

計劃總結報告

計劃編號：2017/0646

甲部

計劃名稱：「喜樂同行 - 尊重生命、逆境同行」校本計劃 - 與「好心情@學校」計劃有關@將軍澳香島中學 - 與「好心情@學校」計劃有關

機構/學校名稱：香港青少年服務處賽馬會方樹泉綜合青少年服務中心

計劃進行時間：由 11/2018 (月/年) 至 10/2019 (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

計劃負責人姓名：_____

受款人姓名*：_____

簽名：_____

簽名：_____

日期：_____

日期：_____

*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. 達成目標

A. 本計劃目標如下：

- i. 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力；
- ii. 加強各種促進學生精神健康的保護因素；
- iii. 提高支援學生成長的有關人士(家長及老師)對學生精神健康需要的認識，及掌握跟進支援技巧。

B. 本計劃透過不同的活動或策略已達到以上目標，詳情如下：

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
目標一：提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力；	活動七：學生需要調查 (HKSIF 1.1)	全部達到	透過識別工具(HKSIF 1.1 問卷)甄別出 21 位抗逆力較低、支援網絡較弱之學生，加上教師和社工平時的觀察，最後成功邀請 8 位學生初中參與次級支援活動。透過問卷調查，100%參加者表示自己參與了「Joyful Teens 同行小組」和「跳出框框」體驗活動。後對更懂得積極和樂觀面對逆境的挑戰。 於情緒控制方面，92%參加者感到更多的正面情緒，而寂寞感有明確的減少，同時懂得運用不同減壓方法，舒緩情緒。於自我效能方面，92%參加者反映對自己長處更為了解和欣賞。於人生觀方面，92%參加者對未來感到更加樂觀及更有希望。於面對壓力方面，92%參加者更能保持冷靜及從多角度分析問題。於與人關係方面，92%參加者表示於小組/活動中建立到彼此信任的關係，他們更覺得被關心，讓他們更願意分享自己的感受和需要。故此目標已完全達到成效。
	活動八：Joyful Teens 同行挑戰小組		
	活動九：「跳出框框」體驗活動		
目標二：加強各種促進學生精神健康的保護因素；	活動一：「正面思維」及享受「正面思維及文化」午間活動	達到92%	是次計劃中所舉辦的講座及活動中，根據學生問卷結果，92%學生表示活動能夠使他們對建立正面及積極的人生態度有更多認識，92%學生表示活動能夠使他們對發掘生命中的美好有更多覺察，92%學生表示活動能夠使他們對正向心理概念更為認識，92%參加者認為是次活動讓他們對自己身體與情緒互相影響有更多覺察。故此目標已完全達到成效。
	活動二：「正面思維」心理健康講座		
	活動三：「正面思維」心理健康工作坊		

	活動四：「正面思維」體驗活動		
目標三：提高支援學生成長的有關人士(家長及老師)對學生精神健康需要的認識，及掌握跟進支援技巧。	活動五：家長心理健康工作坊	全部達到	是次計劃中所舉辦的家長和老師講座及活動中，根據教師問卷結果，97.1%參加者認為是次活動能夠使他們察覺照顧自己身心的需要。85.7%參加者認為是次活動讓他們提升對學生精神健康的認識和評估。根據家長問卷結果，100%參加者認為是次活動讓他們對正面思考方法有更多認識。100%參加者認為是次活動讓他們對子女的情緒狀態有更多關注。故此目標已完全達到成效。
	活動六：逆境同行老師培訓工作坊	達到85.7%至97.1%	

2. 計劃影響

A. 拓寬學生的視野

- 學生參與多元代活動時，接觸及認識一些他們於日常生活少有機會接觸的活動，例如：「正面思維」、及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃及「正面思維及文化」午間活動等，並在戲劇活動中進行即興活動訓練，發揮他們的創意，這種經歷不是在課本中能學到的，故本計劃多元化活動可拓寬學生們的眼界。

