

計劃總結報告

計劃編號：2017/0736

甲部

計劃名稱： 堅毅感恩 Ready Go(好心情@學校微型計劃)

機構/學校名稱： 基督教香港信義會屯門青少年綜合服務中心
(協作學校：佛教沈香林紀念中學)

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： _____

*第八輪以前申請的計劃總結報告應由校監/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簽署。

*第八輪及以後申請的計劃總結報告須經「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. 計劃目標的達成情況

1.1 計劃目標

透過堅毅感恩 Ready Go(好心情@學校微型計劃)，以多層次全方位提升學生的抗逆力及精神健康，促進他們學習、社交及生活環境的適應。計劃目標如下：

1. 提升學生抵抗及面對逆境、負面情緒、生活壓力及精神困擾的能力；
2. 及早識別及支援抗逆力低之中學生；
3. 以問卷篩選有需要的學生，並提供「二級預防」(Secondary Prevention)支援活動；
4. 增強學生抵抗及面對逆境的能力，及各種促進精神健康的保護因素；
5. 促進支援學生成長的重要人士(家長及老師)，認識如何培育學生的抗逆力及掌握其跟進技巧。
6. 是年計劃另一重點是培養同學感恩的部分，學習欣賞生活中的美善，培養正面思維。

1.2 能否達成目標

說明目標	與目標相關的活動	目標達成程度	目標達成的證據或指標
提升學生抵抗及面對逆境、負面情緒、生活壓力及精神困擾的能力	「化壓力為動力」工作坊	94.2%	<p>■ 活動目標： 協助同學認識壓力之特性，引致壓力的原因，以及如何舒解壓力為自身帶來的負面反應，善用壓力以突破自己。參加同學表示認識了個人壓力的可能來源，並掌握了一些應對方法，協助自己迎接及轉化壓力。</p> <p>■ 達成目標的證據： 同學表示活動能認識壓力之特性，引致壓力的原因，以及如何舒解壓力為自身帶來的負面反應，並善用壓力以突破自己。 95.3%同學認識到個人壓力的來源及有 93%表示能學習到正面應對壓力的方法。參加者滿意度達 95.3%。 因應校方有其他課外活動之安排，活動時間由一小時縮減至 45 分鐘。</p>
及早識別及支援抗逆力低之中學生	學生需要調查	80%	<p>■ 活動目標： 採用一般自我效能感量表、教師觀察及推薦，抗逆力較低及/或自我效能感不足的學生能被選出，計劃社工再以小組跟進。</p>

			<p>■ 達成目標的證據： 透過識別工具 及學校引入的 (Zhang,J.X.,Schwarzer, R.2015. Measuring optimistic self-beliefs)，經學校的最終決定，安排於中二及中四級學生身上使用識別工具，前者篩選出 20 名在精神健康及抗逆力上有較大需要的同學。後者共篩選出 10 名。另外從班主任對學生們的認識及觀察下，再推薦特性適合或較大需要支援的同學參與。最終參與次級預防的中二同學人數為 24 人，中四同學為 10 人。</p> <p>■ 反思計劃的成效： 由於中二級 58 名同學中有 26 名於填寫家長同意書時表示不同意回答識別工具 ，故此校方未能運用此兩工具全面評估全級學生收回前測及後測之合格問卷整合後，填寫問卷有 32 人，有 22 份為合格問卷。而當中 11 名填寫問卷的同學(50%)顯示均在正面思維及抗逆力項目有正向改變；8 名同學(36%)則沒有明顯的轉變；3 名同學(14%)在問卷中結果數字偏低。 問卷只可用作參考同學當時的心理狀況，而 3 名同學的數字普遍亦見因為自我效能感偏低，但未達致危險的水平。 由於中四級 50 名同學中有 35 名沒有交回家長信或於填寫家長同意書時表示不同意回答識別工具 ，故此校方未能 全面評估全級學生，餘下 15 位有 家長同意書表示同意填寫的同學在填寫識別工具 問卷後，填寫 問卷有 13 人，有 10 份為合格問卷，但 10 人當中均沒有明顯的轉變。 學生需要調查應用於低年班同學比高年班同學較為有效。有見高年班同學一般對填寫問卷積極性一般，值得構思收集數據之方法，或由校方研究在學生入學時已填寫同意書，以取代獨立問卷逐次收集家長同意書之安排，增加問卷之回收率。</p>
以問卷篩選有 需要的學生，	1.學生需要調查	80%	1. <u>學生需要調查</u> 同上

