

計劃總結報告

計劃編號：2016/1063

甲部

計劃名稱：順德聯誼總會胡兆熾中學 Shiny friend 青年精神健康推廣計劃 - 與「好心情@學校」計劃有關

機構/學校名稱：\_\_\_\_\_

計劃進行時間：由 11/2017 (月/年) 至 10/2018 (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：\_\_\_\_\_

簽署：\_\_\_\_\_ 簽署：\_\_\_\_\_

日期：11/2019 日期：11/2019

\*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。



## 乙部

### 優質教育基金計劃總結報告：

#### 1. 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
1. 以正向心理學為基礎培訓shiny friend 精神健康大使義工隊，一方面增加義工對正向思維的認識，另一方面亦藉着他們的義工服務及藝術活動喚醒全校同學關注精神健康，學習「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」。	<p>活動一：感恩牆</p> <p>➤ 「感恩牆」設於校內操場位置，展示及提供與實踐感恩相關的資訊，並由 Shiny friend 義工邀請同學寫下他們在日常生活中感謝的人和事並把之張貼在感恩牆上，及透過中央廣播系統讀出該感恩事項，讓學生和老師可看到資訊及感恩卡，學習「與人分享」，將快樂產生的好處散播開去。</p>	全部達到	<p>- 同學在三個主題的感恩活動中都能思考感恩事項並仔細寫下來，老師和同學經過展板時也會停下欣賞。以學校為主題期間，同學感謝老師用心教導和工友細心服務；以家庭為主題期間，同學感恩家人照顧和支持；以朋友為主題時，許多同學對朋友的陪伴表達珍惜。另外，有次活動中加入點唱環節後，不少同學都為中六將面對公開試的師兄姐作打氣。這反映到活動能促進同學思考感恩事和表達出來，提升到同學的正面思維和與人分享的習慣，以及對學校的歸屬感。</p>
	<p>活動二：「集氣」區</p> <p>➤ 由班主任老師向每班同學派發「我最想聽的打氣語句」參賽表格，由 Shiny friend 收集作品。經篩選後共有 22 份入圍作品，由班主任老師在早會時段向每班同學收集投票結果，最後選出一句作為學校年度正向思維標語，獲選結果是「我走得很慢，但是我從來不會後退。I am a slow walker, but I never walk backwards。」。</p>	全部達到	<p>- 各級都有同學提交參賽作品，而投票期間，每班同學都細心觀看和選擇自己心儀的語句。有部分同學亦在投票紙上提出入圍語句以外的提議，反映活動提升了學生的正向思維動機。</p>
	<p>活動三：圖案藝術工作坊</p> <p>➤ 藉著藝術家的教導，Shiny friend 繪畫簡單而重覆的圖案，學習圖案藝術，達至放鬆的效果。期後，工作人員在學生同意下將她們的作品連同早前選出的「正向思維標語」製作文件夾送予全校學生，讓學生感受到友儕間的互相支持。</p>	全部達到	<p>- 參與同學都投入地在藝術家引導下學習圖案藝術，不論在聆聽指示、選取顏色及作畫過程中都表現認真和專注。</p> <p>- 從活動檢討問卷(附件一)中，全部同學都學習到至少一種圖案藝術繪畫方法，九成同學覺得參與活動讓他們感到放鬆舒服，而他們亦喜歡以繪畫圖案作為減壓活動，反映活動能讓同學達到放鬆、</p>



