

計劃總結報告

計劃編號：2017/0677

甲部

計劃名稱：生命漫遊到生命掌舵(「好心情@學校」微型計劃)

機構/學校名稱：基督教香港信義會青年職涯發展中心  
(協作機構：保良局李城璧中學)

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。

## 優質教育基金總結報告填寫指引

在填寫計劃評鑑時，請詳述以下各點。以下指引提供參考，讓計劃負責人／小組反思計劃的成效。

### 1. 能否達成目標

評鑑是否已達致計劃書內列明的各項目標時，須包括以下項目(有關資料可按本附件內表一的格式，或以簡短段落形式書寫)：

- 目標陳述
- 與目標相關的活動
- 目標達成程度
- 目標達成的證據或指標
- 如不能達成目標，須列出原因

### 2. 計劃影響

按照證據為本的方法，從以下角度評鑑計劃對學習成效／專業發展／學校發展的影響：

- 拓寬學生/教師的視野
- 加強學生/教師的成功感
- 促進學生發揮專長及潛能
- 訓練學生適應社會發展的需求
- 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展
- 改善學習氣氛
- 促進學校團隊精神及提升學校整體形象
- 引發與其他學校/專業團體的協作機會

### 3. 自我評鑑計劃成本效益

受款人必須填寫本附件內表二的預算核對表，與報告一併遞交。關於預算項目的分類辦法，請參照計劃協議書附件二。

請就以下各方面評鑑計劃的成本效益：

- 資源的運用(例如器材、申請學校/參與學校的人力資源等)
- 按直接受惠人士數目計算的單位成本
- 計劃所建構的學習課程及資料的延續性
- 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)
- 以較低成本達致相同效益的其他辦法

### 4. 可推介的成果及推廣模式

在評鑑計劃的成品及推廣價值時應包括以下項目。(有關資料可按本附件內表三的格式列出)：

- 成品說明(例如種類、名稱、數量等)
- 評鑑成品的質素及推廣價值
- 已舉辦的推廣活動(請列出日期、模式等)，以及參加者／受眾對活動的反應。
- 有關由優質教育基金加以推廣的成品的價值及其可行性，以及建議的推廣模式。

請同時扼要說明計劃的成功因素/經驗，以及延續計劃的可行性。

### 5. 活動一覽表

請列出計劃進行期間舉辦的活動詳情，例如活動種類、內容、參加人數及參加者的反應(有關資料可按本附件內表四的格式，或以簡短段落形式書寫)。

### 6. 困難及解決方法

如實際推行的計劃(包括預算、時間表及過程等)與原來計劃有出入，須在此部分解釋原因。

## 1. 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 (#本會設定之問卷調查選項分為1-6分，3-6分為滿意或以上)	未能達到目標的理由
協助學生在中學生涯面對不同的過渡(Transition)，提升學生抗逆力及解難能力	中一：成長日營及工作坊	全部達到	<p>中一日營問卷：根據本會設定的問卷調查，有93.4%參加者評分為4-6分<sup>#</sup>，可見預期達標程度與實際達標程度合符標準。</p> <p>中一營後工作坊問卷：根據本會設定的問卷調查，有91%參加者評分為4-6分<sup>#</sup>，可見預期達標程度與實際達標程度合符標準；並根據</p> <p style="text-align: right;">問卷調查，在11a至11d題，前後測結果顯示，更有30.6%參加者學習應對壓力方式，均有正面轉變。</p> <p>而 問卷亦加強由本會發出的問卷正面評價的證明。</p> <p>工作人員觀察：中一學生經歷了一年與同學的相處及適應後，在日營活動也表現出互相合作及支持氣氛，致使他們能共同完成指定任務。於營後工作坊，同學也能接受自己能力，為來年學習訂立目標。</p>	N/A
	中三：模擬人生活動		<p>中三問卷：根據本會設定的問卷調查，有90%參加者評分為4-6分<sup>#</sup>，可見預期達標程度與實際達標程度合符標準；並根據</p> <p style="text-align: right;">問卷調查，在11a至11d題，前後測結果顯示，更有75.5%參加者學習應對壓力方式，均有正面轉變。</p> <p>工作人員觀察：透過活動，中三學生也學習到面對逆境的5個特</p>	



