於 2018 年 1 月 27 日舉辦。共有 18 名學生報名，最後有 16 人出席。 - 活動是帶學生到海洋公園遊玩一天，並在遊玩的過程中加插定向遊戲。 <p>b) 活動目標</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1) 藉著戶外體驗活動，提升學生的正面情緒 <p>c) 達成程度</p> <ul style="list-style-type: none"> - 活動後共收到 16 份有效問卷。 - 根據問卷調查結果，93.8% 的同學滿意是次活動。在活動安排方面，75% 的同學表示滿意活動的時間；87.5% 的同學則表示滿意活動內容；93.8% 的同學表示滿意工作員的表現。

	- 根據工作人員的觀察，所有學生投入參與活動和享受與其他參加者的互動。他們均表示渡過了輕鬆愉快的一天，並希望再次參與是次活動。
不能達成目標理由	/

與目標相關活動	活動八：正向成長小組-M.A.D.E 小組
目標達成程度	全部達成
目標達成的證據或指標	<p>a) 活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> - 小組名為 M.A.D.E 小組。 - 小組由 2018 年 3 月 7 日至 3 月 26 日期間進行，共有 4 節。 - 對象主要為中二至中三級被篩選為有需要參與次級介入活動的學生。 - 原本有 13 名學生參加，但是其中一名學生中途退出，所以最後共有 12 名學生參加是次小組。 - 小組邀請了基督教香港崇真會沙田綜合服務中心的社工，為小組安排訓練內容。小組通過解難活動、合作遊戲、手作等，讓組員學會面對逆境之道和建立組員之間的默契。此外，社工講解了不同的減壓方法，如：五常法，讓組員學會處理負面情緒。 <p>b) 活動目標</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1) 協助學生建立正面思維 - 2) 提升學生管理情緒技巧 - 3) 協助學生之間建立支援網絡 <p>c) 達成程度</p> <ul style="list-style-type: none"> - 參加同學展現了一些觀念上的轉變。83%的學生表示他們明白到每個人都有情緒，需要去接納和面對。75%的學生也指出小組的經歷讓他們了解到別人的幫助讓自己更能去解決困難。此外，75%的學生認為正向的心態在面對困難時很重要。83%的學生表示懂得用不同方法及思考模式去處理壓力 - 至於在掌握有關情緒或壓力的概念上 (如：ABC 理論、五常法、感恩概念)，58%表示能夠掌握相關概念；42%表示一般掌握。 - 問及組員是否更有信心去面對日後的困難和挑戰，58%表示有信心；42%則表示一般有信心。 - 在小組安排方面，75%的組員滿意是次小組的程序安排；83%的組員滿意工作人員帶領小組的表現。 - 根據工作人員的觀察，參加同學整體表現投入，對小組內容、遊戲和活動感興趣。在各個遊戲中，參加同學都能互相合作和鼓勵，盡力完成任務。 - 參加同學能指出自己解決負面情緒的方法，例如聽音樂、冷靜自己與朋友傾訴等。可見參加者基本掌握有效處理壓力的方法。此外，



	<p>他們認同正面心態和樂觀等元素的重要。</p> <ul style="list-style-type: none"> - 有部分組員分享他們在小組中得到滿足感，也認識了很多新朋友，感到十分快樂。他們認為小組的遊戲甚具意義，幫助他們放鬆心情。
不能達成目標理由	/

與目標相關活動	活動九：學校遊藝園表演及義工活動
目標達成程度	全部達成
目標達成的證據或指標	<p>a) 活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1) 活動於 2018 年 3 月 10 日進行。 - 2) 對象為參加雜藝訓練小組的成員。共有 17 位學生參與。 - 3) 活動當日，雜藝訓練小組成員向公眾表演雜藝，另定於學校操場擺放攤位，教授公眾簡單的習題技巧。 <p>b) 活動目標</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1) 提升學生的義工服務技巧 - 2) 提升學生的自信心 - 3) 協助組員建立團隊合作精神 <p>c) 達成程度</p> <ul style="list-style-type: none"> - 在接受問卷調查的參加者當中，有 88.2% 的同學表示同意是次活動提升了他們的自信心和團體合作精神；70.6% 的同學表示同意是次活動讓他們懂得如何面對困難；同樣地有 70.6% 的同學表示同意是次活動提升了他們的義工技巧。 - 在活動安排方面，76.5% 的同學表示滿意活動的形式和時間；82.4% 的同學表示對社工的表現感到滿意。整體來說，88.2% 的同學對是次活動感到滿意。 - 有同學表示就享受練習和看表演的時候，並認為活動可提高他們的自信心。
不能達成目標理由	/