			<p>減壓的效果。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 此外，每個參與同學都能在作品中展現到自己獨特的一面，同時鼓勵自己。第一節時，同學繪畫過去一個學期的心情指數折線圖，再選取不同圖片加上代表不同心情的線條，畫出屬於自己的圖案，作為送給自己的禮物。第二節時，同學畫出代表自己的「生命之花」，當中包括興趣、喜好、朋友和重要的人等生命元素，最後更寫上有關「愛」的描述。</li> </ul>
	<p>活動四：漂書茶座</p> <p>➤ 讓學生和老師在柔和音樂及品嚐花果茶的同時借閱一些具正向思維及減壓的書籍，達至放鬆心情的果效。</p>	全部達到	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 同學一邊品嚐花茶，一邊閱讀正向思維書籍。較多同學喜歡繪本類圖書，因內容簡短有趣，同時有個別老師會與同學分享書中小故事。負責老師在活動後向工作員表示，活動氣氛輕鬆舒適，音樂能讓人專心閱讀，而同學們都非常認真閱讀。</li> </ul>
	<p>活動五：正向思維工作坊</p> <p>➤ 以正向心理學為基礎，為 Shiny friend 義工隊提供了四次訓練，主題包括認識自己、建立性格強項、學習感恩和尋找快樂泉源。期後，同學於「正向思維資訊站」和「正恩有你同樂日」時向其他同學推廣正向訊息，讓他們學習善待和幫助他人的同時亦為學校播下正向思維的種子。</p>	全部達到	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 組員積極參與四節體驗活動、藝術創作和分享，他們認識了更多自己的性格強項和感恩的意思。第一節時，組員分享欣賞自己的地方和渴望擁有的特質；在第二和第三節中，組員運用圖卡、心理測驗和創作發掘性格強項，分享遇到困難時如何面對；第四節時，組員表達對人與事的感恩。</li> <li>- 在檢討及分享環節，組員均認為小組幫助到他們發掘個人強項，開始會欣賞身邊的人事物。另外，組員認為小組氣氛舒服，活動合適，讓他們可以打破隔膜分享自己面對的煩惱和故事，互相支持，其中更有同學說「很開心可以與原本不熟悉的同學成為朋友，很少有機會聽到他說這些」，發現大家在面對困難時有相似的地方，更主動維繫大家。</li> </ul>
	<p>活動六：「正恩有你同樂日」</p> <p>➤ 透過大型的圓圈繪畫、攤位、攝影活動及展覽，推廣「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」的重要性、學習「活在當下的快樂」及回顧整年的活動。</p>	全部達到	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 透過學生和親友踴躍參與各個攤位活動的情況、老師的反映和工作員的觀察，是次活動讓同學和他們的親友加深了對「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」等資訊的了解，而攝影活動更拉近了同學和家人、朋友和老師之</li> </ul>



			間的距離。
	<p>活動七：正向思維資訊站</p> <p>➤ 推廣與好心情計劃三個元素有關的正向思維資訊，以單張、壁報及遊戲形式向全校師生提供精神健康小貼士。</p>	全部達到	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 同學積極參與不同主題的攤位活動，透過觀看展板資訊，認識到更多正向思維資訊，例如「活出好心情元素」、「思想陷阱」和「面對考試壓力的方法」等等。</li> <li>- 部分同學除了參與小遊戲，還會主動向工作人員和義工詢問有關更多內容，例如思想陷阱中「非黑即白」和「妄下判斷」的分別，反映活動能提高學生對好心情元素的好奇心和了解。</li> </ul>
<p>2. 以醫、社、教合作的概念，邀請中心的長期合作伙伴九龍醫院派出精神科醫生結合醫學角度及社工的社會學角度提供教師培訓，增加老師對精神科疾病的了解，從而對高危的學生能及早識別，加以支援。</p>	<p>活動一：教師工作坊</p> <p>➤ 中心邀請到九龍醫院的精神科醫生到校主講教師講座，分享個案的行為表現，提升老師關注學生行為背後的原因，對高危的學生能及早識別及加以支援，並加強與醫院方面的聯繫，以便有需要時可提供跨專業的支援。</p>	全部達到	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 活動能促進老師對學生精神健康策略的認識。活動檢討問卷(附件二)中，老師認為是次講座能幫助他們辨識常見的學生情緒問題，透過個案分享，老師進一步了解到如何與疑似有精神病患學生相處，知道了更多與家長溝通的方法；亦有九成老師認識到保持學生正向情緒的法則。此外，大部分老師最喜歡學生個案分享環節，因為可以更全面地了解學生需要和行為的關係。</li> </ul>