<p>並提供「二級預防」(Secondary Prevention) 支援活動</p>	<p>2. 「堅毅感恩 Ready Go」支援及跟進</p>	<p>100%</p>	<p>2. <u>「堅毅感恩 Ready Go」支援及跟進</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 活動目標： 了解參加者對計劃意見及得著，並鼓勵同學互助及在需要時向老師/ 社工求助。參加者都有機會充份及自由表達意見，亦認同當自己需要援助時有人可支援。 ■ 達成目標的證據： 透過多種數據蒐集方法被篩選出來及由教師推薦的中二 24 名之學生，同學們以小組形式面見，過程中同學均能自由表達個人意見，提出對適應成長階段不同的擔憂，而工作人員透過啟導活動，並提供資訊，讓同學們明白當自己或留意到身邊同學有需要援助時可藉不同可靠渠道獲得支援。另一方面，同學學習每日記錄三件值得感恩的好事，建立感恩習慣，營造校園感恩文化。
<p>增強學生抵抗及面對逆境的能力，及各種促進精神健康的保護因素</p>	<p>1. 樂活校園班級活動(中二)</p>	<p>86.8%</p>	<p>1. <u>樂活校園班級活動(中二)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 活動目標： 藉團隊協作活動及遊戲，共同/分組完成任務。增強學生對學校歸屬感，提升與人合作能力，及體會到與人共同完成任務的快樂。 ■ 達成目標的證據： 超過 94%同學表示參與活動後能提高班級士氣；亦有超過 81%同學指透過活動促進同學間建立團體合作精神、提供彼此欣賞師生間的機會及提高其解難的能力，藉著面對新挑戰，各班同學均能發揮領導、創意及與人合作等潛能，一同渡過充滿笑聲又愉快的下午。參加者滿意度達 98.1%。
	<p>2. 樂活校園班級活動(中四)</p>	<p>83.8%</p>	<p>2. <u>樂活校園班級活動(中四)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 活動目標： 藉團隊協作活動及遊戲，共同/分組完成任務。增強學生對學校歸屬感，提升與人合作能力，及體會到與人共同完成任務的快樂。 ■ 達成目標的證據： 超過 80%同學表示參與活動後能提高班級士氣、促進同學間建立團體合作精神、提供師生間彼此欣賞的機會及提高其解難的能力，藉著面對新挑戰，同學在過程中發揮領導才能、創意思維及與人合作等潛能，享受愉快的下午。參加者滿意度達 94.1%。

3. 「感恩遇到你」打氣站	100%	<p>3. <u>「感恩遇到你」打氣站(四次)</u></p> <p>■ 活動目標： 於學校的考試或家長日前後，學校同學氣氛較緊張時，於午間舉行不同形式為同學/老師打氣的活動，以提升校園關愛氣氛。參與策劃的同學感到有意義及滿足感。參加的活動同學亦表示欣賞此類活動，認為為校園帶動正面氣氛。</p> <p>■ 達成目標的証據： 讓同學們運用不同素材自由製作心意咭，及拍攝以校園環境為主題的相片，並加上關懷及打氣的字句為身邊的人送上支持和打氣，為同學給予力量。 協助策劃的同學，100%同意活動讓他們感到有意義和得到滿足感，而參與活動的同學們亦表示欣賞此類活動能為校園帶動起正面氣氛。</p>
4. 「堅毅感恩 Ready Go」「有職人」日營	92.2%	<p>4. <u>「堅毅感恩 Ready Go」「有職人」日營</u></p> <p>■ 活動目標： 協同學面對新高中之轉變，為他們初步規劃對「人生方向」的藍圖，確立個人獨一無二之發展方向，不為自己設限，為自己的「成功」下定義。同學亦藉不同活動了解及學習建立邁向成功人士的習慣。參加同學表示對個人的人生藍圖有更明確的了解，對未來的信心增加了，亦願意嘗試學習建立「成功」人士的習慣。</p> <p>■ 達成目標的証據： 一天日營的活動，讓參加同學更了解自己，超過 87%同學表示增加了對自己和同學強項的認識，並明白到「自我規劃」的重要性；同時 93.5%的同學亦對「成功」定義有多些角度的了解，更讓他們思考自己的未來；100%同學發掘到自己更多的想法，增加對未來的信心，亦願意嘗試學習建立「成功」人士的習慣。參加者滿意度達 83.9%。</p>
5. 「人生價值大拍賣」體驗活動	81.7% 及	5. <u>「人生價值大拍賣」體驗活動(兩次)</u>

