



計劃總結報告

計劃編號 :2016/0906

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：_____

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」。

請另買(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：27.12.2018

日期：27.12.2018

*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。

優質教育基金總結報告

1. 能否達成目標

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	未能達到目標的理由
及早識別及支援抗逆力低之初中學生	學生需要調查	大部份達到	<p>所有中一級及中二級學生完成填寫由中大研究團隊提供的「香港中學生健康」問卷，以識別抗逆力較低及保護因素較弱的學生。</p> <p>透過篩選問卷，中一級及中二級共有 22 位學生顯示較低抗逆力及較高危機因素。最後由訓輔組老師及學校社工經討論後，甄選出 20 位學生參加本計劃的次級介入活動。</p> <p>老師及學校社工均認為問卷能篩選出適合的學生，被選出的學生都有自我形象低落、自信心不足和情緒管理較弱等情況。</p>	
提升學生處理逆境的能力及各種促進精神健康的保護因素	<p>本計劃有初級預防與次級預防活動舉辦，以達到這目標。</p> <p>初級預防活動 「正面思維」開心快樂 心理健康工作坊</p>	大部份達到	<p>透過學生填寫活動檢討問卷的結果及計劃工作員分析情境故事工作紙的內容，反映活動能讓學生建立積極的思維。</p> <p>所有學生均在情境故事工作紙上分享了正面訊息或積極樂觀思維，可見工作紙能夠有效刺激學生思考如何以積極樂觀的角度去解決問題。</p> <p>約 70% 的學生表示情境故事的內容及工作紙能</p>	



			<p>夠啟發他們以正面的角度思考事情方面。</p>
	<p>初級預防活動 「正面思維」開心快樂宿營訓練</p>	<p>大部份達到</p>	<p>透過學生填寫活動檢討問卷的結果、學生回饋及老師觀察，反映活動能強化學生的解難能力、情緒管理及社交能力。</p> <p>學生在活動過程中投入參與，能夠透過團體合作，運用不同的溝通技巧完成團體任務，從而提升能力感。</p> <p>84%的學生認為活動能夠提升他們解決困難的能力和溝通技巧、增強自信心及認識抗逆力元素。其中有學生更表示希望能有更多類似的活動，讓他們有更多體驗。</p>
	<p>初級預防活動 「正面思維」開心快樂工作坊</p>	<p>大部份達到</p>	<p>透過學生填寫活動檢討問卷的結果、工作人員及老師觀察，反映活動能讓學生建立積極樂觀思維。</p> <p>活動透過短片分享及處於不同情境的分組討論，讓學生了解正面思維的元素。在分享環節中，學生主動分享自己對於正面思維的看法及利用正面思維面對不同情境。</p> <p>活動問卷顯示，75%的學生認為活動能夠讓他們認識培養樂觀思維的方法；85%的學生認為能了解樂觀思維的元素；82%學生認為活動能夠為他們提供正能量。</p>



	<p>初級預防活動 正面文化綜合活動</p>	<p>大部份達到</p>	<p>透過學生填寫活動檢討問卷的結果，工作人員觀察學生參與計劃活動的表現，反映能提升學生面對逆境的信心。</p> <p>學生投入在活動過程中，氣氛十分輕鬆及愉快。檢討問卷結果顯示89%的學生滿意這次活動。另外89%參加者認為活動能讓他們學懂如何欣賞及鼓勵別人；91%學生同意活動能讓他們積極面對困難。</p>
	<p>次級預防活動 「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃</p>	<p>大部份達到</p>	<p>透過學生填寫活動檢討問卷的結果，工作人員觀察學生參與計劃活動的表現及學生回饋，反映活動能提升學生的抗逆力。</p> <p>被篩選而參與次級介入活動的有20位學生，分別來自中一級及中二級各個班別，學生在小組初期參與動機不大，互動亦比較少。隨着小組的發展，學生的表現愈來愈投入，參與動機亦有所提升，並透過小組集會及個別關顧等活動，讓學生認識及分享更多有關解難能力、社交技巧和情緒管理等技巧。</p> <p>整體的學生出席率是96%。檢討問卷結果顯示72%的學生認為小組能讓他們認識抗逆力各方面的元素，包括社交技巧、情緒管理、解難能力及發掘自己的優點。</p>



