

## 計劃總結報告

計劃編號：2017/0660

### 甲部

計劃名稱：「喜樂同行 - 尊重生命、逆境同行」校本計劃@保良局朱敬文中學 - 與「好心情@學校」計劃有關

機構/學校名稱：香港青少年服務處隆亨學校社會工作服務

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；	Joyful Teens 同行挑戰小組 戶外活動 Joyful Teens 同行挑戰小組 宿營訓練 生命教育工作坊 減壓體驗活動	全部達到	是次計劃中學生積極參與各種多元化的活動，他們透過體驗式學習、歷奇挑戰、小組討論及分享，增強抵抗及處理逆境能力；效果理想，而且發揮同學間互相尊重的精神，學習及實踐正面溝通，表達情緒的技巧。除此之外，透過活動，同學亦了解生命中的力量來源，表達及反思個人身心健康狀態，達致於學校內各種促進正面精神健康的風氣。故此目標於已達到成效。
目標二：加強各種促進學生精神健康的保護因素；	Joyful Teens 同行挑戰小組(中一) Happy Lunch Time Joyful Teens 同行增潤小組(中二)	全部達到	是次計劃中學生積極參與了各種多元化的活動，他們透過午間活動、小組討論及分享，加強各種促進精神健康的保護因素，如：學習辨識負面思想的模式，而且學習遇到困難及挑戰時的應對方法。同時在校園建立求助及朋輩支援文化。除此以外，透過校外義工服務，建立正面及關愛的生活態度，促進學生精神健康的保護因素，故此目標已大致上達到成效。
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。	「逆境同行」老師培訓工作坊 「正面思維」家長講座(一) Joyful Teens 同行挑戰小組 親子活動 Joyful Teen X Joyful Parents 親子活動	全部達到	是次計劃藉著老師的參與，以講座及工作坊的形式加強他們識別有情緒健康需要學生的相關技巧，並回應學生在心理、情緒和發展方面的需要，同時讓老師察覺照顧身心健康的重要，使他們明白到需要關注自己的情緒健康，更明白學生的感受及處境。故此目標於老師工作部份已達到成效。 家長訓練部份，讓家長認識子女喜好及提升對網絡文化的認識，促進與子女溝通，提升家長與子女溝通的技巧。同時透過烘焙活動、家長晚會，按摩體驗活動，促進親子互動及舒緩壓力，促進親子關係。



## 2. 計劃影響

### A. 拓寬學生的視野

- 學生於參與多元化活動時，可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：歷奇活動、藝術表達活動等。在校外義工服務中，學生先學習如何制作甜品，再教導一班精神病康復者製作及帶領他們進行遊戲，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，尤以戶外活動、宿營訓練表現更為明顯，學生在歷奇挑戰中發揮團隊合作精神，互相支持鼓勵，順利完成不同難度的挑戰，加強個人成功感及能力感。

### C. 為教師及家長提供平台，更了解個人及學生需要

- 透過老師培訓工作坊，提升他們對學生及個人精神健康的認識和評估。參加者分享在老師工作坊中加強他們識別有情緒健康需要學生的相關技巧，回應學生心理、情緒和發展方面的需要，同時讓老師察覺照顧身心健康的重要性。
- 家長訓練及親子活動部份，讓家長認識子女喜好及提升對網絡文化的認識；同時透過體驗式活動，如：烘焙活動、按摩體驗，增加親子互動，學習正面溝通。

## 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	133,077 元	133,077 元	0%
服務	32,500 元	28,222 元	-13.2%
一般開支	34,423 元	32,022.3 元	-7%

### 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)
- **\$268.8** = \$200,000 ÷ (568 + 50 + 126)

## 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
正面思維活動通訊 (電子版本)	此通訊能推廣正面思維訊息，回顧學生過去一年的付出、學習。	於 2019 年 9 月完成通訊，讓學校上載於網頁。	/

