優質教育基金
Quality Education Fund

M:FR/C

計劃總結報告	計劃編號：2017/0737

甲部

計劃名稱：　「喜樂同行」(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：保良局百周年李兆忠紀念中學)

計劃進行時間：　由 12/2018 *(月/年)* 至 11/2019 *(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

**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「喜樂同行」(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：

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初中學生；
3. 以問卷篩選有需要的學生，並提供全面的「二級預防」(Secondary Prevention)支援活動；
4. 增強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；
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. 為去年「好心情」計劃已被篩選有需要的學生作進一步跟進，以重溫他們所學習，鞏固他們適應逆境的能力。
7. 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	「喜樂同行」學生講座(學生篇)	81.6%	■ **活動目標：** 參照關愛聯繫、解難能力、積極思維及情緒管理四大框架，讓同學學習增加抗逆能力，以應對成長及生活的挑戰。學生表示可參考此框架以學習如何提升抗逆力，並嘗試從生活各層面實踐出來。 ■ **達成目標的證據：** 根據活動後問卷顯示，82.9%參加者表示認識到關愛聯繫、解難能力、積極思維及情緒管理，80.3%參加者認為講座讓我對提升抗逆力有所啓悟。參加者滿意度達 82.8%。
及早識別及支援抗逆力低之中學生	學生需要調查	100%	■ **活動目標：** 採用 HKSIF,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。 ■ **達成目標的證據：**

			透過識別工具(修訂 HKSIF)(註：工具的版權屬香港中文大學醫學院健康行為研究中心所有，由九龍樂善堂贊助)及學校引入的「一般自我效能感量表」(The General Self-Efficacy Scale) (Zhang,J.X.,Schwarzer, R.2015. Measuring optimistic self-beliefs)，連同班主任的推薦，成功在中一級識別 11 名在精神健康及抗逆力上有較大需要的學生，連同老師及班主任推薦的同學，計劃中次級預防活動對象合共有 20 位。 收回前測及後測之合格問卷整合後，有 16 份為合格問卷，當中 15 名填寫問卷的同學(93.75%)顯示均在正面思維及抗逆力項目有正向改變；3 名同學(6.25%)在問卷中結果數字偏低，而 1 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。 ■ **反思計劃的成效：** 整體學生樣本數字少，在統計學上未能計算作改進之成效証據。問卷只可用作參考同學當時的心理狀況。惟加上老師提名的學生名單，整體上已選出了較有跟進需要的學生，問卷結果可作計劃成效多一步之引証。計劃各活動對同學來說效果屬正面，反應亦良好。
以問卷篩選有需要的學生，並提供「二級預防」(Secondary Prevention)支援活動	1.學生需要調查	100%	見上段
	2.「喜樂同行」啟航禮	100%	■ **活動目標：** 以簡介會形式，讓參加者在校長及老師的鼓勵下，堅定意志，參與一連串的成長挑戰活動。 ■ **達成目標的證據：** 參加者經過啟航禮後對即將參與的計劃內容及目標有更多認識，並準備好心態迎接未來的挑戰。同學能回答工作員所介紹計劃內容的提問，明白計劃之內容和背景；並在校長及班主任的見証下，訂立目標：積極參與計劃中為他們預備的各項挑戰。
	3. 學生成長小組	90.7%	■ **活動目標：** 在過往計劃著重能力、聯繫及信念的基礎上，參照正向心理學其中的性格強項，協助同學加以檢視及發揮。 ■ **達成目標的證據：** 學生透過參與小組過程中對自己及組員增加認識，建立了彼此信任的關係。另一方面，對比參與活動前，無論學生、社工及老師都評價同學在「社交智慧」、「感恩」、「希望」、「堅持」和

			「正直」各方面，都有正向的改變。 依據活動後問卷超過 93.8%同學表示同意「增加了面對困難時我會嘗試多角度思考解決問題」及「與小組成員間的彼此信任關係」，亦有 87.5%同學表示學習到正面面對問題的態度。93.8%同學對是次活動整體安排表示滿意。而 100%老師表示留意到參加者的表現有正面的改變。反映透過是次小組令同學們提升了效能感、樂觀及歸屬感。 小組完結後，同學們亦會主動結伴找計劃社工分享近況，可見活動使社工與同學及同學之間建立了互信的關係。有需要的學生在獲得學生及家長同意亦會轉介駐校社工跟進。
	4.「喜樂同行」支援及互助	100%	■ **活動目標：** 以小組形式對透過多種數據蒐集方法被篩選出來及由教師推薦的中一學生 20 人進行 2 次面談，過程了解同學們對計劃意見及得著，並鼓勵同學互助及在需要時向老師/ 社工求助。鼓勵同學建立每天記錄三件感恩事項的習慣，於定期互助小聚中分享，互相支持，從中為校園建立感恩/適時求助的文化。同學自評快樂及效能感增加了。而社工及老師亦評價同學在良好精神健康的表現行為方面，有正向的改變。 ■ **達成目標的證據：** 社工安排了每位參加者至少三次之面見，就各組員在各個活動的表現、轉變和得著進行討論，例如在參與各活動或是任務時的反應、與組員相處等，從而檢討組員的性格特點，並與組員討論如何在日常生活中加強運用個人強項。過程中社工鼓勵同學建立每天記錄三件感恩事項的習慣，於定期互助小聚中分享，互相支持，並支援其面對困難時的壓力。同時亦就有需要同學，在其同意下安排學校社工服務，以給予進一步的協助。
	5.「喜樂同行」歷奇訓練營(兩日一夜)	95%	■ **活動目標：** 以「經驗學習及訓練方式」，引入高結構歷奇任務，讓同學進一步體會如何與組員一起進行挑戰，踏出生活的安舒區。參加者參與設定的高結構歷奇任務，表示增加了面對困難的勇氣，同時增加了自信心。 ■ **達成目標的證據：** 根據活動後問卷顯示， 100%同學同意活動增強小組成員間的合作及支持；93.3%同學贊同活動增強小組間的凝聚力、加強同學解難能力和衝突處理之技巧。100%同學對是次活動整體安排表