	89.5%	<p>■ 活動目標： 協助同學透過經歷模擬人生階段事件，為自己下每一步的決定，從中認識個人的價值觀與態度，所可能產生之際遇。參加同學都認同活動使他們更為代入事件反思自己的生命價值觀，認識到當要取捨時，甚麼才是他們認為最重要及重視的。</p> <p>■ 達成目標的証據： 同學們透過經歷模擬人生階段事件，為自己下每一步的決定，從中認識個人的價值觀與態度、所可能產生之際遇。學生在過程中感受到人生時刻需作取捨，認真思考方作出決定，非常投入。問卷調查亦有數據顯示 83.7%同學參與活動後認識到生活有時需要取捨；81.6%同學增加對自己的了解(自己重視什麼)認識到生活有時需要取捨；並有 79.6%之同學明白到要先做好準備以迎接未來的機會。活動為各人帶來成長的一課。因應校方有補課之安排，活動時間由 4 小時縮減至 2 小時 45 分鐘。參加者滿意度達 91.8%。 在 2019 年 7 月，學校有見學生對活動回應正面，要求本中心再在新學年(2019-2020)為中五同學舉辦相同的活動， 於 2019 年 10 月 25 日為中五級同學再辦，大部分同學表示活動讓他們能夠認識及反思個人的價值觀。87%表示活動使他們更認識個人的價值觀與態度。92%表示活動使他們代入事件反思自己的信念。因應校方可提供活動時間只有 2 小時，故活動內容需再濃縮。參加者滿意度達 95%。</p>
6.「有職人」之職場特攻隊	81.5%	<p>6.「有職人」之職場特攻隊</p> <p>■ 活動目標： 以小組方式跟進參加「有職人」日營之同學，了解他們確立目標之進度，預期的困難及突破限制之方法。參加同學認為可自由分享個人之目標計劃，並認為導師/同學都可給予不同之意見及支持。</p> <p>■ 達成目標的証據： 是次活動由社工到各班班房分組進行，透過體驗活動 77.8%同學表示能在過程中自由分享個人之目標計劃，感到自己的目標備受支持；另外有 84.4%同學同意確立了目標之進度；82.2%表示得到導師/同學給予不同之意見及支持。參加者滿意度達 86.7%。</p>

	7. 「有職人」之路 路通午間活動	100%	<p>7. <u>「有職人」之路路通午間活動(兩次)</u></p> <p>■ 活動目標： 邀請一些特別行業的年青人，到校擔任嘉賓為同學介紹其行業、入行經過並職場快樂心得，參與策劃的同學感到有意義及滿足感。參加活動同學表示欣賞此類活動，讓他們認識了一些事業的選擇方向。</p> <p>■ 達成目標的證據： 第一次請來現職魔術師到校為同學們介紹其行業、入行經過並職場快樂心得。策劃同學們 100%表示感到有意義及很有滿足感。另外出席活動的參與同學們 100%表示欣賞此類活動，因為能讓他們認識了一些擇業方向及職業資訊。</p> <p>第二次請來婚禮統籌公司 負責人、化妝師及攝影師到校為同學們介紹其行業、入行經過並職場快樂心得。策劃同學們 100%表示感到有意義及很有滿足感。另外出席活動的參與同學們 100%表示欣賞此類活動，因為能讓他們認識了一些擇業方向及職業資訊。</p>
促進支援學生成長的重要人士(家長及老師)，認識如何培育學生的抗逆力及掌握其跟進技巧	1.教師培訓工作坊 I	86.3%	<p>1. <u>教師培訓工作坊 I</u></p> <p>■ 活動目標： 參加教師可藉講者經驗及意見，建立有效班級經營策略：1.提升學生間及師生間的關係，增加聯繫感。2.進一步增加促進學生精神健康的保護因素。參加教師同意可掌握更多班級經營策略，以應用於學生課堂及活動中。</p> <p>■ 達成目標的證據： 是次工作坊請來豐富教學(輔導)經驗之教育工作者為講員，分享建立有效班級經營策略。當中 65.8%老師表示講員的分享讓我反思推行「班級經營」的目的；81.6%老師掌握「班級經營」的策略。超過 90%老師同意「班級經營」有助提升學生間及師生間的關係及學生的精神健康，樂意推行「班級經營」的活動。參加者滿意度為 44.7%。</p>