			質，包括樂觀、彈性、堅持、好奇心、冒險，並能把特質運用於活動之中。	
協助學生累積成長過程中的態度、知識及技能；從而更有能力去面對生命的轉變。	中二：生命掌舵工作坊(第一節、第二節及第三節)	全部達到	中二問卷：根據本會設定的問卷調查，有96.3%參加者評分為4-6分 <sup>#</sup> ，可見預期達標程度與實際達標程度合符標準；並根據  問卷調查，在11a至11d題，前後測結果顯示，更有38.9%參加者學習應對壓力方式，均有正面轉變。  而 問卷亦加強由本會發出的問卷正面評價的證明。  工作人員觀察：經歷三節的工作坊後，學生也發現自己的Top 3正向優勢特質。同時，也學習觀察他人及表達自身的感受。最後，認識自己的資源網絡，當有需要時，學習到尋找身邊人協助。	N/A
	中六：生命掌舵工作坊(第一節及第二節)		中六問卷：根據本會設定的問卷調查，有98.1%參加者評分為4-6分 <sup>#</sup> ，可見預期達標程度與實際達標程度合符標準；並根據  問卷調查，在11a至11d題，前後測結果顯示，更有56.8%參加者學習應對壓力方式，均有正面轉變。  而 問卷亦加強由本會發出的問卷正面評價的證明。  工作人員觀察：工作坊讓學生探索自身的壓力源，並學習從合適方法紓發壓力。另外，透過整理中學六年的經驗，讓學生面對未來挑戰更有信心。	





協助學生從不同的活動及工作坊，學習珍惜生命、尊重不同，建立「正向文化」。	中四：成長日營及工作坊	全部達到	<p>中四日營問卷：根據本會設定的問卷調查，有90%參加者評分為4-6分<sup>#</sup>，可見預期達標程度與實際達標程度合符標準。</p> <p>中四營後工作坊問卷：根據本會設定的問卷調查，有96.3%參加者評分為4-6分<sup>#</sup>，可見預期達標程度與實際達標程度合符標準；並根據</p> <p style="text-align: right;">問卷調查，在11a至11d題，前後測結果顯示，更有61%參加者學習應對壓力方式，均有正面轉變或保持平穩。</p> <p>工作員觀察：透過學期初舉辦的日營，學生表示有助他們建立支持網絡，更有信心共同面對高中課程的挑戰。營後工作坊也助學生為高中訂立目標，使他們向目標邁進。</p>	N/A
	中五：生命學習日		<p>中五問卷：根據本會設定的問卷調查，有97.4%參加者評分為4-6分<sup>#</sup>，可見預期達標程度與實際達標程度合符標準；並根據</p> <p style="text-align: right;">問卷調查，在11a至11d題，前後測結果顯示，更有52.3%參加者學習應對壓力方式，均有正面轉變。</p> <p>而問卷亦加強由本會發出的問卷正面評價的證明。</p> <p>工作員觀察：透過活動，讓學生接觸及了解不同群體的需要。活動中，學生向服務對象表達關心，從中也反思自身可如何可貢獻社會及探訪的服務對象。</p>	





			<p>工作人員觀察：老師特別欣賞本會邀請年青人與他們分享新世代的想法及思維。讓老師能夠更貼近年青人的角度思考，透過正向24優勢，也鼓勵老師以強項為本的角度與學生相處。</p>	
--	--	--	---	--