			<p>學生於早會分享有關抗逆力及面對困難的資訊，向全校學生宣揚正面文化及抗逆力的重要性。有老師表示覺得分享會內容簡單清晰，有效向其他學生推廣正面文化及抗逆力的重要性。</p> <p>大部份參加者在活動完成後，分享小組的活動能夠讓他們提升解決困難的能力、擴闊他們的社交圈子和學習正面思維。</p>	
<p>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相關輔導技巧</p>	<p>「正面思維」開心快樂家長心理健康講座暨親子活動</p>	<p>完全達到</p>	<p>透過家長填寫活動檢討問卷的結果、工作員及老師的觀察，反映活動能提升家長協助青少年面對逆境的能力及加強學生對家庭的歸屬感。</p> <p>活動中第一部份是學生參與具正向能量訊息的電影欣賞，家長則參與心理健康家長講座；第二部份是親子合作盆景工作坊，合作製作盆景。</p> <p>過程中學生投入欣賞電影，在分享的部份也能夠分享自己與親人相處最快樂的時刻，強化了學生對家庭的歸屬感。</p> <p>根據家長問卷結果，100%的家長認為活動有助他們認識子女成長的需要、提升親子溝通技巧及處理壓力的方法。</p>	



	「尊重生命，逆境同行」老師培訓工作坊	大部份達到	<p>透過老師填寫活動檢討問卷調查的結果，反映活動能提升教師對學生情緒健康問題的關注，協助教師辨識學生的情緒健康狀況及加強教師處理學生情緒健康問題的技巧。</p> <p>講座邀請心理衛生會臨床心理學家到校為老師作有關精神健康的分享，老師在過程中踴躍分享及回應講座的内容，包括精神病的徵狀及處理。</p> <p>問卷結果顯示，70%的老師認為講座對於關注學生精神健康狀況有幫助；80%的老師認為講座能幫助他們辨識學生的精神狀況及精神差異，71%的老師認為講座對讓他們認識精神健康這個主題有幫助。</p>	
--	--------------------	-------	--	--

2. 計劃影響

學習成效

- 拓寬學生的視野

本計劃的主題是精神健康及抗逆力，與常規的課程教學內容相比，在學校推廣以精神健康和抗逆力是新穎的主題，不但能夠讓學生了解精神健康的重要性，更能促進學生的個人成長及面對逆境的能力。計劃利用了各式各樣的活動形式，例如講座、工作坊、宿營活動等，讓學生透過不同的合適的活動形式去接收精神健康的資訊及體驗抗逆力元素。

多個活動完結後，學生都表示內容豐富及有趣，能讓他們投入其中，拓寬視野。計劃剪裁了合乎學生口味的活動，讓他們能在輕鬆的氣氛下學習，例如有本港近年的新興運動 – 地壺球及健球；另有歷奇營類活動，讓學生接觸新事物，有助他們透過群體活動的參與，以更多角度及更大空間發揮自己的潛能，以及增加自我的認識。有學生表示活動的形式新鮮和有趣，有助刺激參與的投入感及動機。



- 加強學生的成功感

提升學生的能力感是抗逆力的主要元素，亦是本計劃的其中一個重點主題。計劃中的小組、工作坊及宿營活動中，透過解難體驗活動，讓學生嘗試面對及解決困難，再配以解說和分享。學生在活動中勇敢嘗試及面對不同的難題及挑戰，增強了個人的自信心，提升了他們的成功感和能力感，計劃中進行的大部份是團體活動，讓學生學會與同儕互相鼓勵和欣賞，建立正面的自我形象。在宿營訓練的檢討問卷結果中，有 85% 學生認為學懂以不同方式解決問題，88% 有信心面對未來的挑戰；另外，逆境同行挑戰計劃的檢討問卷結果中，有 70% 學生覺得計劃內容有助提升解決困難的能力，可見計劃能有效增強學生的成功感。

