

計劃總結報告

計劃編號：2016/0576

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：德信中學

計劃進行時間：由 09/2017 (月/年) 至 08/2018 (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：陳永健

簽名：_____

日期：20.11.2018

受款人姓名*：陳永健

簽名：_____

日期：20.11.2018

*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。

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	1. 學生需要調查	大部分達標	全級共160名中一級學生於學期初完成篩選問卷。有關老師及學校社工均表示篩選工具能準確識別出抗逆力低的學生，並指他們普遍缺乏家庭及朋輩支援，過住亦甚少得到有關的專業服務，反映活動有助達至及早識別，且準確性高。	/
以問卷篩選有需要的學生，並提供點對點到校「次級介入」支援活動	1. 逆境同行挑戰計劃	大部分達標	本計劃支援由問卷篩選出來、經家長同意參加有關活動的學生，出席率達80%。	/
提升學生抵抗及處理逆境能力及各種促進精神健康的保護因素	<p><u>初級預防</u></p> <p>1. 「正面思維」開心快樂心理健康講座</p> <p><u>次級預防</u></p> <p>2. 逆境同行挑戰計劃</p> <p>3. 正面文化綜合會</p>	大部分達標	<p><u>初級預防</u></p> <p>全級中一學生於期中參與由香港心理衛生會教育主任主講的心理健康講座，學習如何運用五常法和放鬆技巧處理壓力。按觀察，同學反應熱烈，積極回應講者提問，從回應可見學生基本掌握有關知識。</p> <p><u>次級預防</u></p> <p>跟據後測問卷的數據反映，約85%的參加者於活動後的抗逆力表現或精神健康狀況有正面提升。按工作人員觀察和有關老師反映，參加者在後期的小組活動及營會訓練中的表現，較初期有明顯進步，能與他人合作、互相鼓勵，並一同完成解難挑戰。</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輔導技巧</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 老師培訓 2. 開心快樂家長心理健康講座 3. 建立正面文化-逆境同行家長工作坊 	<p>大部分達標</p>	<p>教師方面，培訓出席率達100%；接近70%老師認同活動有助他們辨識學生的情緒健康狀況。另，約70%老師認為活動有助了解校園精神健康議題。</p> <p>家長方面，講座出席人數過百人，85%的家長認同活動有助他們認識青少年的成長需要。另有85%的家長認同活動有助學習有效的管教方法。</p>	<p>/</p>
---	---	--------------	---	----------

2. 計劃影響

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。有計劃參加者表示，在學期初因擔心在學業和交友上的適應，以至身體不時出現不適，如胃痛、腸胃不適等狀況，間接影響出席率及學業表現。計劃致力為參加者建立校園歸屬感、發展社交支援網絡和提升自信。據學校社工、教師的觀察和參加者回饋，當參加者能在校園內結識友伴、建立社交圈子時，往往願意在學業上投放更多的精力和時間，甚至有參加者於適應後在學習表現上有明顯進步，可見初中適應的支援活動有助提升學習動機，整體而言改善校園內的學習氣氛。

加強學生的成功感

「自造」活動鼓勵參加者利用常見物料創作出各類裝置。計劃中，參加者學習運用創意和使用工具，製作出塑膠飛機、飄移單車、膠袋彩虹傘等玩意，並用之舉辦各類的校園體驗活動。活動成功吸引了不少師生參與，教師亦對學生的創意表示肯定，為參加者累積了不少成功經驗，有助建立正面的自我形象。此外，計劃亦為參加者安排了不少戶外活動，以歷奇作為介入手法，鼓勵參加者學習團隊合作、突破自我，同樣有助學生增強自信、發展成就感。

促進學生發揮專長及潛能

承上，有關活動亦強調學生的自主性，給予空間讓學生設計活動及按實際情況進行即時修改，以自身的技能和長處解決在過程中所遇到的困難。如在校園飄移單車大賽中，有的學生負責設計賽道藍圖，有的利用粉筆在賽道上加上各種指示標記和設計計分板，甚至利用平筆電腦的程序設計軟件製作紅綠燈等，可見活動有助促進學生運用潛能，面對生活中的挑戰。