	2.教師培訓工作坊 II	87.4%	<p>2.教師培訓工作坊 II</p> <p>■ 活動目標： 參加老師藉體驗活動，學習如何給予同學正面回饋，更有效應用於帶領學生活動及項目上，協助學生成長。參加老師表示對給予學生正面回饋的方法及技巧增加了認識。</p> <p>■ 達成目標的證據： 100%老師同意透過體驗活動，感到與團隊成員更熟識；另外有 86.8%指能在活動中學習到更多給予別人回饋的素材；94.7%同意對自身狀態的探索有助我對自己更為了解；73.7%同意對自身狀態的探索有助我理解學生的狀態；亦有 81.6%老師表示掌握最少一個方法給予學生正面回饋。參加者滿意度為 94.7%。</p>
	3.「堅毅感恩 Ready Go」講座(家長篇)	98.1%	<p>3.「堅毅感恩 Ready Go」講座(家長篇)</p> <p>■ 活動目標： 協助家長在家庭中營造正面氣氛，推動感恩文化，學習在生活中建立「快樂」，講座亦希望家長認識如何協助子女培養正面思維，增強解難能力。參加家長認識了感恩及正面思想的力量及明白如何在生活中協助子女建立感恩習慣，建立正面思維。</p> <p>■ 達成目標的證據： 講者之內容及所舉之例子貼近家長們的需要，所以家長的回應也很正面及感到講座能幫助他們。參加家長認識了感恩及正面思想的力量及明白如何在生活中協助子女建立感恩習慣，建立正面思維。 超過 97%參加者參加講座後表示有以下之得著：明白家庭<感恩>教育及支援的重要性；需要提供多些陪伴時間去教育孩子<感恩>的思維；明白孩子需要見證父母身教<感恩>的執行力；及認識用遊戲方法去展開培養正面思維和解難能力。參加者滿意度為 94.7%。</p>
是年計劃另一重點是培養同學感恩的部	1.「堅毅感恩 Ready Go」支援及跟進	100%	1.「堅毅感恩 Ready Go」支援及跟進 同上

分，學習欣賞生活中的美善，培養正面思維	2. 「堅毅感恩 Ready Go」講座(學生篇)	94.5%	<p>2. <u>「堅毅感恩 Ready Go」講座(學生篇)</u></p> <p>■ 活動目標： 讓學生學習生活中常存感恩，欣賞生活中美與善，加強生活滿足及快樂感。學生表示可於生活中以感恩角度看待人與事物，亦表示會於生活中實踐。</p> <p>■ 達成目標的証據： 同學們亦非常主動回應講員的提問，在講員的分享中得到不少啟發，超過 92%同學表示參與講座後覺得認識到更多「感恩」的意義，亦表示在日常生活常存「感恩」心態的重要性。並同意常存「感恩」可增加生活的快樂感和滿足感，還會於生活中實踐「感恩」。參加者滿意度達 93.6%。</p>
	3. 「感恩校園」音樂活動	100%	<p>3. <u>「感恩校園」音樂活動(兩次)</u></p> <p>■ 活動目標： 於學校午間時間由同校同學在校園演唱鼓勵別人之歌曲，以音樂鼓舞人心。參與演出的同學感到有意義及滿足感。參加活動同學亦表示欣賞此類活動，認為為校園帶動正面氣氛。</p> <p>■ 達成目標的証據： 100%參加者表示能參與協助活動感到很有意義、完成是次活動得到滿足感，及活動可以為校園帶動正面氣氛。</p>

2. 計劃的影響

2.1 在校園全面引入「感恩」元素

計劃其中一項目標是「培養同學感恩的部分，學習欣賞生活中的美善，培養正面思維」。計劃在多個環節均加入相關元素：

2.1.1 「堅毅感恩 Ready Go」支援及跟進

透過多種數據蒐集方法被篩選出來及由教師推薦的中二 24 名之學生，同學們以小組形式面見，同學學習每日記錄三件值得感恩的好事，建立感恩習慣，營造校園感恩文化。

2.1.2 「感恩遇到你」打氣站及「感恩校園」音樂活動

前者共四次之「打氣活動」及後者兩次之「音樂活動」，都由學生負責策劃及演出，在學校午間時段舉行，對鼓勵同學學習感恩及互相支援很是有效，路過老師及圍觀同學都很自然被吸引，亦與在場同學打成一片。同學無論在製作心意及打氣咭都很投入，形式是合適的。

2.1.3 「堅毅感恩 Ready Go」講座(學生篇)及(家長篇)

計劃亦有別傳統之講座形式，分別為初中學生及他們之家長舉辦講座，協助參加者認識「感恩」的意義及內容，如何在生活中實踐「而家長方面，亦分享如何協助教導子女學習感恩。參加者都樂於回應，反應比預期中好。

2.2 計劃為高中同學加入「職業導向」及「正面思維」元素

計劃特意為 2018-19 年之中四及中五同學，以及 2019-2020 年之中五同學設計不同活動，目標是回應同學「對前路不明確」之需要，協助他們提升自我認識及價值，尋溯個人信念，定立個人目標及進一步規劃人生方向，活動包括：「堅毅感恩 Ready Go」「有職人」日營、「人生價值大拍賣」體驗活動、「有職人」之職場特攻隊及「有職人」之路路通午間活動。同學反應良好，在活動中發掘更多個人專長，為「成功」重新下定義，此外，導師亦跟進日營參加者，協助他們確立目標及人生藍圖，同學都樂於分享及聆聽導師及其他同學之意見。「人生價值大拍賣」體驗活動使同學反思個人價值觀及信念，知道在限制及重要關頭將作何種決定。「有職人」之路路通午間活動舉辦了兩次，為同學介紹兩種有趣亦流行之行業---魔術師及婚禮統籌策劃，同學都極感興趣，擴闊了他們眼界及為自己構思更多可能性。「人生不設限」，「每人也有自己之成功方式」，只要懷著積極的信念，提升對個人的認識和信心，同學假以時日將建構為自己獨一無二之人生藍圖。