- 促進學生發揮專長及潛能

本計劃跳出課室，以團體活動形式進行，讓學生可發揮學業以外的才能。因本計劃大多是團體活動，學生在團隊中可發揮與人合作的能力、人際溝通能力、情緒管理能力等。每位學生也有機會參與群體決策，加深對自己的認識和自我肯定，更有部份學生發揮所長，展現了領導才能。

- 訓練學生適應社會發展的需求

學生參與這個計劃，就如參與了一個小團體，縱使原來大家是懷着不同的動機和期望去參加活動，但是活動中都有些團隊任務要完成，成為團隊的共同目標，經大家的分享意見，討論、選擇、議決和分工，最終完成任務。過程中讓每位學生都要經歷承擔責任，與人合作和完成目標，這也是身為社會一員的需要，這些經驗訓練適應社會發展的需求。

- 改善學習氣氛

計劃利用學校課堂以外的時間，為學生提供以小組、個別面談及戶外活動去提升抗逆力及對精神健康的關注。這些活動

能夠打破沉悶課堂的較單向學習方式，以適合青少年的有趣和活潑的雙向形式舉辦，有效改善學生學習氣氛，特別是對於好動的青少年而言，戶外活動的形式更是寓學習於娛樂，令學生在過程中能夠更投入。在問卷回應中更有學生表示希望有更多戶外活動，反映計劃活動的形式的確提升了學生的投入程度及學習氣氛。

專業發展

- 拓寬教師的視野

計劃中老師亦共同參與和觀察學生的活動，包括啟動禮、宿營訓練和正面文化綜合活動等，其中不少環節均是以新穎的形式進行，讓參與其中的老師透過不同的合適的活動形式，了解精神健康的資訊及體驗抗逆力元素，拓寬視野。

- 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

本計劃舉行了老師培訓工作坊，讓老師能夠了解更多有關精神健康的資訊。是次培訓活動邀請了香港心理衛生會的臨床心理學家，為老師分享香港學生常見的精神病症狀及應對方法，以提升老師對辨識學生精神差異的能力。是次活動有效增加教師對精神健康的認識，檢討問卷結果顯示 80% 的老師認為有助他們辨識學生的精神狀況及精神差異。這增加了老師對學生精神狀況與情緒的認識和敏感度。

學校發展

- 促進學校團隊精神及提升學校整體形象

在老師培訓工作坊，全校老師也一同參與其中。另外，本計劃多與學校輔導組老師和初中各班班主任合作，各參與老師共同陪伴和帶領學生進行活動，讓學生增加對學校的歸屬感之餘，亦以學校團隊去支援學生，發揮團隊精神，進一步提昇學校整體形象。

- 引發與其他學校/專業團體的協作機會

本計劃為了提供多元化活動，引入社會資源，有部份活動與其他專業團體合作，其中為提升教師及家長對學生成長的需要的了解及對精神健康資訊的認識，計劃邀請了香港心理衛生會臨床心理學家，分別在家長心理健康講座及老師培訓工作坊擔任講者，心理健康為該團體的專業領域，參與活動的家長及教師均贊同有助增加對青少年心理健康的認識。

3. 自我評鑑計劃成本效益

計劃的成本效益

- 資源的運用 (例如器材、申請學校/參與學校的人力資源等)

學校能提供足夠的人力資源，駐校社工協助聯繫學生、家長及老師，亦協助推行部份活動；另外，學校安排了輔導組老師或班主任協助大部份戶外或大型活動，令活動能夠推行暢順。其次，學校亦安排地方予工作人員作文書工作及關顧學生之用。