## 2. 計劃對學習成效、專業發展及學校發展的影響

### A. 學習成效

#### i. 拓寬學生的視野

首先，學生在參與「感恩牆」、「正向思維工作坊」、「正恩有你同樂日」和「正向思維資訊站」時接獲到正向心理學的概念，增進了對正向思維資訊認識。其次，學生參與「圖案藝術工作坊」接觸到圖案藝術作為減壓媒介和認識自己的方法，這些知識和體驗並非書本中能學習到，故此計劃中的活動可拓寬他們的眼界。

#### ii. 加強學生的成功感

在「集氣」區活動中，校內所有同學能投選自己喜好的作品，當參加者看到自己的作品獲許多同學投選，他們的成功感就能建立。另外，Shiny friend 義工參與「感恩牆」、「正向思維資訊站」和「正恩有你同樂日」服務時，需擔任不同的工作崗位，如活動主持、講解規則、維持秩序等，發揮自己的能力，並且一起合作，最後順利完成攤位活動。當 Shiny friend 義工看到同學踴躍參與和獲得老師的讚許，他們的成功感就由於建立。

#### iii. 促進學生發揮專長及潛能

Shiny friend 義工參與「正向思維工作坊」過程中加深了對自身性格強項的了解，學習到以感恩的心欣賞自己和他人的付出。其後，各人因應自己的興趣和能力參與「感恩



牆」、「正向思維資訊站」和「正恩有你同樂日」的攤位活動服務，在推行活動時擔當不同角色，發揮各自專長和潛能。此外，從「圖案藝術工作坊」的檢討問卷顯示，所有參與同學都能學到至少一種圖案藝術繪畫方法，在分享感受時，大部分人表示最喜歡的環節是畫本的創作，反映活動能幫助到他們發掘藝術潛能，並從各自獨特的作品中學習到欣賞自己。

#### iv. 改善學習氣氛

計劃內容大多是有關推動全校同學關注精神健康，學習「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」三方面，目的是讓學生可從書本文字以外學習正向思維及培養積極的態度，所以工作人員選擇活動形式和題材時都以學生為中心，從而提升他們的學習興趣。例如「感恩牆」的主題圍繞學生日常生活接觸的人，包括老師、工友、朋友、同學和家人；舉辦「漂書茶座」時，工作人員以輕音樂及花茶等吸引學生在輕鬆舒適的環境下閱讀正向思維書籍；在「正向思維資訊站」的展覽和遊戲中，資訊包括「活出好心情元素」、「思想陷阱」和「面對考試壓力的方法」等。還有，老師的回饋指，計劃裡的活動為校園氣氛帶來正面影響，如各級同學都踴躍參與「正恩有你同樂日」，其中不少學生會與朋友和家人一起合照留念。

### B. 專業發展

#### i. 拓寬教師的視野

本中心與學校合作下成功申請優質教育基金的好心情計劃後，中心為校方引入正向心理學的教學元素，除在活動裡增加學生對正向思維資訊的認識外，亦擴闊了老師對運用正向心理學概念於學校活動中的理解，例如鼓勵學生發掘品格強項和感恩的學習。

#### ii. 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

「教師工作坊」中邀請到九龍醫院的精神科醫生到校主講講座，透過分享真實青少年個案的需要與行為表現，令老師進一步認識到保持學生正向情緒的法則，促進了老師的專業發展。

### C. 學校發展

#### i. 提升學校形象

計劃培訓了一班 Shiny friend 義工同學在校內推廣精神健康訊息，學習「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」三方面資訊，為學校建立了一個正面積極的氣氛，提升學校形象。

#### ii. 引發與其他專業團體的協作機會

本計劃內邀請到九龍醫院精神科醫生到校提供教師培訓，增加老師對青少年精神健康問題的了解，從而對高危的學生能及早識別和支援，並加強與醫院方面的聯繫，以便有需要時可提供跨專業支援，由此可見計劃連繫到學校與醫院的協作機會。

## 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

### A. 資源的運用

透過本計劃所添置的活動物資均被用作學生訓練、老師培訓及進行活動之用，所有資源

都用得其所。

B. 按直接受惠人士數目計算的單位成本

單位成本 = 總支出 ÷ (全校學生人數+教師人數) = 183,565.89 ÷ (750+60) = 226.6 元

C. 計劃所建構的學習課程及資料的延續性

本年度所有活動的資料及程序表均存檔，以作日後參考之用。

表二：預算核對表

預算項目 (根據協議書附表 I)	核准預算 (甲)	實際支出 (乙)	變更 [(乙)-(甲)] / (甲) +/- %
職員薪酬	146,765 元	133,531.09 元	-9.02%
服務	6,500 元	6,500 元	0%
一般開支	39,235 元	43,534.8 元	+10.96%