2.3 為教師提供更多培訓機會，促進教師協助學生提升抗逆力

計劃著重教師認識如何培育學生的抗逆力及掌握其跟進技巧，是年共舉辦了兩次教師工作坊，其中一次分享建立有效班級經營策略以：

2.3.1 提升學生間及師生間的關係，增加聯繫感。

2.3.2 進一步增加促進學生精神健康的保護因素。參加教師同意可掌握更多班級經營策略，以應用於學生課堂及活動中。

第二次教師工作坊，參加者藉體驗活動，學習如何給予同學正面回饋，更有效應用於帶領學生生活活動及項目上，協助學生成長。參加老師表示對給予學生正面回饋的方法及技巧增加了認識。多元之介入手法對老師至為重要。

3. 自我評鑑計劃成本效益

3.1 資源的運用

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	\$152,901.00	\$127,715.01	-16.47%
服務	\$41,376.00	\$41,508.90	+0.32%
一般開支	\$5,723.00	\$2,625.00	-54.13%
總數	\$200,000.00	\$171,848.91	-14.08%

3.2 按直接受惠人士數目計算的單位成本

對象	人數
老師	86
家長	48
學生#	626
總人數	760
單位成本	\$226.12/人

#不計算 4 次「感恩遇到你」打氣站及 2 次「感恩校園」音樂活動的學校出席學生人數

3.3 計劃所建構的學習課程及資料的延續性

是次計劃的成果，如活動計劃書、工作紙、總結報告，將會儲存於中心單位內，藉以幫助往後舉辦相類似的活動以作參考。此外，資料亦會交學校審視及存檔，以讓學校參考有關之數據和經驗，規劃日後學生輔導及促進學生精神健康有關工作之方向。

3.4 當其他學校重做計劃時，不須另外注資的開支項目

已把教學計劃、教材、工作紙、資訊及總結報告儲存為電子檔，以方便保存及隨時索取使用。

4. 可推介的成果及推廣模式

/

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)。

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	<p>學生需要調查(問卷填寫)</p> <p>日期：2018年11月初</p> <p>地點：學校</p> <p>內容： 安排學生填寫問卷，及後收集問卷及數據整理，篩選抗逆力效低之學生</p>	/	34人	/	<p>透過識別工具</p> <p>(Zhang,J.X.,Schwarzer, R.2015. Measuring optimistic self-beliefs)，連同班主任的推薦，成功在中二級識別 24 名及中四級 10 名在精神健康及抗逆力上有較大需要的學生，計劃中次級預防活動對象共有 34 位同學。</p>
體驗活動	<p>樂活校園班級活動(中二)</p> <p>日期：2018年11月5日</p> <p>時間：1420-1530</p> <p>地點：學校禮堂</p> <p>內容： 團隊協作活動及遊戲，共同/分組完成任務。</p>	/	54人	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示： 96%參加者表示可提高班級士氣； 81.1%參加者表示可提高同學解難的能力； 88.7%參加者表示可促進同學間建立團體合作精神； 83%參加者認為可給予一個讓師生彼此欣賞的機會。</p> <p>參加者回應：希望同學更團結！/ 遊戲多元化 / 下次構思活動時可以增加難度</p>
體驗活動	<p>樂活校園班級活動(中四)</p> <p>日期：2018年12月10日</p> <p>時間：1420-1530</p> <p>地點：學校禮堂</p>	/	44人	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示： 88.2%參加者表示可提高班級士氣； 76.5%參加者表示可提高同學解難的能力； 85.3%參加者表示可促進同學間建立團體合作精神； 85.3%參加者認為可給予一個讓師生彼此欣賞的機會。</p>