## 2. 計劃對學習成效、專業發展及學校發展的影響

按照證據為本的方法，從以下角度評鑑計劃對學習成效／專業發展／學校發展的影響：

- 拓寬學生/教師的視野：是次計劃安排不同的外出體驗活動、以及嘉賓的分享；這些安排可讓學生及老師接觸更多不同層面的人，從而拓寬其視野。
- 加強學生/教師的成功感：於成長小組中，老師揀選一些有特殊學習需要的同學參與，初期部分同學的自信心較弱，但經過小組的支持後，其中一節是本會引入「神秘顧客」的方式，讓同學體驗由被評分的身分(在校時未評分)，轉至為「顧問」身分(可以給予他人評分)，提升其身分的不單可增加同學其自信心，當他們能給予一個有建設性的評價時，更可提升其成功感。
- 促進學生發揮專長及潛能：於中五學習日中，本會安排同學到不同社區作社會服務體驗，擴闊個人與他人的聯繫，以及社會的聯繫。投入自我反省及參與自我增值活動的學習歷程之中。在過程中，同學能表現對服務對象的關心及關顧；以及能匯報服務使用者的需要予負責的社工及團體。
- 訓練學生適應社會發展的需求：於中三級模擬人生活動，促使學生認識未來社會的多變性/不確定性，本會引入善用機緣論(Planned happenstance theory)中提及發展 5 項特質 (Curiosity, Persistence, Flexibility, Optimism, Risk-taking)能助我們面對轉變。此工作坊提供了一個空間，讓同學有更多時間及空間去檢視自己，並扣連到自己生命中的挑戰。
  - ➔ 大部分同學可以為未來定下目標。同學可以進一步思考「CPFOR」對達成這些目標的幫助。
  - ➔ 透過活動模擬了一些情境及事件，讓學生經歷後有所反思，當中於最後活動解說時，導師分享自己經驗時，有位同學很有感受，因與家庭背景有關，所以事後工作人員讓同學分享，讓同學更了解自己想法，最後同學有更清晰的目標，並相信自己有能力做到，過程中提升了同學的效能感。
  - ➔ 同學面對設計逆境或挑戰時，都能抱着正面態度面對，沒有想過放棄或原地踏步，例如火災中，即使在危難中，有同學甚至主動口述提點其他同學，嘗試把「CPFOR」運用在難題之上。
- 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展：是次計劃，本會於計劃開始時已提供計劃理念及當中會使用的理論作分享、如：正向心理學。並於「未來趨勢與學生成長」老師培訓工作坊，工作人員邀請到 劇團導演 及一位年青人(中三輟學，但喜歡戲劇)到校與老師分享個人在校的心路歷程，以及劇團導演與這年青人作為師長的相處及如何引導年青人的成長故事作介入，讓老師了解到社會的趨勢及變化。從年青人

的分享，老師更能掌握現今年青人的需要及想法，有利他們與學生作交流及溝通，以及如何增加正面看待年青人的優勢潛能。

- 改善學習氣氛：Lunch and Learn 是一個供全校師生參與的活動，打破一般學習的時段；而且，提供學習機會的是由同學主導，而非由導師主導及主持的。這個轉變，有助提升同學的參與性，更可讓老師也有認識學生課堂外的另一面，因而提升學校的學習氣氛。
- 促進學校團隊精神及提升學校整體形象：是次計劃是一個全校性為導向的計劃，按各級別的成長需要，而設計不同的活動，而大部分的活動均為體驗元素；而非單一只是部分有需要學生參與，以及單向式的活動，從而減少標籤效應，因此，提升了整個團隊的形象。
- 引發與其他學校/專業團體的協作機會：本會安排中五學習日是一個連接學校與社區及不同的非牟利團體的活動之一。學校老師均有認識合作團體的機會，也有交換聯絡方法，以促使其他的協作機會。

### 3. 自我評鑑計劃成本效益

#### 3.1 資源的運用

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) +/- %
員工開支	127,417.50 元	128,215.50	+0.63%
服務	70,082.50 元	\$56,947.00	-18.74%
一般開支	2,500.00 元	\$2,000.00	-20.00%
總數	200,000.00 元	\$187,162.50	-6.42%

