

計劃總結報告

計劃編號：2016/0911

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：香港中文大學綜合服務中心

計劃涵蓋時間：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：張麗儀

受款人姓名\*：香港中文大學

簽名：張麗儀

簽名：張麗儀

日期：21.12.2018

日期：21.12.2018

\*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	大部分達到	<p>共 115 名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>透過識別問卷，共有 20 位學生篩選出來參加計劃的次級介入活動。</p> <p>有關老師及學校社工均表示識別工具能準確篩選出缺乏家庭及朋輩支援，過往甚少得到專業服務支援的學生，反映此學生需要調查有助達至及早識別有需要提供支援的學生。</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	本計劃有初級預防與次級預防活動舉辦，以達到這目標。			
	初級預防活動 「正面思維」開心快樂心理健康講座	大部分達到	<p>透過學生填寫活動檢討問卷的結果及計劃工作人員觀察學生參與計劃活動的表現，反映活動能讓學生建立積極樂觀的思維。</p> <p>全校共 357 位中一至中三級學生參與由香港心理衛生會臨床心理學家主講的心理健康講座，學習如何在校園培養正面的生活態度和進行一系列的鬆弛練習。學生反應熱烈，積極回應講者提問，並從回應可見學生基本掌握有關知識。</p>	
	初級預防活動 正面文化綜合活動之 才藝/成果展示區	大部分達到	<p>透過老師及計劃工作人員觀察學生參與計劃活動的表現，反映活動能建立關愛校園的氣氛。</p> <p>學生在活動中製作甜品配以感謝卡送給老師和校內好友，製造出友儕和師生間的關愛氣氛。</p>	



	次級預防活動 「正面思維」及「享受生活」逆境同行挑戰計劃		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。  學生出席率達 80%，根據前後測問卷數據，超過 75%的參加者於活動後的抗逆表現或精神健康狀況有正面提升。工作人員觀察到學生在後期的小組活動及宿營訓練中的表現進步，較能與他人合作和互相鼓勵，並能於群體中共同合作完成解難挑戰；有參加者表示活動有助發展同學之間互相交流及調和同學間的關係。
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	建立正面文化 - 逆境同行老師培訓工作坊 (抗逆力活動)	大部分達到	透過老師填寫活動檢討問卷的結果，反映活動能提升教師對學生情緒健康的關注。  老師出席率達 100%，78%的教師滿意並同意活動有助他們掌握正向心理的概念；亦認為活動有助教師了解學生需要、學習關懷學生的方法，並能運用於師生相處中。
	開心快樂家長心理健康講座暨親子旅行活動	大部分達到	透過家長填寫活動檢討問卷的結果，反映活動有助促進親子關係。  97%的家長同意活動有助他們認識青少年的成長需要和學習與子女溝通的技巧；亦有家長表示活動提醒了他們一些與子女相處中容易忽略的地方，有助建立良好親子關係。

## 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。學生一般較少有在班房以外學習的機會，故對課堂外的活動感興趣和容易投入，亦較容易從活動經驗中學習或得到啟發。

#### - 加強學生的成功感

除了小組和校園活動外，計劃亦為參加者安排戶外活動和營會活動，以歷奇作為介入手法，鼓勵參加者學習團隊合作和自我突破。在過程中，計劃工作人員即時回饋參加者的表現，給予正面肯定；活動後帶領解說(debriefing)，讓參加者從他人角度認識自己的長處和性格強項，一方面加強自我認識；另一方面建立正面的自我形象，有助提升成功感。

#### - 促進學生發揮專長及潛能

計劃提供機會予學生在學業成績之外，在其他領域發掘才能，如食物製作、運動和藝術創作等，以增強他們的自信心。配合本計劃以輕鬆、富趣味的手法去強化校內正向文化的宗旨，工作人員鼓勵參加者運用自己的專長回饋師友，例如在活動中製作甜品配以感謝卡送給老師和校內好友，活動反應良好，亦有老師主動到活動室為參加者打氣，並引來不少同級同學前來圍觀，以多方面肯定參加者的潛能，同時創造更多輕鬆愉快的校園經驗，提升校園歸屬感。

#### - 訓練學生適應社會發展的需求

香港生活節奏急促及社會氣氛富挑戰性，面對和管理壓力的能力漸漸成為了青少年成長發展中不可或缺的技能。本計劃旨在提升學生的抗逆力，透過成長小組和校園活動強化參加者與支援系統(學校與家庭)的聯繫、累積成功經驗，以提升自信，從而建立人生目標。前後測問卷數據顯示，超過七成參加者在抗逆表現上有正向轉變，反映計劃有助訓練學生適應社會發展的需求。

#### - 改善學習氣氛

學習環境的轉變乃時下青少年在生活中的其中一個主要壓力來源，當中又以高小升初中的轉變尤為明顯。本計劃能在學期初協助有需要的學生過渡校園適應期，有助他們盡早建立校園歸屬感和建立社交支援網絡，減輕適應上所產生的壓力對學業表現甚或上學出席率的負面影響。此外，活動過程中發現不少參加者均有着對學業的期望，故特意透過活動協助參加者以 SMART 原則制訂學習目標，提高學習動機的同時，培養展正面信念、展望將來。