與目標相關活動	活動十：逆境同行挑戰日營
目標達成程度	全部達成
目標達成的證據或指標	<p>a) 活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> - 日營 2018 年 3 月 24 日進行。對象為 M.A.D.E 小組組員，最後共有 7 位組員出席。 - 日營地點為香港航空青年團下花山訓練營。 - 活動內容包括讓了一系列的歷奇訓練，例如：定向活動、野外煮食、解難遊戲、走獨木橋等等。



	<p>b) 活動目標</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1) 提升組員的自信心 - 2) 提升小組的合作精神 - 3) 提升組員的解難能力 <p>c) 達標程度</p> <ul style="list-style-type: none"> - 活動後共收到 7 份有效問卷。 - 根據問卷調查結果，全部學生對是次日營感到滿意。是次日營的經歷為學生帶來正面影響，包括：85.7%認為是次日營提升了他們的團隊合作精神和讓他們懂得如何面對困難；71.4%認為活動幫助他們認識自己，建立正面的自我形象。 - 至於問及日營的經歷對他們自信心的提升程度，57.1%的學生同意活動有助提升他們的自信心，42.9%則表示一般有幫助。 - 在日營安排方面，所有學生對日營的活動感到滿意；85.7%對日營的時間和日營導師的表現感到滿意 - 有關日營選址方面，28.6%表示滿意；71.4%則表示一般。 - 有部分參加同學表示野外煮食和行走獨木橋的活動環節是他們最喜歡的部分。另外也有部分參加者表示活動場地若可多一點歷奇活動便會更好。
不能達成目標理由	/

與目標相關活動	活動十一：老師培訓-認識有特殊學習需要學生的需要與困難
目標達成程度	全部達成
目標達成的證據或指標	<p>a) 培訓內容</p> <ul style="list-style-type: none"> - 培訓於校內教師發展日，即 2018 年 4 月 26 日進行，共有 56 名教職員參與。 - 培訓主要講解有特殊學習需要學生的情緒需要，並教授教職員一些技巧，處理該類學生情緒起伏。 - 講者為香港心理學會註冊臨床心理學家余文惠博士。余博士擁有多多年臨床經驗，對青少年及成人心理輔導亦具心得。她曾處理的問題包括抑鬱症、焦慮症、自閉譜系症狀、飲食失調症、思覺失調、拒學問題、專注不足及過度活躍症等等，是此項講題理想的講者。 <p>b) 培訓目標</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1) 提升教職員對有特殊學習需要學生的認識和情緒需要。 - 2) 協助教職員掌握有關有特殊學習需要學生的教學和溝通技巧 <p>c) 達標程度</p> <ul style="list-style-type: none"> - 培訓後共收到 53 份有效問卷。 - 在參加的教職員中，有 79.2%教職員認為培訓已達到了他們的期



	<p>望；83 %教職員表示了解了更多有特殊學習需要學生的特點及其他精神病患的病徵；75.5%教職員表示認識了有特殊學習需要學生的需要和其可能遇到的困難；71.7%教職員表示學到了更多有效有與特殊學習需要學生的相處技巧。</p> <ul style="list-style-type: none"> - 77.4%教職員表示滿意講者的表現。 - 有教師指出講者的表現甚好，認為余博士講解詳細和清晰，也能讓他們有所反思。此外，教師也認為個案討論的環節也讓他們更能明白處理有特殊學習需要學生的不同狀況。 - 至於在培訓安排方面，分別只有 58.5%和 64.2%教職員表示滿意培訓的形式和時間。這可能因為培訓安排了多個個案作討論之用，但由於時限，部份個案未能所深入討論。因此，有教師認為可集中討論某幾個個案，讓他們更能掌握相關的處理技巧。
不能達成目標理由	/