#### 3.2 按直接受惠人士數目計算的單位成本

對象	人數
老師	108 人
家長	21 人
學生	982 人
總人數/人次	1,111/ 1,519 人次
單位成本	\$ 131.67/人

#### 3.3 計劃所建構的學習課程及資料的延續性

是次計劃，所有活動均有學生手冊/工作紙，故此，老師可收回作參考；同時，老師可按學生填寫的內容作跟進。

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

### 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)

- 中一：成長日營及工作坊
- 中二：生命掌舵工作坊
- 中三：模擬人生活動
- 中四：成長日營及工作坊
- 中五：生命學習日
- 中六：生命掌舵工作坊
- 「未來趨勢與學生成長」老師培訓工作坊
- 「連結同行」家長講座
- 成長小組

以上活動的課程設計是可重用，但需按學校/學生情況而有所調整；但如去營地等則需要一般服務開支。

### 3.5 以較低成本達致相同效益的其他辦法 不適用

## 4. 可推介的成果及推廣模式

表三：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
Lunch and Learn	根據本會設定的問卷調查，有100%參加者評分為4-6分 <sup>#</sup> ，可見預期達標程度與實際達標程度合符標準。	模式：由約 10 位中三學生主導建立主題、設計活動及製作等；並讓全校同學及老師參與。 日期：25/06/2019 反應：籌備的學生更有成功感及滿足感；其解難的能力亦得以提升。	由於學校的生活亦很忙碌，學生於課後亦有不同的課外活動及補習等事宜；故此，於午膳時段把握少少的空間，讓同學及老師之間多一點交流。建議學校成立生命教育學生小組，由學生定期，如：上、下學年籌備 2 次 Lunch and Learn 活動。
模擬人生活動	根據問卷調查，在 11a 至 11d 題，前後測結果顯示，更有 75.5% 參加者學習應對壓力方式，均有正面轉變。	模式：以 3 小時體驗及完成 5 個主題任務，分別是學習、興趣、家庭、意外、人際；並讓學生選擇不同程序的挑戰及難度(Level 1-3) 日期：06/03/2019 反應：學生有親身體會，以致有更深的感受及反思。	以一個 3 小時的活動，而可達至 75.5% 參加者學習應對壓力方式，均有正面轉變，可見其影響力。建議可於上學期舉行，由於活動需要大約 2 至 3 小時，故此可於試後活動或主題的成長周去運作。



### 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)	
中一級成長日營	日期:08/07/2019 時間: 0800-1630 主題: 協助同學總結小學階段成長的成功經驗, 發展學生建立自信; 與老師及同學建立正面的關係。 地點:保良局賽馬會大棠渡假村	1	4	127	N/A	在機構問卷質性問題中, 98%參加者表示透過日營學習到團隊合作/信任。
中一級營後工作坊	日期:12/7/2019 時間: 0900-1100 主題: 協助學生訂立中學階段的初期目標。(SMART Goal) 地點:學校	1	4	127	N/A	在機構問卷質性問題中, 85.2%參加者表示學習到合作/訂立目標/溝通/投入。
中二級生命掌舵工作坊	日期:28/11/2018、08/05/2019、29/05/2019 時間: 1505-1605 主題: 第一節-你我的 24 特質: 認識 24 正向優勢特質 第二節-點解個樣咁得意: 學習觀察別人的心情及學習正確表達情緒的方法 第三節-我的好伙伴: 認識自己現有的資源(例如: 傾訴對象、請教對象、支援網絡)	1	12	115(每節 115 人, 合共: 345 人次)	N/A	在機構問卷質性問題中, 85.3%參加者表示第一節學習到認識及了解自己/24 種特質力量/美德/自己的性格優點/別人對自己的看法/生命。