	內容： 團隊協作活動及遊戲，共同/分組完成任務。				參加者回應：可以準備些更特別、更困難的活動/ 可以多些遊戲/ 完美/ 時間太短/ 活動 / 內容加多或時間延長
講座	「堅毅感恩 Ready Go」講座(學生篇) 日期：2018 年 12 月 5 日 時間：1420-1530 地點：學校禮堂 內容：讓學生學習生活中常存感恩，欣賞生活中美與善，加強生活滿足及快樂感。	/	180 人	/	根據活動後檢討問卷顯示： 96.2%參加者表示認識更多關於「感恩」的意義 93.6%參加者表示了解「感恩」在生活中的重要性 92.9%參加者同意常存「感恩」可增加生活的快樂感 94.9%參加者同意常存「感恩」可增加生活的滿足感 94.9%參加者表示願意在生活中實踐「感恩」 參加者回應：我們要十分感恩，自己比其他人幸福/ 十分愉快，希望有多一點影片可以看/加油！努力！學會了要感恩
學生支援及跟進	小組學生跟進 日期：2019 年 3 月 6, 13, 19, 21 日, 4 月 24 及 26 日 地點：學校 內容： 同學們以小組形式面見，過程中同學均能自由表達個人意見，提出對適應成長階段不同的擔憂，而工作人員亦提供資訊，讓同學們明白當自己或留意到身邊同學有需要援助時可藉不同可靠渠道獲得支援。	/	24 人 (共 14 節， 40 人 次)	/	同學們以小組形式面見，過程中同學均能自由表達個人意見，提出對適應成長階段不同的擔憂，而工作人員透過啟導活動，並提供資訊，讓同學們明白當自己或留意到身邊同學有需要援助時可藉不同可靠渠道獲得支援。另一方面，同學學習每日記錄三件值得感恩的好事，建立感恩習慣，營造校園感恩文化。 在同學同意下，有需要的學生會鼓勵向學校社工諮詢及跟進。

午間活動	<p>「感恩遇到你」打氣站 日期：2018年11月9日，2019年1月15日，2月21日及5月28日 時間：1235-1345 地點：學校溫習區</p> <p>內容： 於學校的考試或家長日前後，學校同學氣氛較緊張時，於午間舉行不同形式的為同學/老師打氣活動，以提升校園關愛氣氛。</p>	/	36人 (全校同學受惠)	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，100%參加者表示：</p> <p>能參與協助活動我感到很有意義 完成是次活動我得到滿足感 活動可以為校園帶動正面氣氛</p> <p>活動由同學參與策劃，增加了他們的投入感。工作人員觀察此類型活動觸及同學的面更廣，普遍同學會主動參與，能有效營造校園關愛及感恩的氣氛。</p>
午間活動	<p>「感恩校園」音樂活動 日期：2018年12月13日及2019年9月27日 時間：1235-1345 地點：學校溫習區</p> <p>內容： 於學校午間時間由同校同學在校園演唱鼓勵別人之歌曲，以音樂鼓舞人心。</p>	/	16人 (全校同學受惠)	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，100%參加者表示：</p> <p>能參與協助活動我感到很有意義 完成是次活動我得到滿足感 活動可以為校園帶動正面氣氛</p> <p>活動由同學參與策劃及演出，增加了他們的投入感。工作人員觀察此類型活動觸及同學的面更廣，同學會主動參與點唱，亦會駐足觀看，加上音樂的力量，能有效營造校園關愛及感恩的氣氛。</p>
日營活動	<p>「堅毅感恩 Ready Go」「有職人」日營 日期：2018年11月3日 時間：0900-1700 地點：宣道園</p> <p>內容： 協助同學面對新高中之轉變，為他們初</p>		32人		<p>根據活動後檢討問卷顯示：</p> <p>93.5%參加者表示可讓他們思考自己的未來 100%參加者表示可讓他們有機會發掘更多自己的想法 87.1%參加者表示可讓他們有機會認識更多自己和同學的強項 93.5%參加者表示對「成功」的定義有多些角度去了解 87.1%參加者表示了解「自我規劃」的重要性</p>

	<p>步規劃對「人生方向」的藍圖，確立個人獨一無二之發展方向，不為自己設限，為自己的「成功」下定義。 同學亦藉不同活動了解及學習建立邁向成功人士的習慣。</p>				<p>參加者回應大部分良好，表示喜歡活動的形式，可讓他們自由分享，亦可參與當中。同學表示：「同學們敢於表達自己的意見」，「活動令我們拋開一切去分享自己」參加者在短短一日內已與導師打成一片，為日後之日營跟進打好基礎。</p>
工作坊	<p>「化壓力為動力」工作坊 日期：2019年2月25日 時間：1455-1540 地點：學校活動室</p> <p>內容： 協助同學認識壓力之特性，引致壓力的心因，以及如何舒解壓力為自身帶來的負面反應，善用壓力以突破自己。</p>	/	46人	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示：</p> <p>95.3%參加者認識到個人壓力的來源 93%參加者表示可學習正面應對壓力的方法</p> <p>整體而言，參與學生滿意活動，惟同學希望有更多活動時間，增加更多可互動之活動。</p>
模擬人生體驗活動	<p>「人生價值大拍賣」體驗活動 日期：2019年3月28日及10月25日 時間：1345-1545 地點：學校活動室</p> <p>內容： 協助同學透過經歷模擬人生階段事件，為自己下每一步的決定，從中認識個人的價值觀與態度，所可能產生之際遇。如果他們經歷生命有 TAKE 2，又會如何選擇呢？</p>	/	53人 45人	/	<p>根據 28/3 活動後檢討問卷顯示：</p> <p>83.7%參加者表示認識到生活有時需要取捨 81.6%參加者表示增加對自己的了解(自己重視什麼) 79.6%參加者表示明白到要先做好準備以迎接未來的機會</p> <p>根據 25/10 活動後檢討問卷顯示：</p> <p>87%參加者表示活動使他更認識個人的價值觀與態度 92%參加者表示活動使他代入事件反思自己的信念 94%參加者表示透過與同學的討論，增加了對其他人的了解</p> <p>整體來說，大部分參加者覺得活動有趣，好玩! 希望時間可以再長些，而當中可參與購買及拍賣之項目可增加更多類型。</p>

