



## 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。



## 1 能否達成目標

表一：目標達標情況

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：為學生提供情緒支援，為受情緒困擾的學生提供個別或小組輔導。	接觸及認識學生，建立關係 課室探訪 製作 Project 文件夾	全部達到	與小組學生製作文件夾中，2018年11月初派發，重新宣傳好心情及正向校園生活。同學們皆喜歡文件夾製成品，並表示文件夾能提醒同學積極面對挑戰。	NA
	「快樂有理」小組輔導	全部達到	-於小組最後一節派發評估問卷，問卷結果顯示，全部參加者皆同意小組能幫助他們認識情緒管理的重要性和方法。80%參加者同意小組幫助他們認識自己，及與他人相處時，將來能正面地看待事情。  - 由於參與學生的課外活動及補課等校內活動繁忙，小組的日期及時間不時與其他活動撞期，因此小組導師因而幾次更改小組活動日期遷就各同學，出席率都未如預期，建議下年小組安排於午膳時段或縮短節數。	NA
目標二：增加學生對情緒、壓力的認識，學習建立正面思維及情緒。	互動講座一： 『至正係我』學生講座	全部達到	- 講座讓學生了解正向心理學的知識，認識正面的思維模式，透過實例了解別人如何面對逆境。 - 通過問卷，八成半學生認為講座幫助她們樂觀面對生活，了解正面的好處。同學們最喜歡講座的短片及問答環節。 - 講座對學生最有幫助的內容是：如何正面面對問題、樂觀面對逆境的方法、及互動短片（正叔、真實例子及傅園慧）。 - 老師觀察到同學喜歡回答問題。	NA
	互動講座二：學生講座 『跟情緒做朋友』	全部達到	- 講座讓中三同學了解情緒的正面知識，邁向情緒健康 -通過問卷調查，過半數學生明白身體與情緒的關連，及願意學習對情緒抱持正向的態度。有學生認為講座最有幫助的內容是「不應逃避或忽略情緒，而是應該去接觸。嘗試面對」。	NA

			- 同學們最喜歡講座靜觀（身體素描）部分，因為可閉目放鬆自己身心及體驗情緒和身體相互影響的遊戲部分。	
	心流無限 fun	全部達到	- 學生自由參與，每節平均有6-7人參與。學生皆表示喜歡午間手工活動，因為可以放鬆心情，專心地做手工及藝術活動。 - 問卷調查中，學生表示活動能認識正向ABC及表達活動時間不夠，可延長每節午間活動。	NA
目標三：提升學生對朋友的情緒危機的察覺力，學習支援及協助求助建立互助的文化。	Support Forever 正面溝通技巧小組訓練課程（4節）	全部達到	問卷調查成效一般，與校園內 Guidance Monitress 的大姐姐計劃性質相類，此課程的參與者都不是 GM，平均有 64%出席率，但 80%參與學生都投入訓練活動並表達喜歡訓練內容。導師調查中，發現同學都喜歡正向溝通的技巧及應用部分。	NA
	Support Forever 學長及學妹活動（4節）	全部達到	透過導師觀察，大姐姐們雖然較內向，都願意接觸在活動與中一妹妹互動，玩桌上遊戲及做藝術手作。因活動舉行時間於午飯時間，出席率達75%。	NA
	互動講座三： 「察覺朋友的需要」學生講座	全部達到	七成以上學生了解如何通過觀察及行動明白朋友的需要。她們願意身同感受去陪伴朋友。大部份學生最喜歡講座的聽歌及觀看影片部分。	NA
目標四：增強老師認識青少年精神健康	教師培訓	全部達到	培訓後收集意見，老師認為簡單培訓能正面地提升對青少年精神健康知識及留意到教育局的資源運用。	NA



## 2 計劃影響

### 2.1 拓寬學生/教師的視野

計劃包括一系列的正向心理教育學生活動及工作坊，均能提升學生對正向心理學中的正向情緒及正面思維的認識，並引導他們學習不同的正向介入技巧（如：正向 ABC（思想陷阱）、感恩、寬恕、心流（神馳狀態）及快樂的源等）。讓她們明白快樂是可以選擇和掌握得到的，並以朋輩間的分享和陪伴體驗到正向校園生活。

