

計劃總結報告

計劃編號：2016 / 0917M

甲部

計劃名稱：\_幸福 Online (「好心情@學校」微型計劃)\_

機構/學校名稱：\_香港小童群益會賽馬會南葵涌青少年綜合服務中心

(協作學校：\_聖公會李基中學\_)

計劃進行時間：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：\_\_\_\_\_

受款人姓名\*：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_21/12/2018\_

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。

## 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

評鑑是否已達致計劃書內列明的各項目標時，須包括以下項目(有關資料可按本附件內表一的格式，或以簡短段落形式書寫)：

- 目標陳述
- 與目標相關的活動
- 目標達成程度
- 目標達成的證據或指標
- 如不能達成目標，須列出原因

### 2. 計劃影響

按照證據為本的方法，從以下角度評鑑計劃對學習成效／專業發展／學校發展的影響：

- 拓寬學生/教師的視野
- 加強學生/教師的成功感
- 促進學生發揮專長及潛能
- 訓練學生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
- 改善學習氣氛
- 促進學校團隊精神及提升學校整體形象
- 引發與其他學校/專業團體的協作機會

### 3. 自我評鑑計劃成本效益

受款人必須填寫本附件內表二的預算核對表，與報告一併遞交。關於預算項目的分類辦法，請參照計劃協議書附件二。

請就以下各方面評鑑計劃的成本效益：

- 資源的運用(例如器材、申請學校/參與學校的人力資源等)
- 按直接受惠人士數目計算的單位成本
- 計劃所建構的學習課程及資料的延續性
- 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)
- 以較低成本達致相同效益的其他辦法

### 4. 可推介的成果及推廣模式

在評鑑計劃的成品及推廣價值時應包括以下項目。(有關資料可按本附件內表三的格式列出)：

- 成品說明(例如種類、名稱、數量等)
- 評鑑成品的質素及推廣價值
- 已舉辦的推廣活動(請列出日期、模式等)，以及參加者／受眾對活動的反應。
- 有關由優質教育基金加以推廣的成品的價值及其可行性，以及建議的推廣模式。

請同時扼要說明計劃的成功因素/經驗，以及延續計劃的可行性。

### 5. 活動一覽表

請列出計劃進行期間舉辦的活動詳情，例如活動種類、內容、參加人數及參加者的反應(有關資料可按本附件內表四的格式，或以簡短段落形式書寫)。

### 6. 困難及解決方法

如實際推行的計劃(包括預算、時間表及過程等)與原來計劃有出入，須在此部分解釋原因。

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



表一：目標是否達到

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
目標一	活動一 活動二	全部達到		
目標二	活動一 活動三	達到 75%		

表二：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	240,000 元	200,000 元	-16.7%
器材	60,000 元	65,000 元	+8.3%

表三：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
兩本「建立團隊精神」的教師手冊		於 2001 年 6 月的座談會分發給 100 名參加者；約 10 名教師表示會嘗試在校內使用	
一張「建立團隊精神活動工作坊」的光碟		於 2001 年 7 月分發給 50 所索取的學校	

表四：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)	



1. 能否達成目標

評鑑是否已達致計劃書內列明的各項目標時，須包括以下項目(有關資料可按本附件內表一的格式，或以簡短段落形式書寫)：

- 目標陳述
- 與目標相關的活動
- 目標達成程度
- 目標達成的證據或指標
- 如不能達成目標，須列出原因

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
一: 以「初級預防」(Primary Intervention) 方式，透過老師和朋輩支援，為中一級同學建立正面連繫和正面身份認同。	活動一: 中一 Fun Fun Day	全部達到	在兩次活動問卷中，65%和80%同學認為活動能促進他們與同學之間的合作、超過 60%認為可促進同學之間的溝通、超過 80%同學認為在活動中他們能發揮正向心理學中「公民感、團隊精緻和忠心」的性格強項，幫助他們與同學建立了正面連繫和身份認同。	
	活動二: 中一喜步點		根據社工觀察，大部分同學都投入在活動中，既能夠與自己的組員合作，並表現出「社交智慧」及「仁慈」的性格強項。	
二: 經過問卷篩選和老師/社工識別(生命滿足感問卷)，為有	活動一: 全校問卷	全部達到	全校問卷成功篩選到有需要生，提供「次級介入」(Secondary Intervention) 支援	