- 按直接受惠人士數目計算的單位成本

受惠人士	人數
老師	45 人
學生	255 人
家長	11 人
總人數	311 人
單位成本	\$169,502.88 / 311 人 = \$545.03

直接受惠人士總數為 311 人，每單位成本約為 \$545。

- 計劃所建構的學習課程及資料的延續性

本計劃是首次在校內初次推行，以抗逆力的三大元素：能力感、樂觀感及歸屬感為主題，設計了相應的推行形式及程序內容，其中的計劃程序和合作機構資料等，能提供豐富的資料讓日後舉行同類型計劃得以延續及參考。

- 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)

計劃的活動開支主要用於場地租借、活動物資、導師費等，其他學校重做計劃時，仍需就有關項目注資。

- 以較低成本達致相同效益的其他辦法

部份成本開支如導師費及營地費用方面等，市場上有不同的服務提供者可選擇，故可再比較及物色成本較低者，以較低成本達致相同效益。

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

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	146,312 元	116,615.13	-20.30%
服務	46,680 元	45,948 元	-1.57%
一般開支	7,008 元	6,939.75 元	-0.97%

4. 可推介的成果及推廣模式

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
「尊重生命、逆境同行」「好心 情@學校」計劃 通訊 500 份	通訊內容包括計劃背景及內 容、活動花絮及訊息、參加者 及工作人員感想。 通訊中展示過去一年的活動 成果及相片之餘，更透過分享 不同正面訊息，讓非參加本計 劃的學生了解抗逆力的元素 及積極樂觀的思維。	於 2018 年 6 月至 7 月期間 派發給全校學生，並將部 份通訊存放在學校供其他 人士如老師或家長索取。	

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)	
工作坊	2017 年 10 月 26 日 主題：積極樂觀思維 地點：佛教大光慈航中學	1	0	135		大部份參加者表示故事分享的 內容及工作紙能夠讓他們以正 面角度思考及找到令自己快樂 的事情。最佳分享作品更張貼 在壁佈版上讓同學閱讀，分享 快樂訊息。



宿營	2017年11月14日至15日 主題：提升抗逆力 地點：香港小童群益會白普理營	1	0	35		參加者回應正面，活動形式能讓他們投入及感興趣，更表示希望再有類似的活動。
工作坊	2017年11月30日 主題：積極樂觀思維 地點：佛教大光慈航中學	1	0	56		參加者投入活動之餘，更積極分享在工作坊中學習的知識，利用積極樂觀的元素及正面思維面對不同的情境練習。
小組、面談及日營	2017年12月至2018年6月 主題：提升抗逆力 地點：佛教大光慈航中學及大埔樹屋田莊	1	0	20		參加者出席率高，對於活動的內容及主題回應正面，特別是戶外活動，認為能夠以不同的活動形式提升參加者的抗逆力。
講座暨親子活動	2018年3月17日 主題：親子溝通 地點：佛教大光慈航中學	1	0	18	11(家長)	家長對於講座的内容表示滿意，更希望講座及親子活動的時間能夠延長，讓家長及學生享受更多的親子時間。 親子活動的内容是製作盆景植物，學生及家長都回應這個手作活動新鮮且有趣。
工作坊	2018年3月28日 主題：對精神健康的認知 地點：佛教大光慈航中學	1	45	0		參與老師在過程中投入，並表示能讓他們了解更多不同精神健康的資訊。 部份老師表示分享的精神健康資訊如能融入學校的文化及現實例子，更能讓老師們理解當中的技巧。
團體活動	2018年7月6日 主題：正面文化 地點：佛教大光慈航中學及大埔體育會李福林體育館	1	12	136		大部份學生對這次體驗活動表示滿意及有趣，更表示在過程中學懂如何欣賞及鼓勵別人。

6. 困難及解決方法

「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃戶外活動原定日子於2018年4月14日進行，但在預訂營地後發現與學校其他活動同時舉行，因此需要改期。與學校商量及協調後，成功更改日期，讓學生可以同時參與活動。