



計劃總結報告

計劃編號：2017 / 0483

甲部

計劃名稱：生命彩虹。關愛守望「好心情@學校」微型計劃

機構/學校名稱：香港基督少年軍臻訓中心 (協作學校：保良局陳南昌夫人小學)

計劃進行時間：由 10/2018 (月/年) 至 9/2019 (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

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
<p>1. 通過堅毅力培訓，轉化學生成長中的負面經驗及情緒，以至提升學生的自我效能感，從而建立學生的正面思維。</p>	<p>i. 「正向心理問卷調查」及學生講座</p>	<p>完全達到</p>	<p>於正向心理問卷當中，共有 50 位參與了本計劃之同學（實驗組）交回前測及後測問卷。另有 179 位非參加者（對照組）交回前測及後測問卷。 根據問卷結果，在情緒效能方面，實驗組同學的平均分由 3.04 上升至 3.69；在自我效能感方面，同學的平均分由 3.21 上升至 3.76；在社交技巧方面，同學的平均分由 3.22 上升至 3.94；在抗逆力方面，平均分由 3.26 上升至 3.90；在一般精神健康狀況上，平均分由 3.01 上升至 3.57；最後，在好心情@學校理念認識方面，平均分亦由 3.52 上升至 3.85，反映了同學在情緒效能、自我效能感、社交技巧、抗逆力、一般精神健康狀況及好心情@學校理念認識等各方面上，在參與活動後都有所提升。 由以上結果可見，本計劃有效達到預期目標。</p>	<p>N.A.</p>
	<p>ii. 自信心及效能感發展小組（A）及（B）</p>	<p>部份達到</p>	<p>組員於初期有較多測試行為和對參與活動較欠信心。小組透過不同的活動，如：遊戲、體驗活動、規則建立、分享環節等，有效提升組員的信心、正向思維及關愛態度。根據活動後問卷調查結果，八成的參加者對活動感到滿意或非常滿意並認同活動對他有實際的幫助；同時，所有的參加者皆認同活動讓他學習到如何尊重他人，並有七成參加者認同活動增加他與人相處的技巧。總的而言，活動部份達到預期之目標。</p>	<p>N.A.</p>



	iii. 「堅毅自強-助人自助」訓練及日營;	完全達到	參加者參與了不同的歷奇及團隊訓練，以提升其抗逆力、解難能力及堅毅態度。根據活動後問卷調查結果，近九成參加者對活動內容感到滿意、近九成的參加者亦認同活動令他了解於逆境時，應如何處理問題；同時，亦有超過九成的參加者認同活動讓他更明白堅持的重要性。	N.A.
2. 通過對老師的專業支援，提升老師認識自己和其他具不同性格特質的師生，以及相處之道，從而建立老師之間的分享互助的團隊精神。	i. 老師好心「晴」工作坊	完全達到	當日活動透過分享校內發生的不同情況和事例，及討論處理的原則，以提升老師支援學生精神健康的知識及處理技巧。根據活動後問卷調查結果，所有參加者都對活動感到滿意或非常滿意、超過九成的參加者認同活動能讓他更懂得與學生相處；同時，亦有超過九成的參加者認同活動提升了他對支援學生精神健康的知識和技巧。總的而言，活動有效達到預期之目標。	N.A.
3. 通過對家長的專業支援，提升家長對子女關愛及與學校協作的的能力，從而建立家庭成為學生全人成長的正向能量。	i. 親子黃昏營	完全達到	參加者透過不同的互動親子遊戲，鼓勵家長和學童的互動，促進父母觀察以甚麼類型的行為模式與子女相處，鼓勵發揮父母正面影響。根據活動後問卷調查結果，近九成參加者對活動內容感到滿意、所有參加者皆認同活動讓其加深對子女的認識，並有超過九成的參加者認同活動讓其更懂得正面地與子女相處。	N.A.
	ii. 家長互助支持小組	完全達到	於家長互助支持小組，參加者透過步行於「明陣」上，學習靜心與沉澱心靈，藉此減輕壓力，並反思與子女的相處模式。參加普遍反應正面，於小組內能有休息、沉澱和反思的時間，亦有互相支持分享的時間。總的而言，活動有效達到預期之目標。	N.A.

## 2. 計劃影響

跟據正向心理問卷調查的結果、學校老師及計劃社工的觀察、以及活動後的問卷調查結果等資料，本計劃成功透過自信心及效能感發展小組、堅毅自強-助人自助訓練及日營、老師好心「晴」工作坊、親子黃昏營、家長互助支持小組等多元化的活動手法，拓寬了學生、其家長及教師的視野，加強了學生及教師的成功感，有效促進學生發揮專長及潛能；活動能達到預期 1.通過堅

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



毅力培訓，轉化學生成長中的負面經驗及情緒，以至提升學生的自我效能感，從而建立學生的正面思維；2.通過對老師的專業支援，提升老師認識自己和其他具不同性格特質的師生，以及相處之道，從而建立老師之間的分享互助的團隊精神及3.通過對家長的專業支援，提升家長對子女關愛及與學校協作的的能力，從而建立家庭成為學生全人成長的正向能量之目標。