<p>需要學生提供「次級介入」(Secondary Intervention)支援活動。</p>		<p>活動。</p> <p>根據問卷分析結果，已從中一至中三得分較低的同學挑選 20 名入 Teen 天 Power Up 小組，以提升他們的樂觀感和自我欣賞。</p> <p>其餘得分較低的同學亦會邀請參加其他活動和小組，如遊走生命之旅或故事生命力小組。</p> <p>每班得分特別低的同學名單已交輔導老師及駐校社工作個別關顧。</p>	
	<p>活動二:Teen 天 Power Up 小組</p>	<p>大部分達到</p> <p>根據組前組後量性問卷結果，有多於 70%組員有分數增長，增長幅度為 2.5% 至 36%，結果顯示組員於樂觀感、自我欣賞及生命滿足感方面都有提升。</p> <p>第一個小組主題為自我欣賞，帶領組員認識正向心理學的 24 個性格強項。從小組問卷中，有一半組員同意他們在小組中認識到正向心理學的 24 個性格強項、能夠找到自己的性格優點及明白自己有很多可發展的性格優點。</p> <p>第二個小組主題為樂觀感。從小組問卷中，有 80%同學同意他們在小組中認識到思維模式對情緒和行為的影響；約 70%同意他們在小組中認識到甚麼是思想陷阱；60%同學同意在小組中學者到可如何處理思想陷阱。在焦點小組</p>	<p>惟礙於小組節數不多，及時間較短，加上組員間歇有缺席情況，所以有部分同學未能於短時間內內化小組內容及有明顯轉變。</p> <p>在焦點小組中，組員表示可從小組中學到辨識思想陷阱和處理負面思想的方法，惟可能需要更多時間摸索及實踐以掌握如何活用所學在日常生活中。研究指出，持續實踐可提升成效，故日後小組可重視日常生活實踐之持續性，以進一步提昇成效。</p>



			<p>中，有組員表示體驗活動能帶給他們在學業上得不到的滿足感，令他們知道自己有能力學習新事物。另外，他們表示參與小組後能察覺自己的思想陷阱。</p>	
	活動三:遊走生命之旅	全部達成	<p>在遊走生命之旅中，同學發掘及發揮到不同的性格強項。</p> <p>根據量性問卷，接近 80% 同學認為已舉行之活動能幫助他們放鬆和減壓。</p> <p>在愛美麗中，接近 100% 所有同學明白處理壓力和放鬆心情的重要。</p> <p>在行山樂中，同學能分享他們所欣賞的大自然之美，在路途中亦拍下了照片，顯示出他們能透過行山活動，運用「對美的欣賞」的性格優點。</p> <p>在愛美麗男生篇，100% 同學從活動中學到新技能和知識，並能提升他們護理皮膚的能力，從而提升自我形象及自信心。</p> <p>在 Zentangle 體驗中，接近 70% 同學認為活動能令他們欣賞自己，所有同學認為活動令他們明白要接納自己的錯誤，學習欣賞自己。</p> <p>在黑暗中對話活動的書面回饋中，同學認為活動幫助他們了解視障人士的感受，對他們的平常生活有</p>	



			<p>更多理解，並增生憐惜之情，促進同學與視障人士的共融和接納。另外，同學在過程中亦表達出感恩之情，學會珍惜自己所擁有的。</p> <p>在獨木舟同樂日中，接近80%同學認為活動能令他們覺得自己有能力學習不同東西，從而欣賞自己的學習能力和堅毅的精神。</p>	
	活動四:故事生命力小組	全部達成	<p>根據社工之觀察，小組能有效提升學生自信心。部分小組成員自信心及表達能力較弱，但經過小組活動、訓練及義工服務後，組員有明顯的轉變，能夠順利在小朋友觀眾前說故事，並安排延伸遊戲，以達到提升自信心及推廣正向心理個性強項的目標。</p>	
三: 為家庭正面連繫機會，促進精神健康的保護因素。	活動一:南丫冬季遊	全部達成	<p>從「南丫冬季遊」量性問卷中，100%參與家庭同意活動能促進了一家人之間的溝通、合作和正面的親子關係；全部參與家庭亦同意父母/子女在活動中有讚賞自己、享受一起玩樂的時間和同意活動帶給他們美好的回憶。</p>	
	活動二:親子同樂日		<p>從「親子同樂日」參加者的書面回饋中，認為活動內容很充實、能接觸到平時接觸不到的活動，並希望下次再有此類親子活動。</p> <p>是次活動內容包括躲避盤、甜品製作、定向遊戲及高結構歷奇。根據社工觀察，參與家庭在活動中既有緊密合作，亦能互相支持。例如在是次高結構歷奇中，家長需要為子女作保護者，並給予子</p>	