與目標相關活動	活動十二：「正向思維·分享愛」情緒健康工作坊
目標達成程度	全部達成
目標達成的證據或指標	<p>a) 工作坊內容</p> <ul style="list-style-type: none"> - 工作坊於 2018 年 1 月至 2 月期間進行。對象為中三級學生，各一班一節，合共 5 節工作坊。參加人數為 126 人。 - 工作坊主要講述壓力的來源、 認識思想陷阱 和一些可行的減壓方法。 - 由於活動對象為中三級學生，特意在工作坊的檢討問卷預留位置，讓學生能表達他們對選科的一些感受。之後由社工查閱，再向個別給予回應。 - 工作坊的內容由社工負責講解。 <p>b) 工作坊的目標</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1) 剖析青少年說話背後的情緒及需要 - 2) 學習運用聆聽及正面說話及衝突處理步驟 <p>c) 達成程度</p> <ul style="list-style-type: none"> - 工作坊完成後共收到 126 份問卷。 - 根據問卷調查結果，73.8%的參加者滿意是次工作坊。 - 在受訪的學生中，81.7%的學生認為明白甚麼是壓力。 - 至於問及學生對 ABC 模型（即情緒如何受着我們的信念影響）的認識程度，46.8% 的學生表示甚為理解；41.3%則表示對該模型有一般理解。



	<ul style="list-style-type: none"> - 此外，在減壓方法的理解程度方面，63.5%的學生表示甚為理解；27.8%則表示對減壓方法有一般理解。 - 至於在工作坊安排方面，82.5%的學生表示滿意工作人員的表現。另外，62.7%的學生滿意工作坊的時間安排；47.6%則表示工作坊時間的安排感到一般。 - 由於工作坊安排於德育課進行，一節德育課的時間約 40 分鐘，學生或因此只能在短短一節課堂中稍稍掌握正向思維的理論和減壓方法。 - 有學生表示工作坊讓他們表達對選科的感受，從社工的回應得到鼓勵。
不能達成目標理由	/

小結

- 總括而言，老師和學生對計劃的反應均十分正面。另外，被篩選出來參加並完成次級介入的學生在活動前後填寫問卷，以評估他們的抗逆力的轉變¹。根據調查結果（見圖一），在 15 位²參加的學生中，有 12 位學生（即 80%）在介入後的抗逆力分數較介入前上升，達成計劃預期成果。

圖一：

	學生														
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
前測	33	35	34	41	18	26	36	40	27	38	33	31	27	38	41
後測	52	47	38	33	29	30	52	53	22	48	35	36	34	41	40

2. 計劃影響

a) 加強學生的成功感

- 本計劃通過不同活動，讓學生可以發揮潛能，增加他們的成功感。例如在正向小組中，社工安排了各種解難遊戲給學生。這往往都激發他們想出不同的方法解決難題。另外，小組在挑戰日營中也接觸了很多新奇體驗，如：野外定向、行走獨木橋、野外煮食等。這些歷奇活動都促進了學生發揮自己的強項，完成各項挑戰。當他們成功完成任務後，都可看到他們滿足的表情。

又例如在雜藝小組中，當組員完成有一定難度的雜耍招式時，他們都會得到很大的成功感。他們也在學校開放日和遊藝園日表演和向公眾教授簡單雜藝技巧。這些經驗可以讓他們學以致用、善用所長，從中獲得喜悅。

b) 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

- 有見愈來愈多有特殊學習需要（SEN）學生入讀本校，本計劃特意安排老師參與相關培訓，以便照顧 SEN 學生的需要。教師在培訓中除了了解各類 SEN 學生的特徵外，也就

¹ 前測和後測沿用「尊重生命、逆境同行」香港中學生健康測試問卷作為評估學生抗逆力變化的工具（見附件一）。

² 原本參加次級學生共有 16 位，但有一位學生因私人理由中途退出活動，只有 15 位學生完成介入活動。

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



著 SEN 學生可能出現的情況，學習相關的處理方法和溝通技巧。培訓既提升了教師課堂管理的能力，也協助他們與不同的學生建立良好關係。

c) 改善校園氣氛

- 計劃中有多項活動幫助建立正面的校園氛圍。例如中一級學生填寫感恩日記便促進他們建立樂觀思想，提升他們明白快樂感。又如午間聚會“Happy Friday”便提供了一個時段讓學生放鬆心情、與其他同學彼此聯絡。學生之間的玩樂和分享也幫助建立了友愛的校園文化。另外，中三級學生在情緒工作坊可學到如何處理壓力和負面情緒，協助他們以積極的態度面對學業挑戰，舒緩學生之間因競爭而帶來的緊張氣氛。總括而言，計劃讓學校成為一個更愉快的學習地方。

d) 加強社會適應力及培養學生團隊精神

- 通過各項活動可提高學生與人相處的技巧及團結精神，增進社交能力。例如籌備雜藝表演和義工服務時，學生需一起討論細節並進行分工，從中學習尋找共識、與他人合作。另外，學生在義工服務中與社會不同人士接觸，從中學會待人接物的技巧，提高他們社會適應力。