備註：「一般開支」差額由中心支付。

4. 成品及推廣模式，及外間對那些推廣活動的反應

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
一千個正向 思維文件夾 (附件三)	正向思維文件夾結合了由「集氣區」投選出來的打氣語句及「圖案藝術工作坊」參與學生的作品，讓學生感受到同行者的互相鼓勵與扶持，並認識到正面思維可以不同方式傳達。	於 2018 年 7 月學期完結時派發給全校老師及學生	正向思維文件夾值得優質教育基金推介，文件夾能讓參與「圖案藝術工作坊」的學生回顧專注、放鬆的時刻，而其他同學每次看到文件夾的打氣語句時亦感受到同行者的鼓勵，建立正向思維。
八百本正向 思維資訊筆 記本 (附件四)	正向思維資訊筆記本集結了「正向思維資料站」展板內的精華資訊，包括何謂「感恩」、感恩行動四步曲和十個提升抗逆力的方法，讓同學使用筆記本時可以看到各種實踐積極生活態度的方式。	於 2018 年 9 月學期開始時派發給全校老師及學生	正向思維資訊筆記本值得優質教育基金推介，它加深了同學對實踐感恩和提升抗逆力的方法的印象。

<p>舉行「正恩有你同樂日」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 「正恩有你同樂日」得到學生、學生親友和老師的熱烈支持。活動共安排了五個攤位活動及展覽，每個攤位均推廣如何實踐「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」在生活中的訊息，如留住快樂時刻的攝影活動、快樂七式的遊戲攤位及與人連結的大型圍圈繪畫等。除攤位遊戲外，還有「活出好心情小貼士」的展覽，讓大家回顧好心情三個元素的學習。</li> <li>- 同樂日值得推廣，因為能透過簡單有趣的攤位活動，加強大家對「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」的認識。老師和學生親友表示活動好玩又有意義，亦有不少參加者邀請親友一起留影，拉近距離，因此值得推廣。</li> </ul>	<p>於 2018 年 3 月 24 日舉行「正恩有你同樂日」，老師、學生、學生親友和醫生一起參與，反應熱烈，踴躍參與各攤位遊戲，參與人數超過 550 人。</p>	<p>「正恩有你同樂日」值得優質教育基金推介，因為同樂日能不經不覺加強學生、學生親友及教師對如何實踐「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」的理解。</p>
--------------------	---	--	--

## 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	
感恩牆	日期：2017 年 12 月 19 日 主題：感謝與學校相關的人與事 地點：李兆基廣場	/	54	750	/	配合校方的感恩週活動，不少同學都寫下感謝清潔工友默默付出的說話，同時亦準備了心形摺紙代表對他們的敬意。
感恩牆	日期：2018 年 2 月 28 日 主題：同輩的支持 地點：李兆基廣場	/	56	750	/	許多同學為中六師兄姐打氣，而同為中六級學生則寫了互相支持的說話，促進了校園關愛氣氛。
「集氣」區	日期：2017 年 11 月 17 日 主題：「我最想聽的打氣語句」 地點：李兆基廣場及各班課室	/	/	630	/	在班主任老師協助下，各班都收集了不少參賽作品。經初步篩選，共有 22 份入圍作品。
「集氣」區	日期：2017 年 12 月 1 日 主題：「我最想聽的打氣語句」 地點：李兆基廣場	/	60	750	/	由 Shiny friend 義工在早會上宣佈最多人投票的結果，提升了學生正向思維。
圖案藝術工作坊	日期：2018 年 5 月 3 日 主題：生命之花 地點：視藝室	/	/	15	/	在藝術家的指導下，同學都認真、細心和專注用圓木牌畫出代表自己的線條和花紋，從作品中認識到獨特的自己，他們都覺得過程放鬆舒服，有減壓的效果。