		女鼓勵及指導，過程中亦能促進互相欣賞。	
	活動三:能量交換站	<p>第一次的能量交換站為家長義工教授同學製作甜品。根據社工觀察，家長義工與同學相處融洽，家長能有效地將自己的知識和技能傳遞給同學，藉此促進交流機會，讓同學學習與成年人溝通。</p> <p>第二次活動為講座，由資深社工分享如何理解子女沉迷上網的問題和處理方法。講座中亦邀請了同學作分享者，與家長分享現時年輕人常用的通訊及社交軟件和流行的網絡遊戲，以促進青少年和家長互相溝通，青少年學會向成人表達自己，家長亦可掌握與青少年子女溝通技巧。</p> <p>根據量性問卷結果，100%家長同意活動能令他們更明白青少年之間流行甚麼、更了解青少年的想法、明白沉迷上網對青少年的影響及令我學習到如何有效管理子女上網時間。</p>	
	活動四:情緒解構與支援講座	<p>根據量性問卷結果，100%老師同意講座能令他們了解受精神病或情緒困擾的學生的特徵及他們的需要。另外，有近 98%老師同意講座可增加他們處理學生精神健康的信心。</p>	





## 2. 計劃影響

按照證據為本的方法，從以下角度評鑑計劃對學習成效／專業發展／學校發展的影響：

### 2.1 拓寬學生/教師的視野

計劃包含近年新興的活動，例如躲避盤、泡泡足球及禪繞畫等，讓同學有機會接觸新事物。除了新興活動，計劃中亦有其他同學在學校較少機會接觸的活動，例如甜品製作、低結構歷奇及羅馬炮架等。根據焦點小組訪問，同學認為可以透過計劃嘗試不同活動，覺得很有新鮮感。

### 2.2 加強學生/教師的成功感

計劃運用的理論為正向心理學，其特色為協助分析和找尋人類的優點及潛能、發掘個人和社會的優點和品德及發掘、培養和發揮個人的長處和潛能，積極面對人生的壓力和挑戰等。在不同活動中，工作人員鼓勵學生找出自己的性格強項，欣賞自己。

根據社工觀察和焦點訪問所得，在活動過程中，例如低結構歷奇及羅馬炮架，雖然學生面對困難或挫敗，但亦會堅持嘗試，互相討論，並找出解決方法。有學生在訪問中指出，甜品製作活動能讓他們有滿足感，因為能靠自己由零開始完成整個成品，並發現原來自己有能力做到，提升成功感。

### 2.3 促進學生發揮專長及潛能

計劃中的活動涵括不同方面，例如運動、藝術、歷奇及烹飪等，讓學生能就自己擅長的領域加以發揮。計劃亦有邀請學生一同參與，擔任不同工作崗位，例如在「能量交換站」中擔任分享者、「故事生命力」中擔任義工，以個人才能去服務社會上有需要人士。

### 2.4 訓練學生適應社會發展的需求

現今社會競爭大，要求學生有足夠抗逆力面對壓力和挑戰。本計劃透過正向心理學，協助同學發掘優點及潛能和提升幸福感。根據不同活動問卷的結果，本計劃都能幫助同學減壓、發掘優點、學習新技能及提升幸福感等，這些可成為學生面對挫折及困難時的保護因素。

### 2.5 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

計劃為老師舉行了情緒解構與支援講座，剖析受情緒困擾學生的特徵和需要，並教授處理方法及技巧，增加老師對精神健康的認識，促進教師的專業發展，為學生加強保護因素。

### 2.6 引發與其他學校/專業團體的協作機會

整個計劃曾與不同機構及專業導師合作，例如香港青年協會、香港基督教青年會、動力信望愛歷奇訓練中心、註冊躲避盤教練及認證禪繞導師等，為學生提供適合及專業的服務。



### 3. 自我評鑑計劃成本效益

受款人必須填寫本附件內表二的預算核對表，與報告一併遞交。關於預算項目的分類辦法，請參照計劃協議書附件二。

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	146312 元	124996.73 元	-14.57%
一般開支	38688 元	41334.1 元	+6.26%
服務	15000	11367 元	-24.22%