			示滿意。
	6.「分享愛心」服務日	95.2%	■ **活動目標：** 同學分組探訪區內的生命勇士/ 正能量朋友，同學從中學習到他們堅毅不屈及對抗逆境之精神。同時讓同學藉此提升關心社會的意識。參加者表示探訪對象讓他們有所啟發，抗逆力有所提升，同學把探訪後之生活反思記下，及進一步構思可如何在生活實踐出來的建議。 ■ **達成目標的證據：** 根據活動後問卷顯示，100%同學表示增加了對探訪對象(獨居長者)的認識及同意幫助他人會令自己感到快樂；85.7%同學能發掘到自己的長處和優點。同學記下探訪後之生活反思及可如何在生活實踐出來的建議。100%同學對是次活動整體安排表示滿意。
	7.「喜樂同行」挑戰日營(全日)	100%	■ **活動目標：** 以「經驗學習及訓練方式」，引入低結構歷奇任務，讓同學體會如何與組員連結，一同克勝困難。參加者對自己之能力信心增加了，亦相信自己可以面對困難的情況。組員表示大家都可互相提出建議協助同伴克勝困難。 ■ **達成目標的證據：** 根據活動後問卷顯示，100%參加者同意活動使他們增強小組間的凝聚力、小組成員間的合作及支持；100%參加者同意活動加強其對個人能力的自信心及面對困難時的解難能力。參加者活動滿意度達 100%。
	8.「喜樂同行」畢業禮	100%	■ **活動目標：** 與同學一起回顧在計劃的學習，鞏固成功經驗，延展到日後的生活中。在畢業禮亦邀請學校老師嘉許有正向表現的同學，勉勵所有參加者持續努力。 參加同學可分享到個人的成功片段，並表達到在生活或學習層面個人正面的成長部分，並肯定自己會延續在計劃的學習於生活各層面。 ■ **達成目標的證據：** 學校校長及班主任均有出席畢業禮，並嘉許有正向表現的同學，肯定他們的付出和改變，同時身體力行鼓勵及表示會繼續支持參加者，將活動帶來的啓發和正面思維帶到生活各層面中。

增強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	1.「喜樂同行」學生講座(學生篇)	81.6%	見上段
	2. 「喜樂同行」實驗劇場	93.8%	■ **活動目標：** 活動形式為校內劇場訓練及演出，透過有經驗的劇場導師帶領，參加者在校內演出一個劇目，以提倡精神健康及求助文化為主題。參與訓練及演出同學感到有意義及滿足感。觀看演出之同學/老師亦表示欣賞此類活動，認為劇目有意義，及具鼓舞性。 ■ **達成目標的証據：** 根據活動後問卷顯示，93.8%參加者同意此話劇可以宣揚正面面對問題的訊息，劇目主題很有意義和很高興自己能參與演出/ 協助此劇目。參加者滿意度達 100%。
	3.「喜樂校園」之午間活動	100%	■ **活動目標：** 在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/老師打氣活動，以提升校園關愛氣氛。參與策劃同學感到有意義及滿足感，參加同學亦表示欣賞此類活動，認為為校園帶動正面氣氛。 ■ **達成目標的証據：** 根據活動後問卷顯示， 100%同學指能參與協助活動感到很有意義，並覺得完成是次活動得到滿足感。同時 100%參與同學也同意活動可以為校園帶動正面氣氛。同學對是次活動滿意度達 100%。
	4.「喜樂同行」大使培訓	99.2%	■ **活動目標：** 提升同學辨識情緒及精神健康問題之意識，提供相關社區資源資訊，並學習從自己做起，建立感恩習慣及求助文化，遇到彼此有需要時，互相幫助。參加者表示明白了基本辨識精神健康問題的徵狀，及相關之社區資源。另一方面，參加者都有決心學習建立正向的生活，並在有需要時，互相尋求協助。 ■ **達成目標的証據：** 根據活動後問卷顯示，100%參加者表示培訓有助明白有效助人的重要元素、「同理心」和「尊