為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

計劃邀請了臨床心理學家為老師提供培訓，讓他們了解香港青少年常見的情緒問題，和在校園內的即時應對方法。此外，講者亦分享了不少校園個案，讓老師從多角度了解學生的特性，同時提升他們對學生所面對的壓力和其精神健康狀況的關注。事實上，香港青少年精神健康問題愈趨普遍，老師除教學工作外亦需要處理學生在課堂上出現的各類情緒狀況，相關知識有助教師的專業發展。

引發與其他團體的協作機會

「自造」的概念在國外一直流行，唯有關活動在香港尚未普及。計劃與本地創作團體合作，以「自造」為主題，在校園裡舉辦了不少新穎有趣的體驗活動，如：校園飄移單車大賽等，促進了學校、社福機構、年青創作組織三方合作，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，有助加強機構間的互信，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

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	130,742.49 元	-10.6%
服務	37,000 元	36,509.40 元	-1.3 %
一般開支	16,688 元	15,341.15 元	-36.7 %

按直接受惠人士數目計算的單位成本

受惠人士	人數
老師	60 人
學生	547 人
家長	101 人
總人數	708
單位成本:	\$182,593.04 / 708 人 = \$257.9

計劃所建構的學習課程及資料的延續性

「好心情@學校」計劃首次在本港初中層面推行，主要就抗逆力的三大元素：能力感、樂觀感及歸屬感，以小組及個別面談的形式提供次級預防介入。工作人員因應抗逆力的三大元素和學生特性，製定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，有助釐定新一年的計劃內容。

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、聘請講者或導師等，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

上述的開支項目在市場上有不同的選擇，可透過報價及比較不同的供應商來提高成本效益。唯參加者的需要及對個別活動的投入程度按學校、地區、身心發展階段等而有所不同，最低價者所提供的服務並不一定切合參加者的需要，亦不一定帶來最大的成效。

4. 可推介的成果及推廣模式

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 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	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，提供一些建議，以助他們重整觀念、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。	配合校情，通訊以電子版本的形式發放予有關學生。	/

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12月6日 主題：學生情緒問題的預防及處理 地點：德信中學	1	60	0	/	參加者在培訓過程中踴躍發問，講者能引導老師分享自身在課堂上遇到的相關經驗，並進行討論。
家長講座	2018年3月9日 主題：促進親子溝通 地點：德信中學	1	0	0	101(家長)	參加者對講座主題感興趣，以拍照或筆錄形式記下重點，表現專心。個案分享部分感人，不少家長感動落淚，活動後表示講座能“具體展現青少年心態”、“真實而且感受到”，有助他們“學習怎樣與孩子溝通與相處”。



學生講座	2018年3月23日 主題：認識情緒、學習情緒管理 地點：德信中學	1	0	160	/	參加者表現投入，踴躍回應講者提問。過程中分享自身在遇到壓力時的身理警號，並一同學習以五常法處理在校園中經常出現的情緒反應。
次級介入活動 (包括：小組、個別面談、義工服務、親子活動、外出活動、宿營、綜合會等)	2017年10月至 2018年7月 主題：提升抗逆力 地點：德信中學及香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營	1	6	17	/	參加者投入活動，過程中能夠學習運用創意解決活動上遇到的各種挑戰，積極與其他組員溝通，並時有互助。
家長工作坊	2018年4月28日 主題：認識兒子的成長需要 地點：德信中學	1	0	0	4(家長)	因各種原因，部分家長未能出席工作坊，卻造就出席家長有更多空間分享參加者在家中的狀態和其小學成長經驗，有助工作人員和教師從多角度了解參加者的家庭支援系統、成長背景和需要。

6. 困難及解決方法

中學生於課後普遍需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的其他參與。此舉有助參加者在小組初期更快適應，有利他們在逆抗力元素上的發展。

