

計劃總結報告

計劃編號：2016/0586

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：香港小童群益會（協作學校：培僑書院）

計劃進行時間：由 09/2018 (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：7/11/2018

受款人姓名*：陳永健

簽名：

日期：7/11/2018

*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 計劃目標的達成情況

目標	與目標相關的活動	達標程度	達到目標的指標及證據	未能達標的理由
及早識別及支援抗逆力低之初中學生	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 學生需要調查 	大部分達到	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 指標 <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行全級性問卷調查。 2. 根據問卷調查的結果挑選出20名合適的參加者參與本計劃。 ➤ 達成目標的證據 <ol style="list-style-type: none"> 1. 於10月進行全級性問卷調查，共321名學生參與。 2. 老師認同問卷能篩選出抗逆力較低及危機因素較高的學生，篩選結果與其觀察吻合。我們根據問卷調查的結果以及與相關老師及駐校社工商討後，挑選出22名學生參與本計劃。 	/
<p>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> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 聯繫感 (Belonging) <p>-透過不同活動加強參加者與其師長，同儕及家人的聯繫。</p> <p>-發掘與參加者較為親密，能為其提供支援的群體。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 啟動禮 ➤ 宿營訓練 ➤ 親子活動 	大部分達到	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 達成目標的證據 <p>啟動禮</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 參加者大多來自不同的班別，在活動的過程中均能認識到平時較少接觸的同學，並與其交談及合力完成活動中的任務。 2. 大部份參加者在活動的過程中積極投入，氣氛熱烈。 <p>宿營訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過熱身遊戲、歷奇活動及晚上的自由活動時間，有助促進參加者與其計劃內成員及同行老師的溝通與聯繫。 2. 在歷奇活動中，參加者積極投入，能互相扶持，並透過團隊合作完成各項挑戰。 3. 在宿營活動結束後，大部份學生間的聯繫更為緊密，而學生與同行老師的相處亦更為融洽。 <p>親子活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 計劃內的參加者與家人的相處時間有限。活動透過讓參加者親手製作護手霜、蚊磚及心意卡，讓他們作為母親節及父親節的禮物，藉此表達子女對父母的謝意。而大部分父母收到禮物後都感 	/

<p>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> <p>➤ 能力感 (Competence)</p> <p>-讓參加者透過不同活動發揮其創意及解難能力。</p> <p>-透過與其他組員的溝通與合作,增強其社交及情緒管理能力。</p>	<p>➤ 宿營訓練</p> <p>➤ 成長小組</p> <p>➤ 戶外活動</p> <p>➤ 義工活動</p>	<p>大部分達到</p>	<p>到窩心,從而促進親子關係。</p> <p>➤ 指標</p> <p><u>宿營訓練</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 參加者能在活動中透過溝通與合作完成各項有一定難度的活動。 2. 參加者能在活動中提升其解難能力,例如出現意見分歧或衝突時嘗試控制自己的情緒,並透過溝通解決相關問題。 <p><u>成長小組</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全部參加者能利用有限物資製作其模型。 2. 參加者能將其模型作品的理念及背後的故事分享給工作人員、老師及其組員。 3. 參加者身邊的群體能對其努力及完成的作品表示讚賞。 <p><u>戶外活動</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 參加者能在活動過程中透過溝通與合作,完成部份或全部的挑戰關卡。 2. 參加者能對自己或組員於活動期間的表現表示讚賞,例如讚賞其觀察力及解難能力。 <p><u>義工服務</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 參加者能學習相關技能,例如親手製作小禮物及心意卡送贈予校內師生,以表達自己對他們的關顧與喜愛。 <p>➤ 達成目標的證據</p> <p><u>宿營訓練</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在宿營的過程中,參加者積極投入,均能透過溝通與合作完成各項具挑戰性的活動。 2. 在活動過程中,當出現意見分歧時,參加者多能嘗試控制及調節自己的情緒,並透過溝通達致共識,解決相關問題。 <p><u>成長小組</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全部參加者在小組期間能利用有限物資如:卡紙,相片,膠片,竹籤及雪條棍等製作其模型。 2. 大部分參加者在製作模型的過程中及 	<p>/</p>
--	---	--------------	---	----------