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	129,395.57 元	-12%
服務	35,500 元	33,223.9 元	-6%
一般開支	18,188 元	14,356.1 元	-21.1%
總計	200,000 元	176,975.57	-11.5%

a) 資源的運用(例如器材、申請學校/參與學校的人力資源等)

人力資源方面：計劃聘請了一位半職社工籌備和執行計劃內容。

b) 按直接受惠人士數目計算的單位成本

直接受惠人士包括本校 56 位教師、722 位學生和 42 位家長。以總支出\$176,975.57 及直接參與服務總人數達 820 人計算，平均每個直接受惠人士單位成本約\$215.8。

c) 計劃所建構的學習課程及資料的延續性

是次計劃的成果，如學生問卷調查結果和教師培訓的筆記資料已交給相關老師，藉此幫助老師了解學生需要，並在適當的時候給予援助。另外，雜藝和義工小組所購買的道具和物資部分可重複使用，供下一學年小組成員服務之用。還有，「快樂的我」感恩日記重新印制並給予中一學生，其設計副本也留給負責老師作日之用。最後，計劃成果集的副本也留給學校，藉以用作老師參考之用，讓他們了解學生在不同活動的反應和得著。

d) 以較低成本達致相同效益的其他辦法

計劃因應學校需要，已按既定程序選擇價錢和質素俱佳的服務和物資。

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

若要進一步提升計劃的成本效益，可提高家長工作和教師培訓的比例。中學生深受家長和老師的影響。家長和老師可以是學生的壓力來源，也可以是學生重要的支持者。若家長和教師對精神健康的知識有所提升，對於提升學生抗逆能力的工作可事半功倍。

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
計劃成果展覽 (見附件二)	展覽介紹計劃的背景和目的，並展示在過往一年已完成的活動內容和照片。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成果展覽已於八月尾完成，並於 2018 年 9 月 3 日至 9 月 30 日在學校的有蓋操場展出。老師和學生路經操場時可觀看展覽。 2. 師生對此展覽的反應頗為正面。不少師生在操場時也會觀看展覽，表示更明白計劃目的。有學生認為展覽內容有趣，吸引她們觀看。 	/
計劃成果集 (見附件三)	成果集紀錄了在過去一個學年，與計劃相關的活動花絮。除了相片外，成果集還收錄了學生和老師的感言。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 計劃成果集於 2018 年 9 月 14 日完成設計和印刷，共印制了 75 本。後於 2018 年 9 月 19 日派發給 2018-2019 年度中三至中四級學生(即 2017-2018 中二至中三級學生)。每一班獲發五本供學生傳閱。 2. 計劃成果集紀錄了計劃背景和內容、活動花絮、參加者的感受、老師和社工的分享。師生對此成果集的正向，認為設計精美、內容豐富。 	/

5. 活動一覽表

活動性質	活動主題	推行/完成日期	時間	地點	參加人數			參加者的回應/備註
					家長	教師	學生	
準備工作	學校聯繫及籌備	03/10/2017	上午	校長室	/	1	/	參加者還有一名半職社工和一名高級督導主任
感恩日記	「快樂的我」 (Happy Diary)	28/9, 31/10, 30/11/2017, 02/01, 31/01, 28/02, 27/03, 30/04, 31/05, 30/06/2018 (10 節)	/	/	/	/	159	參閱乙部(1) 目標達成的證據 或指標
建立正面文化活動	Happy Friday 活動	13/10, 20/10, 27/10, 03/11, 24/11/2017 05/01, 12/01, 19/01, 26/01, 02/02, 09/02, 02/03, 16/03, 23/03, 13/04, 27/04, 04/05, 11/05/2018 (18 節)	午息	本校 206 室	/	/	286	同上
正面生活康體活動 - 雜藝訓練	雜藝訓練小組	13/10, 20/10, 27/10/2017, 24/11/2017, 5/01/2018, 12/01, 19/01, 26/01, 02/02, 09/02, 23/02, 02/03, 09/03, 24/03/2018 (14 節)	下午	本校 705 室/有蓋 操場	/	/	18	同上
正面生活康體活動 - 雜藝訓練	義工訓練小組	16/10, 25/10, 03/11, 09/11, 10/11/2017 (7 節)	16/10, 25/10, 03/11/2017 (下午) 09/11, 10/11/2017 (全日)	本校 412 室/社工 室	/	/	19	
問卷調查	學生需要調查	06/11/2017	上午	中二、三	/	/	169	