### 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)	實際支出 (乙)	變更 [(乙)-(甲)] / (甲) +/- %
薪金(staff cost)	88,200	88,200.00	0.0%
服務(services)	99,200	99,374.90	+0.2%
一般開支(general expenses)	12,600	12,594.20	0.0%

### 4. 活動一覽表

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)	
自信心及效能感發展小組(A)及(B)	從「自我認識」及「人際關係」延伸的概念，透過不同小組集體活動，以正面思維和愛的信息的角度，提升學生抗逆力、正向思維及關愛態度。  03/10, 10/10, 07/11, 14/11, 21/11, 05/12, 12/12, 19/12/2018; 16/01, 20/02/2019 27/02, 06/03, 13/03, 27/03, 10/04, 17/04, 08/05, 15/05, 22/05, 12/06/2019 14:00-15:00 校內	1	1	15	/	八成的參加者對活動感到滿意或非常滿意並認同活動對他有實際的幫助；同時，所有的參加者皆認同活動讓他學習到如何尊重他人，並有七成參加者認同活動增加他與人相處的技巧。參加者皆表示活動讓其“學懂取長補短”、“要勇敢面對困難”、“要尊重別人”等等。



<p>「堅毅自強-助人自助」訓練及日營;</p>	<p>訓練主要由兩部分形成:(一)從「自我認識」開始,對自己認識更深和有「我是誰」的概念,從而對「自己」認識更多,並(二)學習有關「人際關係」的課題,例如:與他人建立關係的技巧等;活動內容包括歷奇及團隊訓練等,以提升學生抗逆力及學習克服困難,解決問題的能力。</p> <p>03/10, 05/10/2018 15:30-17:00 校內 23/02/2019 09:00-17:00 校外</p>	1	3	50	/	<p>根據活動後問卷調查結果,近九成參加者對活動內容感到滿意、近九成的參加者亦認同活動令他了解於逆境時,應如何處理問題;同時,亦有超過九成的參加者認同活動讓他更明白堅持的重要性。參加者表示活動讓其“懂得如何解決問題”、“敢於突破自己”、“明白只有自己是不可能完成每個任務”、“在有困難時可以向人幫忙”等。</p>
<p>老師好心「晴」工作坊</p>	<p>內容包括支援學生精神健康知識及處理技巧,並加插了團隊體驗活動,從而增進教師彼此之間關係,有助推動學校建立正面、健康和有活力的校園氣氛</p> <p>18/12/2018 09:00-11:30 校內</p>	1	27	/	/	<p>根據活動後問卷調查結果,所有參加者都對活動感到滿意或非常滿意、超過九成的參加者認同活動能讓他更懂得與學生相處;同時,亦有超過九成的參加者認同活動提升了他對支援學生精神健康的知識和技巧。老師分享活動幫助了他“了解學生需要更多”、“團體要一致,貢獻自己強項,打動人心”、“學習到了解家長及學生的關注點,是有利互相溝通及解決問題”等。</p>



親子黃昏營	活動加強家長和學童的互動，並鼓勵家長認識自己傾向以甚麼類型的行為模式與子女相處，並針對堅毅力較低及正面思維較弱的學童，發揮父母正面影響  22/03/2019 11:30-18:30 校外	1	2	20	20(家長)	根據活動後問卷調查結果，近九成參加者對活動內容感到滿意、所有參加者皆認同活動讓其加深對子女的認識，並有超過九成的參加者認同活動讓其更懂得正面地與子女相處。加者表示，活動讓其學會“與子女溝通的態度和技巧”、“從玩中學習相處”、“與女兒更加互動”等。
家長互助支持小組	透過小組活動，協助提升家長管教技能與學習減壓，了解如何支援子女的精神健康  26/03,02/04, 09/04, 16/04/2019 14:00-15:15 校內	1	1	/	15(家長)	參加普遍反應正面，於小組內能有休息、沉澱和反思的時間，亦有互相支持分享的時間。據問卷調查結果所得，所有的參加者都對同意或非常同意他對小組活動內容及工作人員表現感到滿意；所有的參加者亦都對同意或非常同意活動讓他更懂得如何減壓及支援子女的精神健康。不少的參加者皆表示活動讓其“學懂如何減少壓力”、“在呼吸中學懂心境平靜，讓自己從中感受到冷靜下來的舒緩輕鬆的感覺”等等。

### 5. 困難及解決方法

與校方整體合作順利，活動皆能順利舉行，效果理想。以下活動因應校本情況作出修訂：

#### 5.1 堅毅自強-助人自助」日營

為配合校本需要及學校日程，日營由原定 2019 年 1 月舉行，順延到 2019 年 2 月 23 日舉行。

#### 5.2 老師好心「晴」工作坊

為配合校本需要及學校日程，工作坊由原定 2019 年 1 月舉行，提前於 2018 年 12 月 18 日舉行。