			<p>完成模型創作後，能將其創作理念及背後的故事分享給工作員、老師及其組員。</p> <p>3. 在活動過程中，組內成員、工作員及老師均對參加者製作模型時的創意及認真投入表示讚賞。</p> <p><u>戶外活動</u></p> <p>1. 參加者在活動過程中積極投入，能嘗試聆聽他人及表達自己的意見，當出現意見分歧時能學習透過協商解決困難，並透過分工合作完成部分或全部挑戰關卡。</p> <p>2. 在活動結束後的分享環節，大部份參加者能對自己或組員的表現表示讚賞，如欣賞其觀察力，解難能力及勇於嘗試的態度。</p> <p><u>義工服務</u></p> <p>1. 參加者在導師的帶領下，認真學習相關的製作技巧，並利用其創意製作出小禮物及心意卡，送贈予校內師生。</p>	
<p>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> <p>➤ 信念 (Belief)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 促進學生對常見的情緒問題的認識。 - 促進學生對正向心理的認識。 - 促進學生對面對困難及未來發展的希望感。 	<p>➤ 學生講座</p> <p>➤ 個別勉勵</p> <p>➤ 綜合會</p>	<p>大部分達到</p>	<p>➤ 達成目標的證據</p> <p><u>學生講座</u></p> <p>1. 90.5%參加者認同講座有助其認識常見的情緒問題。</p> <p>2. 91.9%參加者認同講座有助其認識正向心理。</p> <p>3. 87.2%參加者認同互動部分（幸福量表測試，認識自己優點練習等）對認識自己/精神健康課題有幫助。</p> <p><u>個別勉勵</u></p> <p>1. 大部份參加者能找出自己在這一年的改變，亦明白到當面對困難時，能從家人、朋友、師長及社工身上得到協助。</p> <p><u>綜合會</u></p> <p>1. 參加者在導師的帶領下，利用拓染的手法製作出獨一無二的明信片，並寫下短期目標及對未來的自己想說的話，為自己打氣。</p>	<p>/</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> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 提升老師對學生情緒健康狀況的關注。 ➤ 協助老師認識學生的情緒健康狀況。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 老師培訓 	<p>大部分達到</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 達成目標的證據 1. 大部份參加者在講座期間認真聆聽,積極參與討論及發問,少部份參加者在講座結束後會就著自己學生的情況向講者進行查詢及討論。 2. 大部份參加者表示講座有助其辨識常見的情緒病的病症與應對方法。 	<p>/</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> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 促進家長對青少年所面對的挑戰的認識。 ➤ 裝備家長協助青少年面對逆境的技巧。 ➤ 促進家長對鬆弛練習的認識。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 家長講座 	<p>大部分達到</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 達成目標的證據 1. 100%參加者認同講座有助其認識青少年面對的挑戰。 2. 100%參加者認同講座有助其學習如何協助青少年面對逆境。 3. 100%參加者認同講座有助其學習鬆弛練習。 	<p>/</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> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 促進家長對青少年所面對的挑戰的認識。 ➤ 促進家長向青少年表達欣賞與鼓勵的技巧。 ➤ 促進家長與青少年積極溝通的技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 家長工作坊 	<p>大部分達到</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 達成目標的證據 1. 100%參加者認同講座有助其認識青少年面對的挑戰。 2. 100%參加者認同講座有助其學習如何向青少年表達欣賞與鼓勵。 3. 100%參加者認同講座有助其學習與青少年積極溝通。 	<p>/</p>

2 計劃的影響

2.1 拓闊學生/家長視野

透過一系列的講座及工作坊,讓學生及家長認識及了解常見的情緒問題,其應對方法以及正向心理,透過學習鬆弛練習舒緩其壓力,從而提升學生及家長對其自身及身邊人精神健康的關注,

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

掌握相關知識與技巧。

另外，本計劃為學生提供不同類型的活動，豐富了學生不同的學習經歷。其中，成長小組、宿營訓練、義工服務及綜合會讓學生接觸到新的活動體驗和技能，對學生而言是一些開心的回憶與寶貴的學習經歷。