	(HKSIF 1.1)中二及中三級			各班房				
家長心理健康講座	「有教無『淚』正向管教」家長講座	10/11/2017 (1節)	下午	天主教郭得勝中學 G07室	42	/	/	
正面生活康體活動 - 雜藝訓練	義工服務	11/11-12/11/2017 (3節)	11/11/2017 (全日) 12/11/2017 (下午)	社工室	/	/	19	
工作坊	正向思維分享愛 - 情緒健康工作坊	22/01/, 24/01, 26/01, 30/01, 02/02/2018 (五節)	上午/下午	中三級各班	/	/	12	
正面文化戶外體驗活動	海洋公園一天遊	27/01/2018 (2節)	全日	海洋公園	/	/	16	
逆境同行挑戰計劃 - 中二、三級成長活動 (抗逆力活動)	M.A.D.E 小組 (正向成長小組)	07/03/, 14/03, 21/03, 26/03/2018 (4節)	下午	本校 406室	/	/	12	同上
正面生活康體活動 - 雜藝訓練	學校遊藝團表演及義工活動	10/03/2018 (2節)	全日	露天操場	/	/	17	同上
逆境同行挑戰計劃 - 中二、三級成長活動 (抗逆力活動)	逆境同行挑戰日營	24/03/2018 (2節)	全日	香港航空青年團下花山訓練營	/	/	7	
老師培訓	認識有特殊學習需要學生的需要與困難	26/04/2018 (1節)	上午	本校活動室	/	56	/	
分享計劃成果	成果展覽	03/09-30/09/2018	全日	有蓋操場	/		960	參閱乙部(4)

6. 困難及解決方法

a) 活動進行時間變更

- 學生需要調查原定於 2017 年 10 月進行，但為配合其他學校活動而將進行延遲至 2017 年 11 月 10 日進行。
- 老師培訓原定於 2017 年 10 月進行，但為了提高教師參與人數，便將培訓日期改為學校教師發展日，即 2018 年 4 月 26 日舉行。
- 正向思維·分享愛工作坊原定在 2018 年 1 月期間進行，但為配合個別班別的上課時間，整個工作坊的進行時間延長至 2018 年 2 月 2 日。

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



- 正面康體活動—雜藝訓練原定 2018 年 3 月至 5 月期間進行，但為了配合校內其他活動和學生可有更多的訓練時間，便將雜藝訓練提前由 2017 年 10 月 17 日開始，並至 2018 年 3 月 26 日結束。
- 「快樂的我」—感恩日記原定於 2018 年 5 月結束，但為了方便學生於返校日子遞交日記，便延長活動至 2018 年 6 月結束。

b) 活動過程變更

i) 活動過程變更

- 原定估計有 320 位學生參與學生需要調查，但在收到的家長同意書中，只有 174 位的學生同意參與調查。
- 為了促進學校之間的合作和聯繫，本計劃改為聯同三間學校舉辦家長心理健康講座。對象亦由中一至中三家長改為中一至中六家長。
- 報名參加講座的家長人數原有 54 人，但參加者於講座當日因各種原因無法出席，出席人數因此只得 42 人。
- 參與正向小組的人數也由原定的 20 人改為 12 人。參加人數減少的原因有二。第一，小組舉辦時間與其他課外活動相撞。第二，學生學業繁重，放學後需要上補習課或趕回家中溫習，因而婉拒參與是項活動。
- 其中 5 位正向小組成員因各種原因而未能參與逆境同行挑戰日營，所以只有 7 人參與日營活動。
- 因應學校校情和中三學生在選科上面對的壓力，特為中三級學生舉辦「正向思維·分享愛」情緒健康工作坊。由於本校中三級總人數為 140 人，另因部分同學缺席，最終只有 126 名學生參與是次工作坊，受惠人數少於計劃書所述的 150 人。
- 為了提高義工服務質素和促進參加者之間的合作，雜藝訓練、義工小組和義工服務的節數，皆分別由原本的 10 節、3 節和 1 節增加至 14 節、7 節和 3 節。其中義工小組導師的人數也因而增至 3 名。
- 另外，因老師推薦部分學生參與義工小組和服務，參與上述兩項活動的人數也增至 19 人。
- 正面文化戶外體驗活動原定給予 15 名學生參加。因海洋公園門票是以優惠格購買，可支付 16 張門票，所以活動的受惠人數較原定計劃多出一人，共 16 人。