B. 加強學生的成功感

- 學生於參與多元化活動的過程中，都表現投入及認真，尤以「正面思維及文化」綜合晚會暨嘉許禮的表現更為明顯，學生參與不同的工作崗位，貢獻自己的力量及能力，每事都群策群力，把遇到的問題和挑戰解決，合力完成每一件事情。當學生、老師及家長看到他們的表演及成果，都對同學們加以讚許，以致參與學生的成功感得以建立。

C. 促進學生發揮專長及潛能

- 從次級支援活動學生過程問卷調查中，92%學生表示自己參與了《Joyful Teens 同行挑戰小組》及「跳出框框」體驗同行》後，對自己更為滿意、感受到更多正面的情緒及發現自己更多的長處；還有 92%學生反映對未來感到更加樂觀和更有希望、更明白到生命的意義及對學習更有興趣。這表示大部份的學生都認為「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃能給予他們發揮能力及建立自己的機會，讓他們各展所長。另外，學生能透過參與小組，掌握各種促進精神健康的方法，並提升他們抵抗及處理逆境能力等知識及技巧。

D. 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

- 透過建立正面文化 - 逆境同行老師培訓工作坊，根據教師問卷結果，97.1%參加者認為是次活動能夠使他們察覺照顧自己身心的需要。85.7%參加者認為是次活動讓他們提升對學生精神健康的認識和評估。參加者於分享的環節反映更了解老師/教育行業面對的壓力，能透過簡單活動讓他們放鬆及反思。參加者反映活動有助他們明白自己有很大的感受，清楚知道現時的教學面對的困難，協助他們面對逆境，並重拾初心，反思為何自己當初選擇教書工作，同時讓他們有彼此支持的機會。

3. 自我評鑑計劃成本效益

A. 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) +/- %
職員薪酬	152,901 元	152,901 元	0%
服務	34,000 元	33,331.8 元	-1.97%
一般開支	13,099 元	4,695 元	-64.2%

B. 按直接受惠人士數目計算的單位成本

- 單位成本 = \$200,000 ÷ (學生人數 + 教師人數 + 家長人數)
- \$341 = \$200,000 ÷ (404 + 42 + 140)

4. 可推介的成果及推廣模式

A. 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
「正面思維」開心 快樂心理健康講座 (影片、簡報)	此教材能夠使參加者 對建立正面及積極的 人生態度有更多認 識，並能夠使他們對 對正向心理概念更為 認識。	於 2020 年 3 月與 10 名參加者分享是次計 劃內容。	值得，可上載於網上同工資源

5. 活動一覽表

A. 本計劃進行期間舉辦的活動，詳情如下：

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
		教師	學生	家長	
「正面思維及 文化」午間活動	13/11/2018 & 28/5/2019 將軍澳香島中學		145		參加者反映活動能夠使他們對逆境的 態度及方法更多認識，部份參加者表 示勇敢面對挑戰，學會不要害怕及學 會需要嘗試，這反映對「正向思維」 有進一步認識。同時參加者亦學習多 角度了解問題及處理方法，亦明白自 己有能力協助身邊有受情緒困擾的同 學。參加者表示自己學到不同正向思 維的方法使自己用積極的態度面對困 難，同時明白到有需要時應主動尋找 幫助。