請就以下各方面評鑑計劃的成本效益：

#### 3.1 資源的運用(例如器材、申請學校/參與學校的人力資源等)

在是次計劃中並沒有添置器材。

人力資源方面，計劃主要由計劃社工及駐校社工執行，並由參與學校的輔導組老師協助。

#### 3.2 按直接受惠人士數目計算的單位成本

整個計劃直接受惠人士為全校學生、老師及家長，共約 850 人，其每單位成本等於 \$200000 除以 850 人，即是約\$235 每單位成本。

#### 3.3 計劃所建構的學習課程及資料的延續性

本年度的計劃程序、曾合作的機構、學校與機構的合作模式等可繼續使用及作參考。

#### 3.4 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)其他學校可參考本年度之活動程序，另外，部分活動物資可重用，例如手工用品和文具。

#### 3.5 以較低成本達致相同效益的其他辦法

計劃用了大部分財政預算在外購服務，期望能聘請最合適和專業的導師及機構為參加者提供更專業的服務。在選擇合作機構及導師時，已與他們商討最相宜的費用。工作人員參考以上活動後，可於下學年自行舉辦同類型活動，以減少成本並達致相似的效益。

### 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
學生刊物一份	透過好心情計劃刊	於 2018 年 9 月分發	此方法有效讓在校內師生、家長了

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



	物，包括計劃簡介、正向心理學簡介、計劃回顧及減壓貼士，向校內師生、家長推廣及分享活動成效。	給全校學生	解好心情計劃活動理念、內容及成果，及鼓勵大家持續實踐計劃所推廣的理念。
--	---	-------	-------------------------------------



### 5. 活動一覽表

請列出計劃進行期間舉辦的活動詳情，例如活動種類、內容、參加人數及參加者的反應(有關資料可按本附件內表四的格式，或以簡短段落形式書寫)。

活動	日期	時間	節數	地點	參加人數	參加者反應
學校聯繫、籌備會議	10/2017-12/2017	9:30-11:30	3	學校	3-6	/
中一喜步點	10/2017-3/2018	12:50-13:30	4	學校	128名中一學生	在兩次活動中，分別有接近 65% 和 80%同學認為活動能促進他們與同學之間的合作、超過 60%認為可促進同學之間的溝通、超過 80%同學認為在活動中他們能發揮團體精神。
學生需要調查 聯繫老師識別學生 (全校問卷、識別學生會議)	11/2017-12/2017	/	2	學校	全校學生 3位老師及社工	大部分同學有認真地填寫問卷。
遊走生命之旅 (愛美麗、行山樂、愛美麗男生篇、Zentangle 體驗工作坊、黑暗中對話、獨木舟同樂日)	11/2017-5/2018	按每個活動安排而定	8	學校、青衣自然徑、黑暗中對話體驗館、香港青年協會大美督戶外活動中心	74	同學在活動中表現投入和喜歡活動。  在愛美麗和愛美麗男生篇，同學積極嘗試導師教的技巧，並發問了不少問題，讓他們學習到一些美容護膚技巧，學習欣賞自己，提昇自信。  在行山樂中，同學能分享他們所欣賞的大自然之美，在路途中亦拍下了照片，顯



						<p>示出他們能透過行山活動，運用「對美的欣賞」的性格優點。</p> <p>在 <i>Zentangle</i> 體驗中，同學非常專注，並能展示了每個人的不同風格和獨特性，同學亦能欣賞自己的作品。</p>
午間能量站	11/2017-5/2018	12:50-13:30	6 (3節為籌備及訓練)	學校兩天 操場	全校學生	<p>兩次活動主題都為減壓，但分別以藝術及運動作介入。同學在活動中表現投入，特別在手工製作時，能夠表現出正向心理學中「神馳」的狀態。</p>
中一 Fun Fun Day (躲避盤體驗、 泡泡足球體驗)	12/2017-3/2018	13:30-17:00/ 11:00-16:00	2	學校	46	<p>在兩次活動中，分別有接近 65% 和 80% 同學認為活動能促進他們與同學之間的合作、超過 60% 認為可促進同學之間的溝通、超過 80% 同學認為在活動中他們能發揮團體合作精神。</p> <p>大部分同學都投入在活動中，並能夠與自己的組員合作，能表現出正向心理學中「團結精神」的性格強項。</p>

