

計劃總結報告

計劃編號：2017/0719

甲部

計劃名稱：「喜樂同行 – 尊重生命、逆境同行」校本計劃@聖公會諸聖中學 -
與「好心情@學校」計劃有關

機構／學校名稱：香港青少年服務處啟業學校社會工作服務

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。

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

1. 達成目標

A. 本計劃目標如下：

- i. 及早識別及支援抗逆力低之初中學生；
- ii. 有別於現行各種「初級預防」(Primary Prevention) 計劃，即對所有學生作一般性預防，本建議計劃以問卷、教師和社工觀察等多種方法篩選有需要的學生，並提供點對點到校「次級介入」(Secondary Intervention)支援活動；
- iii. 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；
- iv. 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提供支援技巧。

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	「正面思維」心理健康工作坊 「正面思維」講座	達到90%	「正面思維」心理健康工作坊，根據問卷結果顯示，92%參加者同意活動能讓他們認識情緒。另外，90%參加者同意活動能讓他們觀察和理解別人的情緒。 「正面思維」講座，根據問卷結果顯示，96%參加者同意講座能讓他們認識自己精神健康的概念，93%參加者同意講座能讓他們認識提升心理健康的方法。95%參加者同意講座能讓他們建立正面思維。 另外，100%參加者同意講座能提升他們對壓力的認識，部分參加者學會了要自我反醒，靜觀其變。100%參加者同意講座讓他們學習面對壓力的方法，他們學會如何為自己減壓；以「靜觀」去減壓；學會了放鬆。
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 健康運動日 校園有你真好——感恩 X 藝術工作坊	達到88%	Joyful Teens 同行挑戰小組，透過多元化活動，讓參加者學習表達自己。100%參加者同意是次活動能讓他們認識自己。有參加者發現自己需要長大，不能再幼稚。100%參加者同意是次活動能讓他們了解情緒、思想陷阱。另外，100%參加者同意是次活動能讓他們與別人建立正面關係，有助提升抗逆力。 「校園有你真好——感恩 X 藝術工作坊」，根據問卷結果顯示，96%參加者同意活動能讓他們了解和學習感恩，並欣賞身邊的人和事。另外，88%學生同意活動能讓他們透過藝術或繪畫表達感恩。

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」正向老師培訓工作坊 「逆境同行」家長茶聚及講座	達到100%	「逆境同行」正向老師培訓工作坊，根據參加者問卷統計，分別有 100%參加者同意是次工作坊能讓他們覺察及識別學生的精神需要，有 100%參加者同意是次工作坊能他們認識正向思考的生活熱度。 家長茶聚的主題按每級學生情況而定，如：「前途及家長的支持」是中六級的主題、「網絡危機和社交平台」是中二的主題。根據工作人員的觀察，家長於茶聚中得到相關題材的資訊和情感支援。他們更明白子女面對的困難與挑戰，並學習如何支援子女。

2. 計劃影響

A. 增加學生的自我認識

- 從次級支援活動學生過程問卷調查中，100%學生表示自己參與了《「喜樂同行 – 尊重生命、逆境同行」校本計劃》後，增加自我認識。參加者了解情緒的模式、其影響、思想陷阱、情緒壓力與身體的關係，以及愛和被愛的表達方式。這有助學生了解個人獨特之處和情緒變化，從而學習接納自己，或訂立目標去改善自己。有參加者發現自己需要長大，不能再幼稚。

B. 學習不同促進精神健康的方法

- 透過多元化的活動，如：呼吸練習和靜觀等，讓參加者接觸及認識一些他們於日常生活少有機會接觸的活動。100%參加者同意以上活動能讓他們認識面對情緒壓力的方法。這有助提升他們的抵抗及處理逆境的能力。

C. 建立校園感恩文化

- 透過「校園有你真好——感恩 X 藝術工作坊」，讓參加者學習感恩。參加者透過藝術設計感恩卡，並由全校師生投票選出優秀作品。其優秀作品已印製成感恩卡，於全校派發，並鼓勵學生向身邊人致送感恩卡。96%參加者認同活動能他們欣賞身邊的人和事。這有助加強他們人際網絡的連繫。