「正面思維」心理健康講座	23/11/2018 將軍澳香島中學		352		參加者反映活動有助他們學會冷靜、堅強面對每件事及運用靜觀活動來幫助他們控制個人情緒，學會欣賞自己，尊重他人，每天記著多一點快樂的事情，活出自我。
『正面思維』心理健康工作坊	1/3、22/3/2019 將軍澳香島中學		168		參加者反映到自己擁很多值得珍惜的東西，學習到自身需要的助力和日常面對的阻力，從而更懂得與人相處。參加者反映活動讓他們更接納和欣賞自己，明白到生活中不能夠改變環境，但卻能夠控制自的情緒、睇法。同時知道能夠從其他參加者及社工中感受到支持和鼓勵，讓他們更有自信。
『正面思維』體驗活動	29/3、4/7/2019 逃出香港、Super Park Hong Kong		85		參加者表示活動能夠使他們提升解難能力、學習勇於嘗試和克服逆境挑戰、有助建立互助的態度及提升個人自信心，參加者反映活動讓他們挑戰高難度任務，透過反覆嘗試而成功經驗讓他們有很大的成就感，對自己的信心大大提升；過程中克服了平日不敢參與的活動，例如跳彈床；明白到團體合作的重要性，每人在不同任務中都有長處。 參加者反映更為珍惜身邊的事物，發現生命中有很多可能性，不是只有一種解決方法，又同時明白到適當時可尋找別人的幫助。
家長心理健康講座	3/5/2019 將軍澳香島中學			140	參加者反映了解到子女所面對的壓力，同時對與子女溝通的技巧有更多認識，他們反映有時自己太急，沒有細心傾聽女兒的傾訴，導致誤會出現，並且了解自己經常犯到那些錯誤的表達。參加者表示活動能夠使他們對培育子女的抗逆力有更多了解，反省自己對子女的培育，並修正方式，而且需要加強對子女的愛護，協助他們面對挑戰。
逆境同行老師培訓工作坊	7/12/2018 將軍澳香島中學		42		參加者反映透過講座讓他們檢視到自己於工作中學積蓄的壓力，使他們感到被體諒和肯定他們的付出。參加者表示尋回對自己重要的東西，令自己快樂的方法，最後更彼此分享，使老師感到身邊有很多值得分享的同行者。參加者認同活動能察覺照顧自己身心的重要，同時因此經驗讓他們願意嘗試運用此模式幫助同學具別和處理情緒需要。

學生需要調查 (HKSIF1.1)	2/11/2018 將軍澳香島中學		74	透過識別工具(HKSIF 1.1 問卷)，在中一級 74 人中甄別出 21 位抗逆力較低、支援網絡較弱之學生，加上教師和社工平時的觀察，最後成功邀請 8 位學生初中參與次級支援活動。 參加者反映對有效妥善處理壓力和負面情緒的方法有更多掌握，他們反映學會做運動可以減壓，而且學會用適當方式去釋放壓力，而且他們了解如何運用社區資源應對情緒壓力等。
Joyful Teens 同行挑戰小組	10/4、9/5、15/5、24/5、29/5、29/10/2019 將軍澳香島中學、Super Park Hong Kong		8	參加者反映活動有助他們學會冷靜、堅強面對每件事及做任何事都要勇敢嘗試，也學會控制個人情緒，學會互相尊重及互相從心認識，而且每天多一點快樂，少一點「皺紋」。 參加者反映活動有助他們學會團隊合作技巧及與他人相處技巧，而且反省到隊友之間要團結，不可孤立他人。 參加者表示到團隊中個人的能力不是重要的，團隊合作才是最重要；明白自己是喜歡與大家一起，而不是不喜歡他們；反省到原來是要互相幫助才能成功。
「跳出框框」體驗活動	29/3、4/7/2019 將軍澳香島中學、Super Park Hong Kong		17	參加者在參與活動前，對於與人合作或對部分解難活動感到信心不足，而活動需要參加者在過程中以小隊形式進行任務挑戰，令參加者在挑戰中嘗試互相支持，共同達成任務。活動完結，17 位參加者雖未能完成所有解難任務，但一直共同堅持嘗試到最後，可見活動有效讓參加者學習在朋輩互助的情況下，勇於嘗試和克服逆境挑戰，而當中的成功經驗，亦能提升參加者的解難能力。有參加者表示成功完成高難度任務令自己提高自信，亦明白到團隊互助的重要性，同時欣賞自己不會輕易放棄，可見參加者的自信心得以提升。

6. 困難及解決方法

A. 本計劃進行期間遇到的困難及解決方法，詳情如下：

困難	解決方法
與學校協調活動日子或更改活動日期時，遇上人手緊拙情況。	工作人員與負責活動的老師協調活動日子時，預先商討 3 個可行的活動日期，以便能夠了解及協調人手安排，以及盡快確定營期的程序，最後活動能按校方選擇的日子順利進行。