### 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，拓闊視野。

#### - 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

除日常教學和管理課堂運作外，教師亦要兼顧不少校內事務，工作壓力之大可想而知。本計劃邀請專業社工為教師舉辦正向心理講座，分享如何把有關概念應用於工作環境中，舒緩工作壓力，專業社工分享了「五種愛語」的概念，強化教師關顧學生和建立師生關係的能力，有助老師更有效率應付日常與學生息息相關的教學工作。

### 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，本計劃讓協助推行計劃的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。



- 引發與其他團體的協作機會

本計劃連繫了校內外團體，包括家長教師會、香港心理衛生會、GAUUIUP等，互相協作，在校園裡為各持分者舉辦了不少活動，學校、社福機構和私人機構實行三方合作，為促進學生精神健康而緊密交流。本年度參加者的正面回應，有助加強機構間的合作與互補，為日後與更多的跨界別合作奠下基礎。

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，亦協助共同推行部份活動；另外，學校安排老師協助推行活動，令活動能夠推行暢順。其次，學校亦安排地方予工作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	67 人
學生	357 人
家長	68 人
總人數	492
單位成本:	\$175,272.12 / 492 人=356.24

直接受惠人士總數為 492 人，每單位成本約為\$356。

- 計劃所建構的學習課程及資料的延續性

本計劃首次在本港初中層面推行，主要以抗逆力的三大元素：能力感、樂觀感及歸屬感，以小組及個別面談等的形式提供次級預防介入。工作員因應抗逆力的三大元素和學生特性，制訂了以校為本的活動主題、形式和內容，有關資料和經驗具參考價值，可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

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，能以較低成本達致相同效益。



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	122,384.17	-16.35%
服務	46,500 元	45,988.70 元	-1.10%
一般開支	7,188 元	6,899.25 元	-4.02%

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
「正面思維」及「享受生活」活動通訊 800 份	人際關係乃初中學生在校園適應上面對的其中一個重要挑戰。有見及此, 通訊內容針對年青人交友時常遇到的負面情境而提供一些處理方法, 以助他們重整觀念及提高有關的解難能力。另附鬆弛技巧和專業服務資訊, 強化學生面對逆境的信心和資源。	於 2018 年 6 月份通訊交予學校派發予全校學生, 並放於社工室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)	
老師培訓	2017 年 11 月 17 日 主題: 正向心理的應用 地點: 明愛粉嶺陳震夏中學	1	67	0		教師表示互動遊戲有助他們掌握正向心理的概念; 另表示影片部分感人, 有助他們學習五種愛語的概念, 並思考如何在教學工作上更有效的向學生表達關顧。
學生講座	2017 年 11 月 22 日 主題: 認識情緒、學習情緒管理 地點: 明愛粉嶺陳震夏中學	1	0	357		參加者表現投入, 踴躍回應講者提問。在活動過程中分享自身在遇到壓力時的生理警號, 並學習以鬆弛運動放鬆及舒緩情緒。



<p>小組、個別關顧、義工服務、戶外活動、宿營、正面文化綜合活動等)</p>	<p>2017年12月至2018年6月 主題：提升抗逆力 地點：明愛粉嶺陳震夏中學及香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營</p>	<p>1</p>	<p>10</p>	<p>20</p>		<p>經過計劃工作人員在小組期間及組前個別關顧的不時鼓勵，加上在參與宿營活動後，參加者在小組後期的投入程度有所提升。在活動期間，參加者大多能發現和其他組員擁有一些共同點，包括興趣和短期目標等，並願意嘗試展開互動。</p> <p>小組活動中，參加者能從不同的情境故事了解情緒與行為的關係及有關行為所帶出的後果，思考運用恰當的表達方式。另外，參加者對歷奇活動感興趣、容易投入，能在過程中學習並展示解難與溝通的技巧，並能在其中認識自身的性格強項。</p>
<p>家長講座暨親子旅行</p>	<p>2018年3月4日 主題：認識青少年成長需要、促進親子溝通技巧 地點：明愛粉嶺陳震夏中學及元朗區</p>	<p>1</p>	<p>16</p>	<p>33</p>	<p>68(家長)</p>	<p>學校反映這個活動的出席率為過往學校舉辦家長講座以來中最高。校方和家長均欣賞以親子旅行結合講座的模式進行親子活動，方便家長參加；亦欣賞在講座進行時為學生及年幼的參加者安排小組活動，讓家長能安心投入講座。</p>

#### 6. 困難及解決方法

中學生於課後普遍需要參與補課或其他校內活動，時間往往與次級介入活動重疊，幸得校方協調，以致學生能順利參與計劃而不影響校內其他活動的參與。這有助參加者在小組初期更快適應，有利於他們在逆抗力元素上的培養。

家庭在青少年成長歷程中的位置舉足輕重，尤其於青少年初步入青春期的階段。家長對青少年的成長需要、管教和情緒支援技巧需求殷切，惟不少家長因工作關係未能參與家長講座或工作坊，幸得校方配合，特別安排在親子旅行中加插家長講座的時間，成功為近七十位家長提供相關資訊和技巧，參加者反應良好。

另外，老師是支援青少年成長的重要一員，惟教務繁重，往往難以分身參與學生活動，幸得有關老師支持，百忙中抽空出席啟動禮、成長小組、嘉許禮等活動，老師的參與令學生的投入程度大大提高，加強校園的聯繫感，亦能讓教師及早掌握更多有關學生在初中階段的狀況。