## 5. 活動一覽表

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

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」家長講座 (一)	9/11/2018 保良局朱敬文中學			14	是次家展講座，14 位參加者表現專注投入，積極發問及回應，對主題感興趣及關注；參加者認為內容充實，增加對子女喜好及網絡文化的認識，促進與子女溝通。
Happy Lunch Time	28/11/2018-30/4/2019 保良局朱敬文中學		45		是次活動旨透過藝術、烹飪等興趣活動，發掘學生認識個人興趣及長處；透過制作過程及完成作品，加強個人自信心及滿足感。過程中，學生積極參與投入，對成品滿意，認為加強個人技能。
學生需要調查	23/11 & 29/11/2018 保良局朱敬文中學		162		透過識別工具(HKSIF 1.1 問卷)甄別出 27 位中一生及 20 位中二生有精神健康需要，學校社工評估學生需要及狀況，以安排學生參與二級介入小組。
Joyful Teens 同行挑戰小組宿營訓練	23/-24/3/2019		14		是次宿營訓練，包括：團體合作遊戲、歷奇挑戰活動，起初個別同學表現抽離、不合作，令其他組員不滿，小組氣氛負面；解說環節中，工作人員與組員回顧表現、組員們坦白分享感受，小組凝聚力、投入感漸建立；其後各組員於遊戲中表現投入，積極參與，在溝通表達的態度及技巧亦見進步，磨擦明顯減少；於歷奇挑戰中逐漸能發揮團隊合作精神，互相勉勵堅持，達成活動目標。
Joyful Teens 同行挑戰小組戶外活動	9/3/2019 突破青年村		11		是次戶外活動，包括：團體合作遊戲、歷奇挑戰活動，同學於遊戲中表現投入，積極參與，但在溝通表達中，偶爾出現磨擦；個別同學出現情緒及抽離表現，需要工作人員個別關顧跟進及鼓勵；其後同學們表現漸改善，於歷奇挑戰中逐漸能發揮團隊合作精神，互相勉勵堅持，達成活動目標。



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	
Joyful Teens 同行挑戰小組(中一)	28/1 - 12/7/2019 保良局朱敬文中學		15		是次中一小組，內容包括:互動遊戲、主題活動、藝術活動、分享等；透過活增加同學對情緒種類、平靜情緒方法的認識，察覺負面思維模式，學習建立正面思維方法。小組前。透過個別面談促進工作人員與同學關係、了解同學間互動及對小組期望。開初時，個別同學與組員們易生衝突，經過磨合及合作後，同學關係漸融洽，表現投入，反應良好，分享認真；組後面談中，大部分同學更認識個人特質，促進個人成長
Joyful Teens 同行增潤小組(中二)	14/2-12/7/2019 保良局朱敬文中學		8		是次中二小組，內容包括:互動遊戲、主題活動、分享等；透過活動讓增加同學自我認識 (如: 情緒反應、溝通模式、個人優勢)，提升自我接納及個人形象；主題亦包括朋輩支援，同學分享人際相處的衝突及溝通模式，從而提升同學人際相處的能力，小組中同學表現投入，反應良好，分享具反思性及啟發性；學校社工亦延續小組，深化內容至家庭主題，促進同學個人成長。
生命教育工作坊	22/1-29/1/2019 保良局朱敬文中學		170		是次生命教育工作坊，分別於中一、中二級共六班，分別舉行；工作坊包含影片播放、問答環節、互動分享及藝術創作；同學對活動內容感興趣，表現專注投入，積極回應；大部分同學於藝術創作環節，能表達及反思個人身心健康狀態，效果理想，大部分同學生活滿意度良好，感到家人、朋友、個人嗜好是其力量來源。此外，學校社工在場觀察、協助，能了解同學狀況，為有需要的同學提供個別跟進。



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	
「逆境同行」老師培訓工作坊	11/4/2019 保良局朱敬文中學	50			是次老師培訓工作坊，旨在讓老師覺察個人身心健康需要及學習識別具情緒健康需要的學生；工作坊包含影片播放及講員分享；過程中，老師表現專注投入，對內容滿意，老師感到被明白、肯定及鼓勵，亦加深認識關顧個人身心健康的重要性，並學習放鬆，舒緩工作壓力。
Joyful Teens 同行挑戰小組 親子活動	11/5/2019 保良局朱敬文中學		15	3	是次親子活動，內容包括：簡介五種愛之語、團體遊戲、烘焙活動、填寫心意卡，參加者們表現主動投入，對內容感興趣，主動發問；烘焙過程中親子互相合作，溝通；而部分同學感到困難放棄，經鼓勵協助後順利完成，整體而言，過程順利。
減壓體驗活動	16/5/2019 保良局朱敬文中學		45		是次減壓體驗活動，內容包括：互動遊戲、短講、香薰按摩體驗、精油調配等；透過活動讓同學提升對壓力覺察的能力，認識壓力下的身心反應及舒緩壓力的方法，同學表現投入，反應良好，感到放鬆及富趣味。
Joyful Teen X Joyful Parents 親子活動	27/9/2019 保良局朱敬文中學		83	109	晚會內容包括：問答比賽、親子互動環節、親子按摩等；問答比賽中加入層層疊元素及校園小知識，增加緊張刺激氣氛及親子對學校的認識，學生熱烈回答。其後，介紹 5 種愛的語言及親子按摩，互相按摩，親子們於活動中表現積極投入，氣氛輕鬆愉快。

## 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
Joyful Teen X Joyful Parents 親子活動需要較多人手協助活動推行，故在協調校方、機構及老師人手安排上較為困難。	工作人員與負責活動的老師、學校社工協調，預先商討可協助的同學義工人數，負責不同崗位，分擔人手短缺的壓力。

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