<p>小組活動</p>	<p>「有職人」之職場特攻隊 日期：2018年11月28日 時間：1545-1645 地點：各班班房</p> <p>內容： 以小組方式跟進 3/11/2018 參加「有職人」日營之同學，了解他們確立目標之進度，預期的困難及突破限制之方法。</p>	/	46人	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示：</p> <p>77.8%參加者表示同意可自由分享個人之目標計劃 84.4%參加者表示可確立目標之進度 82.2%參加者表示導師 / 同學可給予不同之意見及支持</p> <p>同學都欣賞可有小組時間讓他們較深入地分享，能對自己有更多認識及未來的道路更明確。惟同學對活動時間有不同之期望，有些希望長些但有些希望時間縮短。</p>
<p>午間活動</p>	<p>「有職人」之路路通午間活動 日期：2018年12月6日及2019年4月30日 時間：1235-1345 地點：學校溫習區</p> <p>內容： 邀請一些特別行業的年青人，到校擔任嘉賓為同學介紹其行業、入行經過並職場快樂心得。</p>	/	16人	/	<p>根據活動後檢討問卷，100%同學表示：</p> <p>能參與協助活動我感到很有意義 完成是次活動我得到滿足感 活動可以讓學生認識了一些事業的選擇方向</p> <p>同學投入地聽嘉賓的介紹及分享，開拓了他們的視野，同學對這類活動的安排及對象都表示很吸引，希望學校可以多辦。</p>
<p>講座</p>	<p>「堅毅感恩 Ready Go」講座(家長篇) 日期：2019年2月23日 時間：1000-1100 地點：學校禮堂</p> <p>內容： 協助家長在家庭中營造正面氣氛，推動</p>	/	/	48人	<p>根據活動後檢討問卷顯示：</p> <p>97.4%參加者表示明白家庭<感恩>教育及支援的重要性 100.0%參加者表示明白需要提供多些陪伴時間去教育孩子<感恩>的思維 97.4%參加者表示明白孩子需要見證父母身教<感恩>的執行力 97.4%參加者表示認識用遊戲方法去展開培養正面思維和解難能力</p> <p>講者之內容及所舉之例子貼近家長們的需要，所以家長的回應也很正面及</p>

	感恩文化，學習在生活中建立「快樂」，講座亦希望家長認識如何協助子女培養正面思維，增強解難能力。				感到講座能幫助他們。參加家長認識了感恩及正面思想的力量及明白如何在生活中協助子女建立感恩習慣，建立正面思維。
工作坊	<p>教師培訓工作坊 I 日期：2018 年 11 月 8 日 時間：1400-1530 地點：學校禮堂</p> <p>內容： 參加教師可藉講者經驗及意見，建立有效班級經營策略：1.提升學生間及師生間的關係，增加聯繫感。2.進一步增加促進學生精神健康的保護因素。</p>	43 人	/	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示：</p> <p>76.3%參加老師表示同意學校提供具體的「班級經營」執行指引及實用的參考資料 65.8%參加老師同意講員的分享讓他反思推行「班級經營」的目的 81.6%參加老師同意自己掌握「班級經營」的策略 94.7%參加老師同意「班級經營」有助提升學生間及師生間的關係 92.1%參加老師同意「班級經營」有助提升學生的精神健康。</p> <p>講員教學資歷豐富，惟可能經驗有部分脫節，未能多方面啟發參加者有新的思考角度，可幸參加老師都認同學校是具優勢推行「班級經營」活動，如：老師團隊整體年輕，師生關係良好。惟參加者有感學校行政工作較多，及個別學生動力不足，或具情緒問題，是推行班級經營活動的限制。</p>
工作坊	<p>教師培訓工作坊 II 日期：2018 年 11 月 8 日 時間：1545-1715 地點：學校禮堂</p> <p>內容： 參加老師藉體驗活動，學習如何給予同學正面回饋，更有效應用於帶領學生活動及項目上，協助學生成長。</p>	43 人	/	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示：</p> <p>100%參加老師表示同意透過體驗活動，感到與團隊成員更熟識 86.8%參加老師表示同意透過體驗活動，有更多給予別人回饋的素材 94.7%參加老師表示同意對自身狀態的探索有助他對自己更為了解 73.7%參加老師表示同意對自身狀態的探索有助他理解學生的狀態 81.6%參加老師表示同意可掌握最少一個方法給予學生正面回饋</p> <p>參加老師喜歡此環節之體驗活動，認為小組形式之活動氣氛好。</p>