家庭在青少年成長歷程中的位置舉足輕重，尤其於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，唯不少家長因工作關係未能參於坊間的講座或工作坊，幸得校方配合，特意騰空了年度家長晚會的時間給予安排家長講座，成功為過百位家長提供相關資訊和技巧，參加者反應正面。

教師也是支援學生成長的重要一員，唯教務繁重，往往難以分身出席成長小組等介入活動。幸得有關教師支持，百忙中抽空出席營會活動、成長小組、嘉許禮等活動，教師的參於無疑令學生的投入程度大大提高，強化他們對校園的聯繫感，同時及早在中一階段讓教師透過活動掌握更多有關學生的狀況。

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

8. 附件

1. Pre-test & Pro-test Data Analysis

			Improvement	
	Class	No.	Resilience (+n)	Mental Distress (-n)
1	1T	10	+36	-19
2	1T	26	(-9)	(+4)
3	1T	34	/	/
4	1T	21	0	-3
5	1M	29	+4	-11
6	1M	8	/	/
7	1M	21	+2	/
8	1M	17	0	0
9	1J	17	+14	-4
10	1J	16	/	/
11	1P	14	+11	-9
12	1P	17	+6	(+5)
13	1P	10	+10	(+2)
14	1W	26	+6	(+1)
15	1W	18	+4	-5
16	1W	21	(-1)	-3
17	1W	7	+9	-5
			Avg. +6.5	Avg. -11.8

Impact

Positive change: 11/13 (84.6%)
 Improvement in resilience: 10/13 (76.9%)
 Improvement in mental distress: 9/13 (69.2%)
 Overall improvement in resilience: 6.5
 Overall improvement in mental distress: 11.8

*improvement in mental distress is showed
 as negative number in data

Most appreciated activity this year

Camp (4)
 Making airplane at group (4)
 Outing activity (1)

Other appreciated area

Understands us (1)
 Good leading of activities (1)
 Is patient to group members (1)

Suggestion on activity in next year

Overnight activity (4)
 Sport activity (2)
 More outing activity (1)
 Playing with animal (1)
 War game (1)
 Video game (1)
 大胃王比賽(1)
 Hand-crafted activity (1)
 Game in group (1)
 Drawing (1)
 BBQ (1)

2. 家長講座檢討

	1	2	3	4	5
1. 認識青少年成長上的需要	0	2	12	46	39
2. 了解有效的溝通及管教方法	1	3	9	47	39
3. 時間	1	2	19	47	30
4. 地點	1	1	10	45	42
5. 內容	1	2	7	56	33
6. 講者表現	1	2	6	53	37
7. 整體評價	1	1	5	60	32
8. 下次會否繼續參與	會：96 不會：3				

值得欣賞的地方是：

- 親子關係
- Good time management.
- 所分享的好到point
- 內容貼切家長需要
- 具體展現青少年心態
- 安排很好及流暢
- 真實而且自己感受到
- 有我需要的話題，及學習的地方
- 明白罵孩子失感情
- 學習怎樣與孩子溝通與相處
- 了解到同子女對答
- 內容很豐富，亦很實用
- 在一個時段可以讓家長接觸、了解幾方面的資料，例如：講座、學生成績及學生學習情況。

其他意見：

- Love the school in making all the changes and effort in better education for the boys
- 專題重點很好

3. 教師工作坊檢討

	1	2	3	4	5
4. 初步了解校園精神健康議題	4 (6.6%)	15 (25%)	27 (45%)	14 (23%)	0 (0%)
5. 協助教師辨識學生的情緒健康狀況	6 (10%)	14 (23%)	29 (48%)	11 (18%)	0 (0%)

如學校希望舉辦更多有關精神健康的培訓,老師建議應加強那一方面的培訓?

- First aid in 精神問題判別
- 如何維持教師精神健康 (3)
- 預防方法 (2)
- Methods of counselling
- 更多個案分享 / 教師處理學生情緒問題的技巧
- 課室內/課堂內調適技巧 (3)
- 抑鬱症
- Other school frontline teachers sharing