圖案藝術工作坊	日期：2018年5月4日 主題：送給自己的禮物 地點：視藝室	/	/	12	/	在藝術家的指導下，同學回顧過去半年的生活，選出不同圖案代表當時的心情，然後畫出禪繞畫，他們在過程中感到放鬆，有減壓的效果。
漂書茶座	日期：2018年3月16日、 2018年4月24日、 主題：正向思維漂書茶座 地點：圖書館	/	10	70	/	同學品嚐了不同花茶和小食，亦閱讀有關正向思維書籍。較多同學喜歡閱讀繪本類圖書，因內容有趣和簡單。
正向思維工作坊	日期：2018年2月7日 主題：性格強項 地點：課室	/	/	14	/	同學認識到不同類型的性格強項，發掘了一些自己已經擁有和想要的強項特質，並開始思考如何建立想擁有的強項。
正向思維工作坊	日期：2018年2月28日 主題：認識自己 地點：課室	/	/	3	/	同學在彼此分享不同題目的看法時增加了對自己的認識，開始建設立互相支持的力量。
正向思維工作坊	日期：2018年3月7日 主題：我的性格特質 地點：課室	/	/	8	/	透過個性測驗、遊戲和藝術創作，同學增加了對性格強項特質的認識，學會欣賞自己的優缺點。
正向思維工作坊	日期：2018年3月21日 主題：感恩 地點：課室	/	/	4	/	同學進一步明白感恩的意思和表達方式，在活動後更表示會多欣賞自己和別人的付出。
「正恩有你同樂日」	日期：2018年3月24日 主題：活出好心情 地點：籃球場及李兆基廣場	/	28	284	266 (學生親友及舊生)	以團繪畫、攝影活動、攤位遊戲及展覽推廣「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」的實踐，令學生、家長、親友和老師對建立正向生活有更多了解。
教師工作坊	日期：2018年8月22日 主題：常見的青少年精神健康問題 地點：課室	/	18	/	/	透過講座介紹和實例個案分享，老師增加了對常見學生情緒問題的認識，明白了了解學生行為背後的原因的重要性。
正向思維資訊站	日期：2017年12月11日 主題：認識感恩 地點：李兆基廣場	/	43	750	/	以展板和遊戲形式讓同學初步認識到感恩的好處。
正向思維資訊站	日期：2018年1月3日 主題：提升抗逆力 地點：李兆基廣場	/	44	750	/	讓同學在圖片遊戲中找出提高抗逆力的生活習慣，從中增加對抗逆力的了解。
正向思維資訊站	日期：2018年2月26日 主題：感恩行動三部曲 地點：李兆基廣場	/	56	750	/	同學認真寫下感恩的人與事，如對老師的教導、家人的照顧和朋友的幫助，增加了正面思維。
正向思維資訊站	日期：2018年3月20日 主題：思想陷阱類型 地點：李兆基廣場	/	52	633	/	透過展板介紹和分類遊戲，同學辨識到各類型的「思想陷阱」，如非黑即白和妄下判斷。
正向思維資訊站	日期：2018年5月14日 主題：如何面對考試壓力 地點：李兆基廣場	/	40	633	/	不同年級同學寫下自己的備試習慣和減壓方法，讓更多同學知道更多面對考試壓力的方法。





正向思維資訊站	日期：2018年9月19日 主題：與人分享的快樂 地點：李兆基廣場	/	55	709	/	同學非常踴躍參與結合攝影活動的攤位遊戲，增加了同學與朋輩及老師之間的交流和分享。
---------	---	---	----	-----	---	--