### 2.2 加強學生/教師的成功感

計劃內的 Support Forever 正面溝通技巧小組訓練有效，課程培訓提升學生的能力感，讓中三及中四參與學生明白自己有能力去關心別人，透過成為大姐姐及掌握正面心理溝通的技巧，回應中一同學的情緒需要。另外大姐姐在小組中認識壓力及負面情緒的表徵狀態，此提升她們的對精神健康的意識及覺察能力，過程中她們掌握技巧，均獲得不少成功感。

### 2.3 促進學生發揮專長及潛能

學生透過參與部分正向心理學教學活動，如互動講座『至正係我』及「快樂有理」小組輔導中學習關於「品格強項 Character Strength」的個人特質。於小組中她們認識自己的強項，並明白每個人都擁有廿四項品格，怎樣察覺及發揮自己的強項，他們發現難以發掘較不明顯的品格。過程中，學生們更認識自己所擁有的優點及個人特質，嘗試在活動及日常生活中發揮及記錄下來，她們都在活動後表示發現自己更多，工作人員也鼓勵她們多運用個人強項，發揮專長和潛能，提升自我。

### 2.4 訓練學生適應社會發展的需求

部分學生參與活動後抗逆能力有所提升。她們勇於面對過去較負面、容易感到氣緩和對自己失望的自己，願意以開放的心去接納並擁抱自己。「心流無限 Fun」活動訓練學生面對小小失敗或未成功時，可培養及訓練自己的神馳狀態，完全投入的感覺產生高度的興奮感及充實感，從而提升的面對逆境的抗壓能力。

### 2.5 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

透過培訓工作坊，幫助教師重溫「生命守門員」個人危機處理技巧 (SAFER)及介紹怎樣運用教育局的《學校資源手冊—識別、支援及轉介有自殺行為的學生》。教師表示此訓練能幫助及提升他們與學生傾談有關情緒困擾的溝通技巧。

### 2.6 促進學校團隊精神及提升學校整體形象

透過製作文件夾派發，讓學生及家長能認識本計劃、正向心理「快樂在妳和理」小組及校內相關活動，提升正向校園的形象。

### 2.7 引發與其他學校/專業團體的協作機會

本計劃邀得明愛全人發展培訓中心協助舉辦兩次講座及學生小組，導師們均擁有社會工作學位或以上學歷，擁有豐富個人、婚姻及家庭輔導及培訓的經驗。她們提供專業的意見及建議，提升半職駐校社工接觸及支援參與小組及朋輩計劃的同學，讓整個計劃更發揮到支援受情緒困擾及其家長的功能。



### 3 自我評鑑計劃成本效益

表二：預算核對表

預算項目 (根據協議書附表 II)	核准預算 (甲) HK\$	實際支出 (乙)	變更 [(乙)-(甲)] / (甲) +/- %
職員薪酬	137,844	131,999.00	-4.24%
服務	28,320	24,480.00	-13.26%
一般開支	30,426	20,279.10	-33.35%
Grant Related	196,600		

表二：預算核對表

#### 3.1 按直接受惠人士數目計算的單位成本

總開支：\$176,758.10

學校全年共有 278 名中一至中四級參與學生及 7 名教師直接受惠。

受惠人數：285 人

本計劃按直接受惠人士數目計算的單位成本為  $\$176,758.10 \div 285 \text{ 人} = \$620.20$

#### 3.2 計劃所建構的學習課程及資料的延續性

計劃所建立的 Support Forever 朋輩訓練、「快樂有理」小組輔導、三次講座的講義、資料及活動計劃書及簡報都記錄在共享資源夾，學校可於其他合適的情況使用，作為推行正向心理教育作參考，具有延續性。

#### 3.3 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

- 4.1 成品說明 (例如種類、名稱、數量等)
- 4.2 評鑑成品的質素及推廣價值
- 4.3 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。
- 4.4 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。