ii) 財政上的變動

- 有 1,050 元從「正向思維·分享愛」情緒健康工作坊調撥至雜藝訓練項目，用作製作雜藝小組的襟章，藉此提高小組士氣，增加組員的歸屬感。
- 計劃另有四個項目有金額調撥至雜藝訓練，用作購買雜耍道具。該四個項目為：
(一) 學校遊藝園會和義工服務活動物資費的 235.9 元；
(二) 正面文化戶外體驗活動的 4532 元；
(三) 義工小組物資費的 10 元和
(四) 義工服務物資費的 500 元。
- 所買的雜耍道具將給予雜耍小組成員訓練和表演之用，小組得以延續其服務精神，通過雜藝向師生和公眾人士傳遞快樂和正面的信息。

附件一：抗逆力變化前測和後測問卷

1) 過往幾個星期裡，你有沒有對自己有以下感受：	0	1	2	3	4
a) 當改變發生時，我能適應	從不	甚少	有時	經常	幾乎總是
b) 不管發生甚麼事情，我都能處理	從不	甚少	有時	經常	幾乎總是
c) 當我面對問題時，我試著去看事情幽默的一面	從不	甚少	有時	經常	幾乎總是
d) 克服壓力使我更堅強	從不	甚少	有時	經常	幾乎總是
e) 生病、受傷或苦難之後，我很容易就能恢復過來	從不	甚少	有時	經常	幾乎總是
f) 即使有阻礙，我相信我能達成我的目標	從不	甚少	有時	經常	幾乎總是
g) 在壓力之下，我可以專注並且能清楚地思考	從不	甚少	有時	經常	幾乎總是
h) 我不會因失敗而容易氣餒	從不	甚少	有時	經常	幾乎總是
i) 處理生命中的挑戰和困難時，我認為我是一個堅強的人	從不	甚少	有時	經常	幾乎總是
j) 我能處理一些不愉快或痛苦的感覺，例如：悲傷、害怕和生氣	從不	甚少	有時	經常	幾乎總是

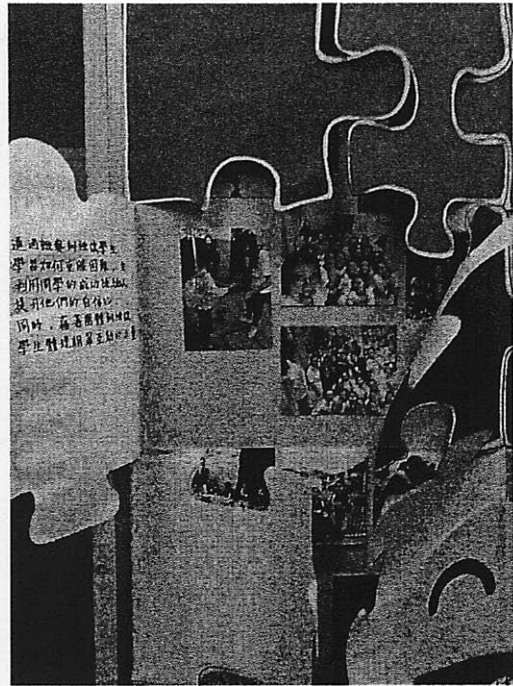
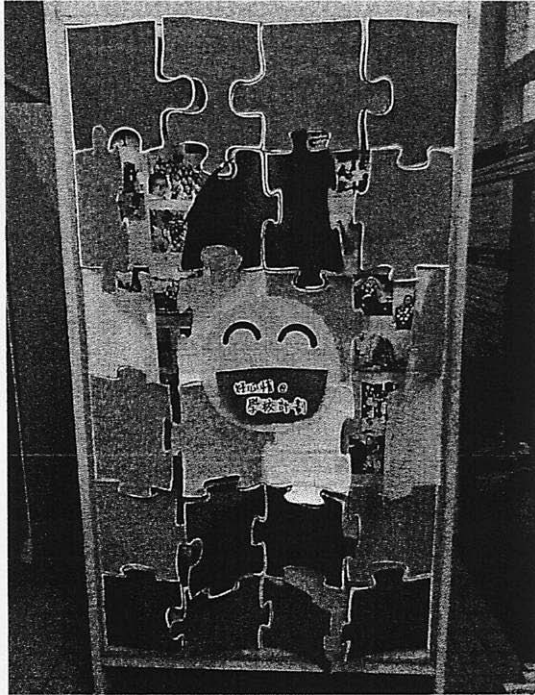
2) 過往幾個星期裡，你有沒有對自己有以下感受：	0	1	2	3
a) 能夠集中精神做事情	經常	有時	甚少	從不
b) 因擔心煩惱而睡不著	經常	有時	甚少	從不
c) 覺時在很多事情都能發揮作用	經常	有時	甚少	從不
d) 能夠適當地做出判斷和決定	經常	有時	甚少	從不
e) 覺得處於緊張和壓力之中	經常	有時	甚少	從不
f) 覺得自己不能解決面臨的問題	經常	有時	甚少	從不
g) 覺得日常生活很有樂趣	經常	有時	甚少	從不
h) 敢於面對各種困難	經常	有時	甚少	從不
i) 覺得心情沮喪	經常	有時	甚少	從不
j) 覺得失去自信	經常	有時	甚少	從不
k) 覺得自己沒有價值	經常	有時	甚少	從不
l) 總的來說，覺得開心	經常	有時	甚少	從不