## 6. 計劃實施時所遇到的困難及解決方法

項目	困難	解決方法
1	舉辦「感恩牆」和「正向思維資訊站」的位置於午膳時間人流不多，難以吸引到大批學生參與活動。	當值Shiny friend義工在活動前和中段時間咪宣傳活動。另外，義工和老師均走到各處如小食部及於部分班房內宣傳活動，使更多同學能知道活動正在舉行。
2	隨學期課業、測驗及補課活動增加，學生逐漸繁忙，故超過一半 Shiny friend 同學只能參與兩節「正向思維工作坊」。同時，部分同學於活動舉辦當日因有急事而需早走，故影響到同學參與的穩定性。	工作人員就每節「正向思維工作坊」定下明確的學習主題，使即使缺席參與上節活動的同學能跟上內容，清楚活動目標。其次，老師在活動舉行一星期前和當天，都會提醒Shiny friend同學需出席活動，如有要事請假，需提早告知老師。
3	部分Shiny friend義工同學因需表演及參與其他學會活動而未能出席和「正恩有你同樂日」協助攤位活動運作，影響活動人手安排。	在老師的協助下，邀請了一些常參與「感恩牆」和「正向思維資訊站」活動的初中同學作為「正恩有你同樂日」遊戲攤位義工，協助各攤位遊戲和活動運作，並維持秩序。

附件一：

明愛九龍社區中心  
 順德聯誼總會胡兆熾中學Shiny friend青年精神健康推廣計劃  
 活動檢討問卷

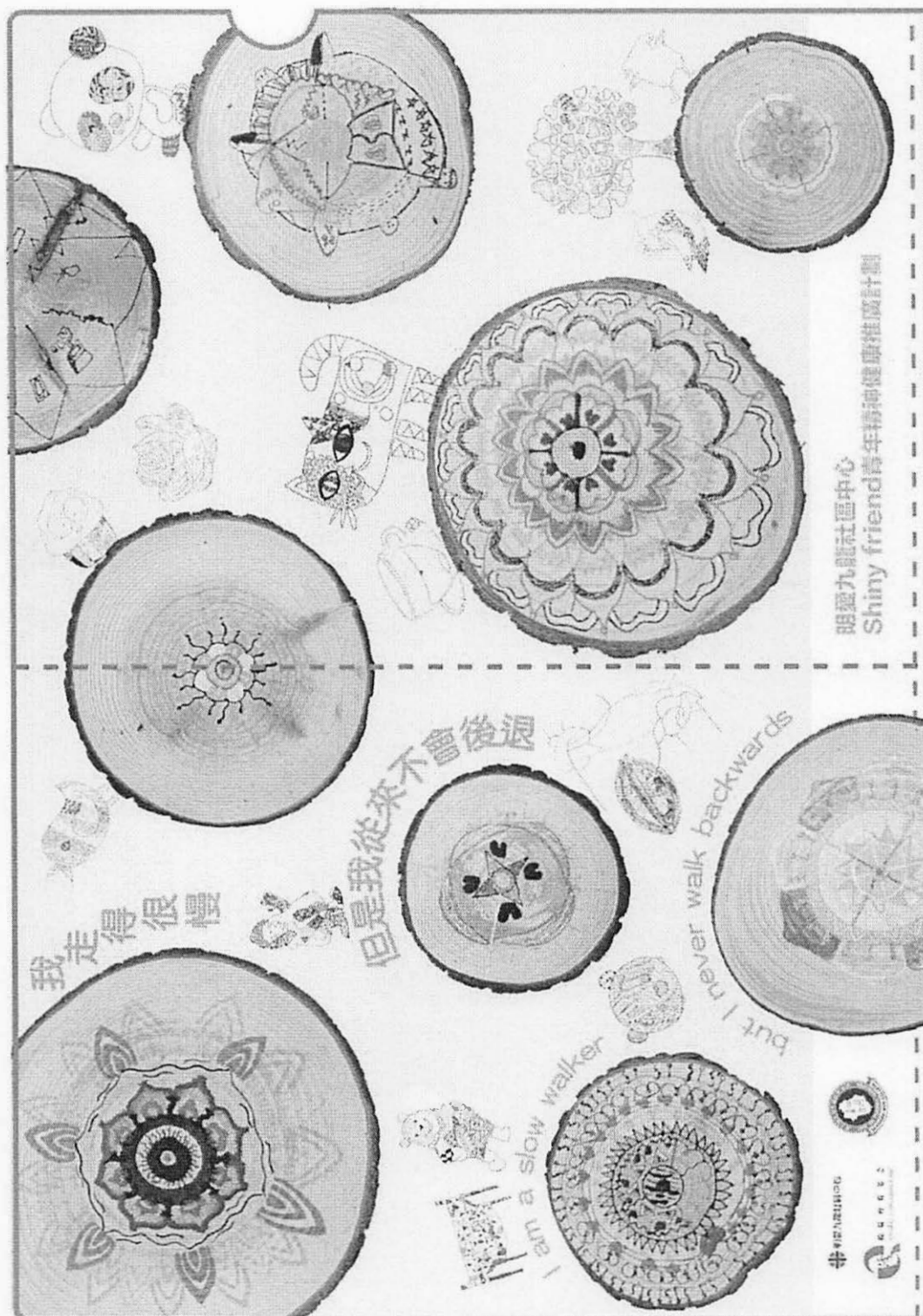
基本資料												
服務對象：中三至中五級學生				活動日期：2018年5月3、4日								
活動名稱：圖案藝術工作坊				活動時間：下午3:45 - 5:15								