「Teen 天 Power Up」小組 (1)	1/2018-6/2018	12:50-13:30/ 13:00-16:30/ 14:30-18:00	8	學校、阿棍屋狗場、香港青年協會荃灣青年空間	12 名中一中二學生	大部分同學在小組中能透過工作紙，找到他們自己的性格強項，並在小組活動中發揮出來。在體驗活動和義工服務中，同學表現投入，亦能成功發掘到自己的優點，例如堅毅、好奇心及團隊精神等。在整個小組完結後會進行問卷，量度小組成效。
「Teen 天 Power Up」小組 (2)	3/2018-6/2018	12:50-13:30/ 13:00-16:30/ 14:30-18:00	8	學校、阿棍屋狗場、Cake A Moment 烘焙室、香港青年協會荃灣青年空間	11 名中二中三學生	大部分同學在小組中表現投入，他們能透過影片欣賞、討論、小活動中認識與樂觀感相關之概念。在體驗活動和義工服務中，同學表現出團結精神、同理心及解難能力。
故事生命力小組	3/2018-5/2018	16:00-17:30	8	學校、香港小童群益會賽馬會南葵涌青少年綜合服務中心祖堯總處及荔景分處	17 名中一至中四學生	同學能掌握故事中的訊息及學習說繪本故事的技巧，有部分原本不敢在班上、考試中發言的同學，亦能在組內順利進行匯報，可見小組亦能增強小組自信心。在之後的義工籌備和服務會幫助他們內化正面訊息、提升講故事技巧及自信心。

家長同樂日 (南丫冬日 遊、親子同樂 日)	1/2018-4/2018	8:15-17:15	4	香港基督 教青年會 南丫島戶 外及環保 活動中 心、香港 青年協會 荃灣青年 空間	50	<p>100%參與家庭同意活動促進了一家人間的溝通、合作和正面的親子關係。</p> <p>全部參與家庭同意父母/子女在活動中有讚賞自己、享受一起玩樂的時間和同意活動帶給他們美好的回憶</p> <p>家長們均表示是次活動經驗獨特，家庭成員活動能表達互相支持與欣賞，多次問及日後會否有同類活動。</p> <p>參與家庭在活動途中有不少互動，氣氛融洽，例如在繩網陣中，他們輪流作保護者、原野烹飪中家庭間互相合作，共享親子烹飪的成果。</p>
能量交換站	4/2018-9/2018	16:00-17:30/ 10:30-12:00	2	學校	52	<p>在第一次活動中，家長義工教授同學製作甜品，而在第二次活動中，同學向家長分享流行的網絡遊戲及社交軟件，及分享玩網絡遊戲的心路歷程等。在講座部分，講者分享</p>



						了如何理解子女沉迷上網的問題及處理方法。同學及家長透過兩次活動互相交流，增加彼此了解，以將所學應用於親子關係上。
情緒解構與支援講座	9/2018	11:15-12:00	1	學校	57 名老師	老師十分認真聆聽駐校社工的分享，從問卷得悉老師對活動評價十分高。

## 6. 困難及解決方法

如實際推行的計劃(包括預算、時間表及過程等)與原來計劃有出人，須在此部分解釋原因。

### 6.1 預算變動

活動	原定預算	實際預算	理據
中一 Fun Fun Day	\$1500	\$3000	此活動讓學生從新興運動中減壓和培養正向心理學中的性格優點，新興運動教練費較傳統運動教練費高，故需要增加此活動預算。
家庭同樂日	\$6000	\$12000	第一次的家庭同樂日(南丫冬日遊)反應較預期中熱烈，難得中學生家庭熱烈參與，為促使更多家庭受惠於計劃(發揮家庭間正面支援作用)，故增加預算至 \$12000 元以支付營地費用，所增加之金額會在其他活動調撥，已在 Teen 天 Power Up 小組中小組物資預算調撥 \$3000、能量交換站及家長講座預算調撥 \$2000、雜項預算調撥 \$1000。

### 6.2 時間表變動

活動	原定日期	實際日期	理據
中一 Fun Fun Day	2017年 11 月	2017年 12 月	計劃社工於 2017年 10 月份入職，與老師商議合適日期、場地、招募程序後，改於 12 月舉行。
家庭同樂日	2017年 10 月及 3	2018年 1 月及 4	此活動需與其他機構及營地

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





	月	月	合作，例如借用場地、聘請導師等，經與營地及合辦機構商討後，活動改於 2018 年 1 月及 4 月舉行。
能量交換站	2017 年 10 月	2018 年 4 月	有興趣於這個活動擔任導師之家長受傷，故待其康復才繼續籌備活動。
Teen 天 Power Up 小組	2017 年 10 月至 2018 年 5 月	2017 年 10 月至 2018 年 6 月	為配合校曆及學生時間，活動需安排至 6 月才能完成。