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
Project 文件夾	抽樣訪問，高中及初中同學們都表示喜歡文件夾製成品，並表示文件夾能提醒同學積極面對挑戰。	於 2018 年 10-11 月入班房探訪時分發中二至中四學生。(計劃期內中一至中三同學)	是，建議推介活動。因為學姊有份參與設計及製作部分，推行正向活動簡介及活動分享。

## 5 活動一覽表

表一：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	計劃 完成 百分 率
		學校	教師	學生	其他 (請註 明)		
班訪	接觸及認識學生 2017 年 10 月至 2018 年 9 月	0	0	278	NA	69 個個案諮詢及 3 個情緒輔導，九成學生滿意個別諮詢/情緒輔導服務。課室探訪 151 名中二至中三學生於活動日期內進行。	100%



學生小組	心流無限 Fun 2018年2月2日、9日、 3月2日、9日、16日、 23日、4月20日、27 日、5月4日、11日、 16日及23日(12節)  地點：學校 113 室	0	0	9	NA	小組順利完成，全部參與學生積極參與，九成參與學生都表達喜歡活動內容，並建議下學年繼續推行活動。 透過藝術活動(中國剪紙、西洋拼貼及紮染)體驗投入(flow)以建立正面情緒及文化，提昇同學的抗逆力，讓參與學生認識自我需要及建立正面的思維習慣，學習處理壓力及鬆弛技巧。平均每節有6-7人。學生皆表示喜歡午間手工活動。85%學生表示活動中認識到正向思維ABC及85%願意在生活中應用技巧。	100%
朋輩工作坊	Support Forever 正面溝通技巧小組訓練課程(4節) 2017年12月1日、5日、12日及19日(共四節) 地點：學校 208 室	0	0	7	NA	訓練課程介紹正向心理學，提升學生的正向溝通的技巧、朋輩支援及回應情緒的方法，提供正向思維訓練給學長。高中學生學習如何成為大姐姐及掌握正面心理溝通的技巧，回應同學的情緒 訓練課程順利完成，參與高中學長投入活動，學習如何正面地鼓勵學妹。80%參與學長同意/非常同意於訓練中發現自己的性格特質，及85%學長表示有足夠信心和決心接觸學弟妹。	100%
朋輩小組	Support Forever -學長及學妹活動  2017年12月19日、 2018年1月19日、23日、30日、6月29日及7月13日  2018年1月2日至7月13日(共六節) 地點：學校 113/208 室	0	0	12	NA	小組順利完成，並於6月29日回顧活動和成長。80%學長認為自己能發揮學長的作用，主動關懷及鼓勵學弟學妹。85%學姐認為活動能協助學妹們更正面地面對中一適應。在活動時間以外，每一個學姐都有主動接觸及關懷學妹。80%學妹滿意這個 Support Forever 活動。	100%





學生講座	<p>「至正係我」學生講座</p> <p>2017年10月20日(五) (週會時間)</p> <p>地點：學校禮堂</p>	0	10	236	NA	<p>講座讓中二至中三學生認識正向思想和積極生活，讓他們面對逆境之道，懂得求助之道。講座進行中，學生專注聆聽，積極回應。</p> <p>講座順利完成，透過遊戲、分享、互動及短片傳遞正向思維。72%學生認為講座幫助他們了認識正向心理學的基本概念、積極生活的方法和如何減少負面看法。大部分學生表示講座播放許多有趣的影片和遊戲，幫助他們認識「Positive 正」的意義、講座也可幫助他們了解優點如何幫助他們面對負面思想。</p> <p>八成半學生認為講座幫助她們樂觀面對生活，了解正面的好處。同學們最喜歡講座的短片及問答環節</p>	100%
學生講座	<p>「管理好情緒」學生講座</p> <p>2018年3月9日 (週會時間)</p> <p>地點：學校禮堂</p>	0	6	111	NA	<p>讓中三同學了解情緒的正面知識、學習四個重要步驟，邁向情緒健康(覺察、釋放、轉及自我提升)，了解管理情緒的基本概念。讓他們調整思維，積極面對困難和挑戰。</p> <p>講座順利完成，透過遊戲、分享、互動及短片讓學生覺察自己的情緒及如何處理負面情緒。過半數學生明白身體與情緒的關連，及願意學習對情緒抱持正向的態度。有學生認為講座最有幫助的內容是「不應逃避或忽略情緒，而是應該去接觸。嘗試面對」。</p>	100%
學生講座	<p>「察覺朋友的需要」學生講座</p> <p>2018年3月16日 (週會時間)</p> <p>地點：學校禮堂</p>	0	9	212	NA	<p>讓中二及中三同學了解正向互動的知識，學習互相欣賞同學的優點，包容他人的缺點。學習察覺朋友的情緒變化和需要。</p> <p>講座順利完成，七成以上學生了解如何通過觀察及行動明白朋友的需要。她們願意身同感受去陪伴朋友。大部份學生最喜歡講座的聽歌及觀看影片部分。83%同學們能掌握正面聆聽。72%學生表示講座能讓他明白如何通過觀察朋友的需要，74%學生表示講座能幫助他們通過識別動作/語氣明白朋友的需要。</p>	100%