2.2 促進學生發揮其專長與潛能

在計劃中，學生有更多機會接觸到藝術創作，自我挑戰以及團隊合作等活動，這讓學生有更多空間發揮其領導才能，創意，解難能力，邏輯思維及反應能力等。

2.3 加強學生的能力感及自信心

在宿營訓練中，學生完成自我挑戰及團隊合作活動，學生在過程中互相幫助，互相鼓勵，這些正面經驗有助提升學生的能力感，讓其有信心面對日後的困難與挑戰。而在小組活動中，學生能透過有限物資及無窮創意製作出獨一無二的模型作品，組內成員、工作人員及老師都對其努力與創意表示讚賞，這些都有助增強學生的能力感與自信心。

2.4 促進學生的團隊精神

本計劃舉辦一系列校內及校外活動，增加了學生與計劃內其他成員相處和合作的機會，讓學生透過親身參與學習如何表達自我，理解他人，透過協商達致共識，從而合力完成團隊目標，這些都有助提升學生的團隊精神。

2.5 為老師提供更多培訓機會，促進老師的專業發展

透過老師培訓工作坊，讓老師更深入了解現今常見的情緒問題，其徵狀以及應對方法，並透過個案討論分享相關心得與技巧，這不但提升了老師對學生精神健康方面的關注，長遠而言亦能提升老師處理相關學生狀況的信心。

3 自我評鑑計劃成本效益

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）

預算項目	核准預算 (甲)	實際支出 (乙)	變更 【(乙)-(甲)】/(甲) +/-%
職員薪酬	\$146,312.00	\$130,742.49	-10.6%
一般開支	\$16,688.00	\$15,194.15	-9.0%
服務開支	\$37,000.00	\$36,842.80	-0.4%
總數	\$200,000.00	\$182,779.44	-8.6%

學校提供的人力資源十分充足，例如小組活動會有駐校社工協助，而大部分戶外或大型活動亦會有輔導組老師協助，令活動能運作得更順暢，參加者亦能得到更多的個別關懷與協助。

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

3.2 按直接受惠人士數目計算的單位成本

\$180,325.06 ÷ 798 人次 = \$225.97

3.3 計劃所建構的學習課程及資料的延續性

由於計劃在校內初次舉辦，計劃內有不同的新嘗試，當中提供不少參考資料供計劃延續，例如程序活動、曾合作的機構、學校與機構的合作模式等，可以讓計劃在延續時更為完善、順暢及具彈性。

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）

由於本年度已購買了不同的活動程序物資，例如顏色筆、便利貼等活動物資，而這些物資都可以重用，因此不需要另外注資。

4 活動一覽表

活動性質	概略說明	參加人次			參加者的回應
		教師	學生	家長	
學生需要調查	日期：2017 年 10 月 11 及 13 日 地點：學校 目的：透過識別工具及老師/學校社工意見，甄選出抗逆力較低，危機因素較高之學生參與此計劃。	12	321	0	老師及學校社工認為問卷能篩選出合適計劃的同學，當中，學生的自信心較低及情緒較大困擾。
啟動禮	日期：2017 年 11 月 2 日 地點：學校 目的：讓參加者了解此計劃的目標及內容，以及以輕鬆的活動形式讓參加者對彼此有初步認識。	2	19	0	在活動中，參加者反應熱烈，亦能從活動中認識到平時較少接觸的同學，並與他們合力完成活動中具挑戰性的任務。
成長小組	日期：2017 年 11 月至 2018 年 6 月期間進行，共 6 節。 地點：學校 內容：前 3 節主要為團隊建立及訓練解難能力的活動，後 3 節參加者需要利用不同的物料，製作出特定主題的模型，並透過模型分享其想法與感受。	6	107	0	大部分參加者都能投入到活動中，並運用其創意，創作出獨一無二的模型作品，且能透過模型作品做出分享，例如講述學業上的壓力，從而引起他人的共鳴。
老師培訓	日期：2018 年 1 月 9 日 地點：學校 目的：提升參加者對學生情緒	65	0	0	大部份參加者在講座期間認真聆聽，積極參與討論及發問。另外，大部份參加者表示講座有助其辨識