計分方法：

將第2題的分數倒轉，然後將兩題的分數加起來。愈高分者，其抗逆能力愈高。



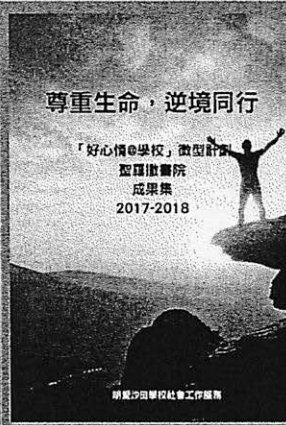
附件二：計劃成果展覽照片



附件三：計劃成果集

尊重生命，逆境同行

「好心情@學校」微型計劃
藍澤潔書院
成果集
2017-2018



明愛沙田學校社會工作服務

好心情@學校

計劃背景及內容

書院自開辦於2017-18學年獲優質教育基金的支持，與明愛沙田學校社會工作服務合辦「好心情@學校」微型計劃，旨在提升學生對情緒的關注和認識。

本計劃提供一系列活動，包括閱讀故事小組、正向成長小組和入組工作坊，讓學生學習情緒和壓力管理技巧的方法，並協助學生之間相互支持。此外，學校在每項活動前五天進行Happy Friday，午間聚會和鼓勵中一級同學撰寫感恩日記，幫助學生建立感恩的習慣，藉此建立正面的校園文化。

在家長和老師工作方面，計劃也邀請家長讀者和老師參與以進一步協助少年的情緒需要和專業情緒輔導技巧。

Dream Circus—雜藝訓練小組



通過雜藝訓練讓學生學習如何克服困難，並利用同學的成功經驗來提升他們的自信心。同時，藉著團體訓練讓學生體驗朋輩互助的力量。


台上一分鐘 台下十年功

短短十分鐘的雜藝表演，Dream Circus的成員在背後卻花了不少精力去設計和練習。

儘管在預演的過程少不了苦悶、流汗和挫折的時候，但當表演開始的時候，堅持到底，高的就成為自己成就帶來最好的嘉許。



雜藝給自己歡樂 也帶給別人快樂



Dream Circus (DC) 在過去的一年，分別在學校開放日和遊藝團日進行義工活動，教授公眾簡單雜藝技巧，讓他人也能感受雜藝的樂趣。

比賽第二 友誼第一



Dream Circus平日努力練習，除了為了給大家展現精彩的表演外，更為了比賽做好準備。

雖然最後在比賽中沒有得獎，但DC的成員在練習中所建立的友誼，就成為他們在比賽中「最佳拍檔」。

組員的分享

「原來，當我們參加了DC的訓練後，就覺得自己好像變了，以前那些困難，現在都好像變得容易了。在練習的時候，大家會互相鼓勵，有時遇到困難，大家會互相幫助，所以我們現在都很有信心，也覺得自己很有進步。」

中三乙 吳卓輝

我參加了DC的訓練，学到了很多，也交到很多朋友。在練習的時候，大家會互相鼓勵，有時遇到困難，大家會互相幫助，所以我們現在都很有信心，也覺得自己很有進步。

組員的分享

中三丙 王穎

今年我參加了DC的訓練，学到了很多，也交到很多朋友。在練習的時候，大家會互相鼓勵，有時遇到困難，大家會互相幫助，所以我們現在都很有信心，也覺得自己很有進步。

M.A.D.E.—正向成長小組

MAKING A DIFFERENCE EVERYDAY



M.A.D.E.是Making A Difference Everyday的縮寫，是希望透過學生在小組學習情緒管理技巧和正向思維，讓學生在生活中作出改變，以積極的態度面對人生挑戰。