6. 困難及解決方法

困難	解決方法及經驗總結
<p>2018年11月3日「堅毅感恩 Ready Go」「有職人」日營(全日)由於學校派發之通告內容所示的時間有誤，令當日的活動時間原由 0830 至 1630(8 小時)變成縮減為 0930-1630(7 小時)。另外，活動計劃書原定目標人數為 65 人，結果 32 人出席。</p>	<p>與老師檢討原因，其中是 18-19 年度中四最終收生人數只有 54 人，亦鑑於活動於非上課日(星期六)舉行，學生們早已安排有各式各樣的私人活動 (兼職工作、興趣班等)，而學校通告之發出日期亦很接近活動日，難以讓學生有空間調動其他活動之時間以出席是次日營，出席人數受到較大影響。中心亦只能於當日早上知悉出席人數，活動程序及人力亦未可趕及調整，已與負責老師反映問題。可幸的是出席學生對活動反應正面。</p>
<p>2018年11月8日舉辦之教師培訓工作坊 I 及 II，由於活動當日有老師負責帶隊外出，故出席人數由計劃書預計的 55 人，改為出席人數為 43 人。</p>	<p>工作坊 I 參加人數減少對運作影響不大，而工作坊 II 有老師分組環節，平均每小組之人數減少，出席之計劃社工及小組導師按情況調節小組內容及進度。</p>
<p>2018年11月9日、2019年1月15日、2月21日及5月28日舉行之「感恩遇到你」打氣站，由於校方要求改於午膳時段舉行，故活動時間由 1 小時 30 分鐘改為 1 小時 10 分鐘。</p>	<p>計劃社工按可獲安排之時間，濃縮活動之內容。</p>
<p>原定 2018 年 11 月 27 日舉行之「有職人」之職場特攻隊，由於當日早上老師通知同學要參加學校周會，活動需改於 11 月 28 日舉行。原定已安排之職場特攻隊小組導師有部分因改期未能出席，計劃社工需即時另覓導師。</p>	<p>計劃社工在很有限之時間，物色了另外之導師填補崗位，美中不足是部分導師是第一次到沈香林中學工作，需在短時間與團隊磨合及跟上計劃之要求。</p>
<p>2018年12月13日之「感恩校園」音樂活動，由於校方要求改於午膳時段舉行，故活動時間由 1 小時 30 分鐘改為 1 小時 10 分鐘。原定 6 月 27 日試後活動，學校希望改於 2019 年 9 月 27 日午間時間舉行，故活動時間由 1 小時 30 分鐘改為 1 小時 10 分鐘。</p>	<p>計劃社工按可獲安排之時間，濃縮活動之內容。</p>

<p>2019年2月23日舉行之「堅毅感恩 Ready Go」講座(家長篇)，縱然家長們填寫了回條表示能出席講座，惟最終也超過一半家長缺席講座。原定目標人數100人，結果只有48人出席。</p>	<p>與老師檢討現況主要是家長生活忙碌，就算多番邀請、宣傳及訂立貼身主題，仍難以招募到預期人數。如日後有機會，可考慮採取講座以外之形式，或設定每次之參加人數再減少，但就相應增加舉辦次數。</p>
<p>2019年2月25日之「化壓力為動力」工作坊，因應校方為全校學生有其他課外活動之安排，活動時間由一小時縮減至四十五分鐘。 活動計劃書原定目標人數為65人，結果46人出席。</p>	<p>工作人員即時調節活動內容和時間分配，最終亦能達至預期效果。原因本年中四最終收生人數較預期少，而活動當日亦有學生缺席，故此出席人數比預期少。</p>
<p>2019年3月28日「人生價值大拍賣」體驗活動可參與學生人數比預期少，原定70人出席，結果53人出席。活動時間因校方安排了補課予同學，故原定4小時活動，減至2小時活動。 2019年10月25日按校方要求再辦「人生價值大拍賣」體驗活動予2019-2020年度之中五學生，原定56人出席，結果45人出席，可參與學生人數比預期少。</p>	<p>由於活動當日校方安排了部份學生參與其他活動未能出席，因此參與學生人數與預計數字有所出入。 計劃社工按可獲安排之時間，濃縮活動之內容。</p>