	健康狀況的關注以及協助其辨識學生的情緒健康狀況。				常見的情緒病的病症與應對方法。
「正面思維」 開心快樂心理 健康講座	日期：2018年1月19日 地點：學校 目的：促進學生對常見的情緒問題及正向心理的認識，以及透過互動環節增加他們對自己及精神健康課題的認識。	10	148	0	學生在講座期間反應熱烈，大部份能專心聆聽及積極參與互動環節。 根據問卷結果，90.5%參加者認同講座有助其認識常見的情緒問題。另外，91.9%參加者認同講座有助其認識正向心理。而87.2%參加者亦認同互動部分對認識自己/精神健康課題有幫助。
宿營訓練	日期：2018年1月12至13日 地點：賽馬會大棠渡假村 目的：讓學生能參與具個人挑戰與團隊合作的活動，藉此加強學生的解難能力，溝通能力，團隊合作精神以及提升其自信心。	2	7	0	全部參加者在宿營活動中投入參與，多能透過溝通與合作完成各項活動，且在面對挑戰時勇於嘗試，克服困難。
開心快樂家長 心理健康講座	日期：2018年2月10日 地點：學校 目的：促進家長對青少年所面對的挑戰的認識，裝備家長協助青少年面對逆境的技巧，以及促進家長對鬆弛練習的認識。	1	0	14	參加者在講座期間認真聆聽，積極發問以及參與互動環節。 根據問卷結果，100%參加者認同講座有助其認識青少年面對的挑戰，亦認同講座有助其學習如何協助青少年面對逆境。另外，全部參加者均認同講座有助其學習鬆弛練習。
建立正面文化 - 逆境同行家長 工作坊	日期：2018年2月10日 地點：學校進 目的：促進家長對青少年所面對的挑戰的認識，加強家長向青少年表達欣賞與鼓勵的技巧，以及促進家長與青少年積極溝通的技巧。	0	0	3	根據問卷結果，100%參加者認同講座有助其認識青少年面對的挑戰，亦認同講座有助其學習如何向青少年表達欣賞與鼓勵。另外，100%參加者認同講座有助其學習與青少年積極溝通。
個別關顧	日期：2018年4月至5月期間 形式：小組或個別面見 地點：學校 目的：整合參加者參與整年計劃後的經驗與得著，給予參加者正面鼓勵和肯定，以及了解參加者的近況。	0	22	0	參加者能在過程中表達其個人意見與感受，找出當中的改變與成長。
親子活動	日期：2018年5月12日 地點：學校 目的：讓參加者透過親手製作	1	10	0	參加者在活動中積極投入，在導師的帶領下親手製作護手霜及蚊磚，並配以感謝卡。雖然學生的家長未

	護手霜以及蚊磚作為禮物，以表達他們對家人的感謝。				能出席活動，但大部分家長在收到學生親手製作的禮物後都感到窩心。
戶外活動	日期：2018年5月12日 地點：旺角 目的：讓參加者透過體驗活動-密室逃脫，以強化其解難能力，情緒管理及社交能力。	1	10	0	參加者反應熱烈，能積極投入到活動中。參加者以小組形式，嘗試透過討論與合作，破解重重關卡，當出現意見分歧時，能嘗試控制自己的情緒，透過協商解決問題。
義工活動	日期：2018年6月27日 地點：學校 目的：讓參加者透過親手製作禮物及心意卡，以送給校內師生，為其打氣。	2	21	0	參加者在活動期間積極投入，認真學習製作禮物的相關技巧，以及發揮其創意。而收到小禮物及心意卡的師生都感到窩心。
綜合會	日期：2018年7月12日 地點：學校 目的：展示參加者的製作成果和經驗分享，以及一同製作明信片給未來的自己，定下短期目標及為自己打氣。	1	13	0	參加者在學生分享及體驗活動期間反應熱烈，大部分學生均能透過拓染手法製作出獨一無二的明信片，並認真寫下短期目標及對未來的自己想說的話，為自己打氣。