活動形式：工作坊（外聘藝術家）				活動地點：視藝室								
問卷結果												
第一部分												
評分	本活動讓 我學習到 至少一種 圖案藝術 繪畫方法	本活動讓 我感到放 鬆和舒服	本活動令 我有興趣 以繪畫圖 案作為減 壓方法	我滿意活 動的日期 安排	我滿意活 動的時間 安排	我滿意活 動的地點 安排	我認為活 動形式恰 當	導師有足 夠的準備	導師能有 效地帶領 活動	導師能給 予我支持 和鼓勵	活動對我 有幫助	我喜歡這 個活動
(1)非常不同意	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
(2)不同意	0	1	1	0	2	0	0	1	1	0	0	0
(3)同意	6	6	7	7	5	4	6	3	4	7	7	7
(4)非常同意	5	4	3	4	4	7	5	7	6	3	4	4
總收集問卷	11											
評分3或以上的問 卷數目	11	10	10	11	9	11	11	10	10	10	11	11
百分比	100.00%	90.90%	90.90%	100.00%	81.80%	100.00%	100.00%	90.90%	90.90%	90.90%	100.00%	100.00%
第二部分												
1.我最喜歡的活動內容/環節是： 繪畫(3個) 畫木頭(5個) 畫圖畫，在紙張上(1個) 畫圖沒有任何限制(1個)												
2.我建議活動可以改善的地方： 時間長點(1個)												
3.其他意見： The music makes me a little sad(1個)												