M.A.D.E. 小組的活動花絮



小組特意邀請了基督教靈恩堂沙田堂舍服務中心的社工，為我們五課訓練內容。小組透過遊戲活動、合作遊戲、手作等，讓同學學會面對逆境和建立結實之間的友誼。此外，社工講解了不同的成長方法，如：五五法、讓同學學會處理負面情緒。

組員的分享

中二甲 吳顯賢

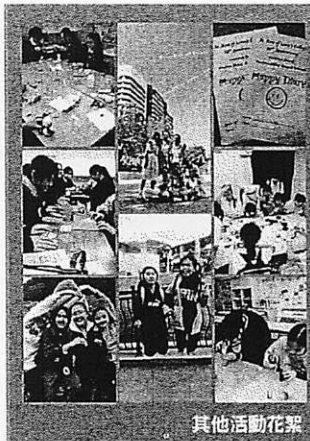
我參加了DC的訓練，学到了很多，也交到很多朋友。在練習的時候，大家會互相鼓勵，有時遇到困難，大家會互相幫助，所以我們現在都很有信心，也覺得自己很有進步。

中二乙 李卓輝

我參加了DC的訓練，学到了很多，也交到很多朋友。在練習的時候，大家會互相鼓勵，有時遇到困難，大家會互相幫助，所以我們現在都很有信心，也覺得自己很有進步。

中三乙 吳卓輝

我參加了DC的訓練，学到了很多，也交到很多朋友。在練習的時候，大家會互相鼓勵，有時遇到困難，大家會互相幫助，所以我們現在都很有信心，也覺得自己很有進步。



其他活動花絮



心靈導師心聲
老師向來在學生的輔導工作中扮演著重要的角色，為了給予學生更好的情緒支持，老師們積極參與由心理學家主講的「如何與心理學家合作」講座。向老師提供有關心理輔導的專業知識，此外，亦讓老師了解如何與學生建立良好關係。此外，亦讓老師了解如何與學生建立良好關係。此外，亦讓老師了解如何與學生建立良好關係。



家長講座

與家長同行
在家庭工作方面，本計劃聯同沙田區內三間學校舉辦「有難無『親』正向實例」聯校家長講座，講座邀請了心理輔導員與陳麗余國健先生講解何謂正向教育。希望透過是次講座，能協助父母建立正向的親子溝通模式，以達致有效的管教，陪伴和引導子女度過充滿挑戰的青少年，享受親子同行之旅。

老師的話

為提升本校學生的心理健康，學務處積極主動參與各項工作，積極參與由沙田區內三間學校舉辦的「好心理學校」計劃，系統透過「個人發展」、「正面思維」和「學業生活」三大元素，從學生本人、家庭、老師和家長多方面入手，及早識別有需要的學生，並為學生提供介入服務。

「好心理學校」計劃包括一系列不同的活動，透過校內的午間活動、性靈訓練、手工藝坊及校外的遊藝日誌、小組遊戲和分組，讓參加者學會察覺自己的情緒，學會欣賞、鼓勵及肯定自己，期望參加者能從活動中將善美帶到日常生活中。在此，為十位參與計劃的學校老師的社工心得，期待下學年的計劃能為更多同學帶來正向的價值。

沙田區內三間學校主任聯席發言

社工的話

今年是我第一年在該區學校工作，但與心可以與不同的老師合作，也與不同的學生相處，與他們一同成長。在剛開始時，我對學生的第一印象是「好」，但隨著「十分」的進步，我發現他們也有許多不同的成長，有的展現自於自然，有的展現自於朋友，有的展現自於家人……因著不同的關係，學生似乎漸漸忘記了他們所有的活力。

記得剛開始「千與千尋」中，千尋為了幫助白龍找回名字，便得承擔著與白龍共同面對和自願之命運。這命運只是笑一笑、掉掉眼淚；「那眼淚」是曾經發生的事，我們不可能忘記，只是不想再為己；或許學生是白龍，因為某些事情而忘記了自己的名字。「好心理計劃」便是千尋，她的使命是為了讓學生找回自己。

過去一年，參與者在活動中積極參與，逐漸走向自己的世界。最後，希望所有學生的參與能與老師的協助，與同學的分享和交流帶來無限的成長。讓學生、老師和家長能更密切地關注學生的成長，也期待能與各方展開的未來。

沙田區內三間學校主任聯席發言