D. 為教師提供培訓機會，促進教師的專業發展

- 「逆境同行」正向老師培訓工作坊，根據教師問卷結果，100%參加者認為是次活動讓他們覺察及識別學生的精神需要。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。100%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。參加者反映活動有助他們面對逆境，並重拾初心。

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	25,200 元	12,000 元	-52%
一般開支	41,723 元	42,825 元	2.6%

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)
- \$96.1 = \$200,000 ÷ (1981 + 44 + 56)

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」心理健康工作坊教材 (影片、簡報、課堂教材及工作紙)	此教材能能夠使參加者對建立正面及積極的人生態度有更多認識，並能夠使他們對正向心理概念更為認識。	於 2019 年 12 月的分享會分發給 20 名參加者，並上載於機構網上資源；約 10 名社工表示會嘗試於日後學校活動中使用	/

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	
學生需要調查	5/12 & 10/12/2018 聖公會諸聖中學		132		工作人員透過識別工具(HKSIF 1.1 問卷)甄別出 34 位抗逆力較低、支援網絡較弱之中一和中二學生，加上教師和社工的日常觀察，最後成功邀請 16 位學生參與二級支援活動。根據問卷分析的結果顯示，部份被甄別的學生是駐校社工現有的個案。



「正面思維」心理健康工作坊	15/4 & 16/4/2019 聖公會諸聖中學		51	參加者反應活動能讓他們發現原來情緒是很奇妙的；發現自己可控制好情緒；明白每個人表達情緒方式不一。另外，他們反省到需學習控制或管理情緒；需多點理解身邊人的情緒；學會在別人相對的情緒做相對的事情；學到自己的情緒會影響別人的情緒。
「正面思維」講座	25/1 & 29/3/2019 聖公會諸聖中學		459	參加者反映活動能讓他們學會如何減壓；如何面對心理健康問題；如何輸出負面情緒；學會控制情緒；如何察覺自己的精神問題；如何應對精神疾病。他們學會以正面、樂觀去對待事物；若精神狀況出現問題，需尋求身邊人的幫忙。
「逆境同行」家長茶聚及講座	7/12/2018-31/1/2019 聖公會諸聖中學		56	家長反應茶聚及講座參加者反映活動有助他們明白子女現面對的困難和挑戰，並學會如何與子女溝通。另外，講座有助家長明白自己教導子女的困難和壓力。
「逆境同行」正向老師培訓工作坊	25/9/2019 聖公會諸聖中學	44		參加者表示講者講解清晰，簡單易明；明白如何作選擇；有機會學習從不同角度看事物；能讓自己反思；滋養心靈等。
JOYFUL TEENS 同行挑戰小組	14/3-17/4/2019 聖公會諸聖中學		56	參加者利用動沙力來表達最常出現的情緒和了解其影響。過程中，參加者發現控制情緒的重要性。有參加者發現自己需要長大，不能再幼稚。 另外，小組活動、組員間之互動讓組員體驗和學習如別人合作和相處，從中得到更多快樂感和建立／加強朋輩關係。參加者表示這次活動，讓他學到與人相處，不能將所有責任推給別人，自己也需要承擔責任；參加者學會欣賞他人。
FITMIND10 健康運動日	12/11-14/12/2018 聖公會諸聖中學 17/12/2018		1067	根據工作人員觀察，大部分參加者認真練習和能掌握十式的舞步。工作人員鼓勵參加者平日多練習，期望建立運動的習慣。於運動會當天，思覺基金同事邀請專業的舞蹈員到場，並帶領全校參加者跳十式，氣氛良好，參加者能感受運動給身心健康的益處。



校園有你真好——感恩 X 藝術工作坊	26/2-21/3/2019 聖公會諸聖中學		216	部分參加者表示他們學會了如何去感恩別人；聯想到他們應該以正能量的面對生活；發現原來感恩也可以從藝術裡表達。
--------------------	---------------------------	--	-----	---

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
計劃初期，參加者的參與動機不大	1. 透過小組前個別面談，了解參加者的喜好和需要，並初步建立關係。 2. 活動內容多以互動、遊戲方式以提高參加者的參與。