中三級模擬 人生活動	日期:06/03/2019 時間: 1350-1650 主題: 體驗了因成長及環境轉變下的「危與機」; 過程中, 認識個人面對轉變下壓力的特質, 以及面對突如其來事件的情緒處理, 引發學生對生命的反思 地點:學校	1	4	122	N/A	在機構問卷質性問題中, 89.3%參加者表示學習到面對逆境要努力面對/如何冷靜應對突然情況生命有價/人生的選擇/自己真正想做的事/找緊夢想/好奇心/堅持/樂觀/彈性。
中四級成長日營	日期:15/11/2018 時間: 0800-1600 主題: 初中轉高中, 這是另一個轉移(transition)的階段; 不論學業、父母、朋輩及個人成長也面對不同情況的轉變及挑戰下, 學習處理衝突及壓力。 地點: 香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營	1	8	117	N/A	在機構問卷質性問題中, 81.3%參加者表示學習到團隊合作/團結/合作性/認識自己或別人/信任。
中四級營後工作坊	日期:21/11/2018 時間: 1505-1615 主題: 我的小小目標及大行動: 協助學生訂立高中階段的初期目標。(SMART Goal) 地點:學校	1	4	117	N/A	在機構問卷質性問題中, 85.7%參加者表示學習到設定目標/認識自己或別人/24 優勢特質/謹慎/堅持。





中五級生命學習日	日期:22/06/2019 時間: 0900-1300 主題: 擴闊個人與他人的聯繫, 以及社會的聯繫。投入自我反省及參與自我增值活動的學習歷程之中。 地點: 基督教香港信義會恩海居、保良局曹金霖夫人耆暉中心、香港傷健協會九龍西傷健中心、民社服務中心	1	4	107	N/A	在機構問卷質性問題中, 83.3 %參加者表示了解到探訪對象所面對的困難/生活狀況/需要/被關心及聆聽的需要
中六級生命掌舵工作坊	日期: 05/12/2018 、09/01/2019 時間: 1505-1615 主題: 第一節: 協助學生處理壓力( <i>Stress management</i> ) 第二節: 協助學生整理六年的中學生涯累積的能力; 以應付面對未來環境轉變的情況。 地點:學校	1	8	116(每節116人, 合共: 232人次)	N/A	在機構問卷質性問題中, 89.7%參加者表示學習到思考陷阱/壓力來源/正面思考/減壓/朋友重要性。
Lunch and Learn 活動	日期:25/06/2019 時間: 1230-1430  主題: 以不同攤位展示, 當同學面對不同挑戰時, 認識校內及家庭的支援網絡。 地點:學校	1	2	24	N/A	在機構問卷質性問題中, 86%參加者表示學習到合作/計劃活動要點/責任心。



中三級成長小組	<p>日期:23/05/2019、30/05/2019、24/06/2019、25/06/2019 時間: 1505-1605 (小組活動)、1400-1730 (體驗活動)</p> <p>主題: My path-利用 <u>敘事治療 (Narrative Theory)</u> 手法, 協助學生透過敘述自己的生活故事, 發掘當中有意義及成功片段, 以增強其成長動力及自信心。</p> <p>Myself-利用 <u>Johari Window</u> 輔導工具, 協助他們認識自己的獨特性, 探索自我。</p> <p>My choice-利用不同的 <u>Card Game</u>, 協助學生認識不同的興趣及其要求; 協助他們了解自己能力、興趣及價值觀。</p> <p>My development-協助學生訂立目標、加強動機, 以及成長動力 地點:學校、國際金融中心</p>	1	N/A	10(每節10人, 合共40人次)	N/A	在機構問卷質性問題中, 86%參加者表示學習到認識自己/評論/觀察/職業動向。
家長講座	<p>日期:09/03/2019 時間: 1000-1200 主題: 連結同行: 如何應用正向心理學, 協助子女成長。 地點:學校</p>	1	N/A	N/A	家長人數21	在機構問卷質性問題中, 83.3%參加者表示學習到自身理財概念及教導子女如何理財。



老師培訓工作坊	日期:13/02/2019 時間: 0900-1030 主題: 未來趨勢與 學生成長: 如何應 用正向心理學, 發 掘學生潛能及以強 項為本看待學生。 地點:學校	1	58	N/A	N/A	在機構問卷質性問題中, 81.5%參 加者表示學習到 VASK(價值觀、 態度、技能及知識)/更全面及多角 度理解年青人。
---------	--	---	----	-----	-----	--

#### 6. 困難及解決方法

部份活動之日期及時間, 因配合學生的時間表而有所調動(已於進度報告顯示), 成效不變。