5 困難及解決方法

大部分家長為在職家長/家庭照顧者，在邀請他們出席親子活動及綜合晚會時遇到較大困難。	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 預留充足時間出通告及透過電話邀請家長，讓他們有更多空間調動工作時間及安排時間出席活動。 ➤ 鑑於大部分家長需要工作或照顧年紀較小的子女而無暇出席，故建議將活動花絮及相關活動資訊定期向家長發佈，讓不能出席活動的家長亦能了解子女的動向。
由於學生補課及課外活動較多，學生的出席率較為浮動。	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 預早宣傳相關活動，讓學生能預留時間 ➤ 提升計劃內活動的趣味性，以吸引學生參與。 ➤ 與相關老師協調活動的舉辦時間，以及學生出席活動的優次。

學生講座活動檢討

檢討表總數：148份

	1 十分不同意	2 不同意	3 普通	4 同意	5 十分同意
1. 有助我認識常見的情緒問題	7 (4.7%)	7 (4.7%)	38 (25.7%)	55 (37.2%)	41 (27.7%)
2. 有助我了解正向心理的課題	5 (3.4%)	7 (4.7%)	44 (29.7%)	46 (31.1%)	46 (31.1%)
3. 我認為互動部分對認識自己/精神健康課題有幫助	6 (4.1%)	13 (8.8%)	46 (31.1%)	42 (28.4%)	41 (27.7%)
4. 我對講座的整體評價滿意	5 (3.4%)	15 (10.1%)	30 (20.3%)	50 (33.8%)	48 (32.4%)

家長講座活動檢討

檢討表總數：14份

	1 十分不同意	2 不同意	3 普通	4 同意	5 十分同意
1. 有助我認識青少年面對的挑戰	0 (0%)	0 (0%)	1 (7.1%)	7 (50%)	6 (42.9%)
2. 有助我學習如何協助青少年面對逆境	0 (0%)	0 (0%)	1 (7.1%)	7 (50%)	6 (42.9%)
3. 有助我學習鬆弛聯繫	0 (0%)	0 (0%)	1 (7.1%)	7 (50%)	6 (42.9%)
4. 講者講解內容時，能提供不同例子	0 (0%)	0 (0%)	1 (7.1%)	3 (21.4%)	10 (71.4%)
5. 講者能夠清晰及有邏輯地演繹內容	0 (0%)	0 (0%)	1 (7.1%)	2 (14.3%)	11 (78.6%)
6. 講者善於溝通，並能回應參加者的提問	0 (0%)	0 (0%)	1 (7.1%)	3 (21.4%)	10 (71.4%)

家長工作坊活動檢討

檢討表總數：3 份

	1 十分不同意	2 不同意	3 普通	4 同意	5 十分同意
1. 有助我認識青少年面對的挑戰	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	3 (100%)
2. 有助我學習如何向青少年表達欣賞與鼓勵	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	3 (100%)
3. 有助我學習與青少年積極溝通	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	3 (100%)
4. 講者講解內容時，能提供不同例子	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	3 (100%)
5. 講者能夠清晰及有邏輯地演繹內容	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	3 (100%)
6. 講者善於溝通，並能回應參加者的問題	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	3 (100%)

全年計劃活動檢討

檢討表總數：12 份

A 整體評價	1 十分不滿意	2 不滿意	3 普通	4 滿意	5 十分滿意
1.時間	1 (8.3%)	0 (0%)	1 (8.3%)	7 (58.3%)	3 (25%)
2.地點	0 (0%)	0 (0%)	1 (8.3%)	7 (58.3%)	4 (33.3%)
3.活動內容	0 (0%)	0 (0%)	2 (16.7%)	5 (41.7%)	5 (41.7%)
4.工作人員表現	0 (0%)	0 (0%)	1 (8.3%)	5 (41.7%)	6 (50%)
5.整體評價	0 (0%)	0 (0%)	2 (16.7%)	6 (50%)	4 (33.3%)

B 是次計劃，你較為欣賞哪個部分（可以選擇多於一項）

	百分比
DIY 工作坊	66.7%
戶外活動	58.3%
小組活動	41.7%
宿營	41.7%
綜合會	33.3%
個別/小組面談	33.3%
親子活動	25.0%
學生講座	25.0%
啟動禮	16.7%