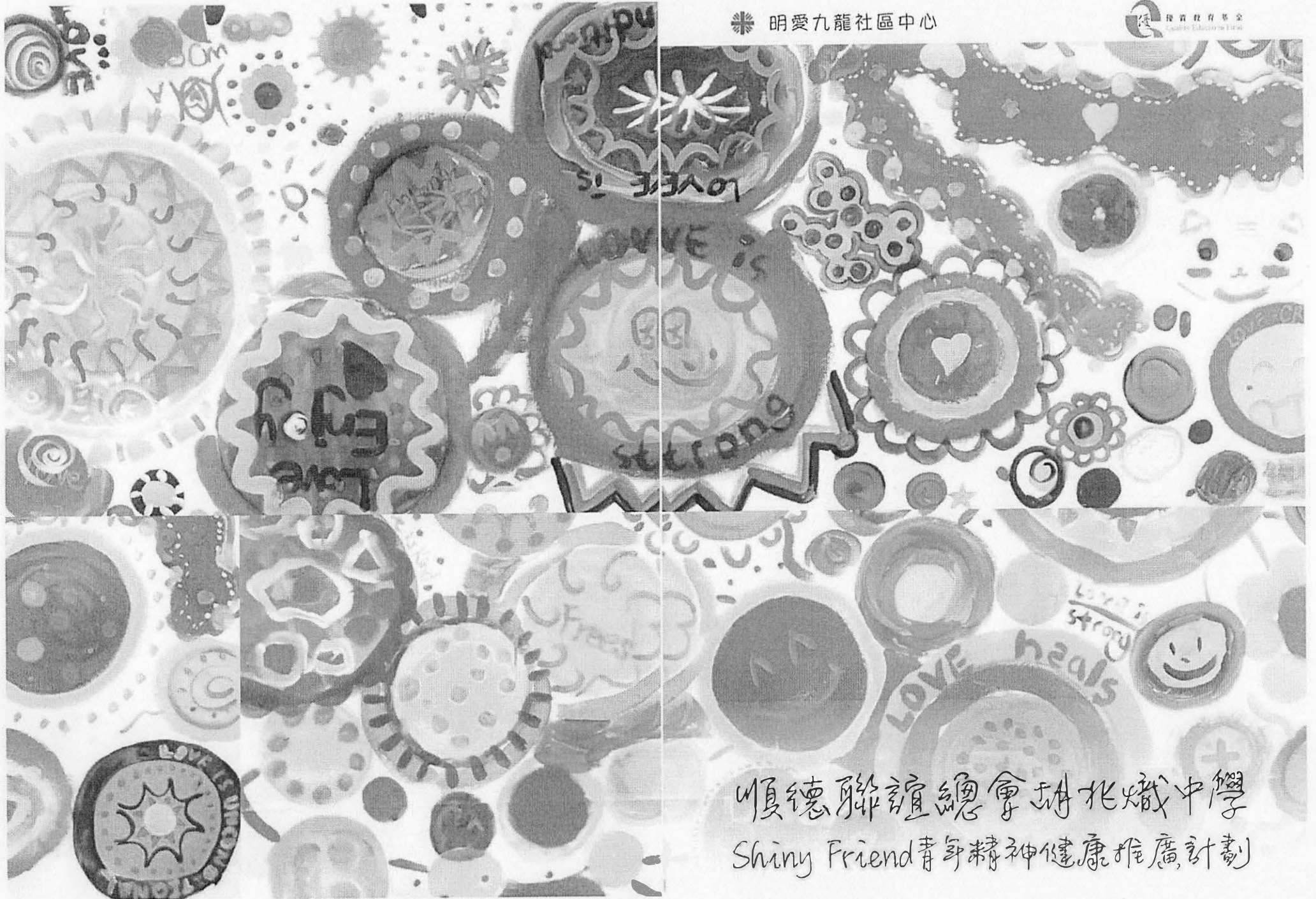
附件二：

明愛九龍社區中心  
 順德聯誼總會胡兆熾中學Shiny friend青年精神健康推廣計劃 - 與「好心情@學校」計劃有關  
 活動檢討問卷

基本資料											
服務對象：老師						活動日期：2018年8月22日					
活動名稱：教師工作坊						活動時間：下午2:30 - 3:30					
活動形式：工作坊(邀請九龍醫院精神科醫生)						活動地點：胡兆熾中學課室					
問卷結果											
第一部分											
評分	活動能幫助我辨 識常見的學生情 緒問題	活動讓我了解到 如何接觸疑似有 精神病患的學生	活動讓我知道更 多與家長溝通的 方法，讓有需要 學生盡快得到適 切治療	活動讓我知道更 多保持學生正向 情緒的法則	活動內容 充實	活動內容 切合主題	活動日期 和時間安 排恰當	活動場地 安排恰當	講者準備 充足、表 達清晰	講者能回 答我心目 中的疑問	整體而言 ，我對活 動的安排 感到滿意
(1)非常不同意	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(2)不同意	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(3)普通	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
(4)同意	8	11	11	9	7	7	7	9	4	6	7
(5)非常同意	9	6	6	7	10	10	9	8	13	11	10
總收集問卷	17										
評分4或以上的 問卷數目	17	17	17	16	17	17	16	17	17	17	17
百分比	100.00%	100.00%	100.00%	94.18%	100.00%	100.00%	94.18%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%
第二部分											
1.在整個講座中，我最喜歡的環節/內容： (個案分享(2個) Case sharing(2個))											
2.在整個講座中，我覺得需要改善的是： Can be longer(1個)											

附件三：正向思維文件夾





順德聯誼總會胡兆熾中學  
Shiny Friend 青年精神健康推廣計劃

叮嚀「感恩」？

「Gratitude」喜歡拉丁文字「gratus」，有恩賜和榮幸的意義。  
「Gratitude」，對生命中的大事，物極其盛和「感恩的恩賜」。