學生小組輔導	「快樂有妳和理」學生小組  2018年2月6日、2月9日、2月27日、3月7日、4月24日、5月4日、14日及6月26日 (8節，每節1.25小時，共10小時) 地點：學校206室	0	0	5	NA	- 小組讓參與學生學習情緒管理和建立正面的信念，主題包括：感恩、多角度思考、欣賞、個人及人際層面建立正向思維習慣。小組進行時，學生專注聆聽和參與體驗遊戲及積極回應和分享。 透過組前組後問卷，評估學生參與小組後的改變。八成學生參與小組活動後，認識自己的個人強項及情緒表達方法。七成學生提升正向情緒及覺察自己的情緒變化。90%學生喜歡小組內容，80%學生喜歡從遊戲及影片討論學習。個別潛危學生獲安排轉介駐校社工持續跟進他/她的情緒需要。全部參加者皆喜歡小組內容，但日期及時間不時與其他活動撞期，因此出席率未如預期，建議下年小組安排於午膳時段或縮短節數。	80%
教師培訓	教師培訓：  2018年6月6日 4:30-5:30pm 地點：G02（地下）	0	7	0		工作坊模擬個案幫助教師重溫「生命守門員」個人危機處理及介紹怎樣運用教育局的《學校資源手冊—識別、支援及轉介有自殺行為的學生》	100%



## 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。

6.1 困難：小組參與人數較計劃人數少，學生課外活動及學術活動如補課頻繁，難以在計劃期開展期招募足夠的參與學生。

解決方法：活動期間除了延長招募時間外，也開放部分活動給全校學生，例如「心流無限 Fun」。有些活動作日期及時間調動，例：Support Forever 正面溝通技巧小組訓練課程由放學時段調動至午飯後舉行，也避免與課外活動或補課時間相撞。而學生小組《「快樂有理」》原設計 10 節，工作員為各同學再夾日期和時間，例如原設計為每節 1 小時 10 節，共 10 小時，計劃變動成活動 8 節，每節 1.25 小時，總活動時間一樣為 10 小時。理據如下：參考學生的上課時間表，並與輔導組主任商量後，學生小組建議在放學後舉行較可行及以維持理想的出席率。

6.2 預算：「服務開支」預算與計劃實際開支差異大於 10%

解釋：由於工作員於 10 月頭到任，而第一個講座的講者未能及時邀請，因此由半職社工負責主講，所以該筆預算服務支出(\$2640)並沒有使用。另外兩次講座並沒有邀請兩名活動助理協助，而是由半職社工協助，所以沒有使用\$600x2 次的服務費用，因此「服務開支」中的導師費用及開支較計劃書的預算金額少。

6.3 預算：「一般開支」與計劃實際開支差異大於 10%

解釋：由於活動內的活動開支，包括：文具、影印，都得到學校及香港明愛社工服務部支援，因此不用額外支付這些費用。另外，有些活動的獎品和道具於活動後有餘，可以用於另外活動，基於善用資源、節省開支及環保理由，一般開支少於計劃書的預算金額。