			重」的意義及有助鼓勵自己及他人在有需要時適時求助。98%參加者同意培訓可讓他認識如何在當事人角度理解其感受和需要，以及提醒在與人相處中實踐「尊重」的重要性。參加者滿意度達 100%。
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	96.4%	■ **活動目標：** 以小組方式協助學校全體教師認識如何支援抗逆力較低，最需要幫助的學生，並在日常與同學接觸中溝通及回應的技巧。過程中輔以體驗活動及案例研討。參加老師表示可更明白如何透過參考一些指標識別抗逆力較低學生，並懂得如何回應他們心理、情緒和發展方面的需要及建立他們能力感的方法。 ■ **達成目標的証據：** 根據活動後問卷顯示，94%老師明白如何識別抗逆力低的學生及對「叛逆」的同學有多些角度的理解；98%老師明白「情緒」的特性及表現方式、了解覺察自己及個人情緒的重要及了解如何向學生表達理解及明白，以致帶來他們改變的動力。參加老師對活動滿意度達 98%。
	2.教師培訓工作坊 II	97.1%	■ **活動目標：** 以案例研討，輔以講解，協助教師認識與家長合作的竅門，從而透過家校合作的良好配合，促進學生在校的適應，增加促進學生精神健康的保護因素。參加教師表示更能理解家長的需要及訴求，從而掌握合適的溝通及商議技巧，以達致家校共識，回應學生在心理、情緒和發展方面的需要。另一方面，工作坊亦特意回應近日的社會事件，讓教師認識自己之身心狀態，為自己做好開學的準備。 ■ **達成目標的証據：** 根據活動後問卷顯示，97.6%老師認為工作坊有助其認識「善意溝通」之方法、危急事故的壓力反應、認識促進身心健康之運動方式及有助其身心做更好的準備。95.2%表示有助他連結受困擾之家長/學生。參加老師滿意度達 97.6%。
	3.「喜樂同行」家長講座	99.1%	■ **活動目標：** 讓參加者明白正向心理學中幸福的秘笈，如何在生活及培育子女方面活現出來。參加家長認識了建立幸福生活的竅門，明白如何建立快樂的家庭生活及協助子女的心得。

			■ **達成目標的証據：** 根據活動後問卷顯示，100%家長透過講座指認識到如何建立正面思想；97.2%家長明白到如何以正面思維協助子女成長。100%家長對是次活動表示滿意。
為去年「好心情」計劃已被篩選有需要的學生作進一步跟進，以重溫他們所學習，鞏固他們適應逆境的能力	「尊重生命，逆境同行」重聚活動	100%	■ **活動目標：** 讓去年參加「尊重生命，逆境同行」計劃的同學可聚首一堂，分享生活及近況，亦輔以加強他們抗逆力的教育元素，鼓勵他們學習感恩及適時求助。參加者表示活動是一個好機會讓組員可聚首，亦表示學習到感恩亦有決心在生活中實踐出來。 ■ **達成目標的証據：** 計劃社工及負責導師均有出席重聚日，並嘉許有正向表現的同學們於去年各活動之付出和改變，同時身體力行鼓勵及表示會繼續支持參加者，將活動帶來的啓發和正面思維帶到生活各層面中。
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	「喜樂同行」支援及互助	100%	見上段

2. 計劃的影響

2.1 以多種手法增強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

計劃其中一項目標是「增強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」。計劃以多種活動手法帶出目標：

2.1.1「喜樂同行」學生講座(學生篇)

學生講座對象為全級中一學生，屬一級預防活動，內容參照關愛聯繫、解難能力、積極思維及情緒管理四大框架，為同學提升抗逆力應對成長困難先打預防針。

2.1.2 「喜樂校園」之午間活動
前後共四節之「午間活動」由學生負責策劃出，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，路過老師及同學都很自然被吸引，同學無論在製作相片設計、心意及打氣咭都很投入，互相贈送及祝福，形式是很合適的。

2.1.3 「喜樂同行」實驗劇場
參加同學在計劃社工帶領及導師教授下，成功在校排練及演出一個名為「差一點」之劇目，內容以一班中學生在面對學習壓力及個人目標方面，對自己能力感到懷疑，可幸在一班朋友及老師的開解下，可作出嘗試，挑戰自己。劇本故事內容貼近同學日常生活，故參加同學都很投入，各司其職，參與台前及幕後的工作。演出對象是學校的中一學生，反應良好。

2.1.4 「喜樂同行」大使培訓
參加者為學校中二至中四學生共 49 人，培訓目標是提升他們辨識精神健康問題的能力，以學長方式協助校內中一同學，建立學校求助文化，在彼此有需要時互相幫助。

2.2 沿用「成長的天空」計劃框架，設計連續及深度之二級預防活動，並加入重聚活動，連結上屆「好心情」計劃的二級預防之受惠同學

2.2.1 學校在邀請本中心設計活動內容時，沿用「成長的天空」計劃框架，包括：「喜樂同行」啟航禮及畢業禮、學生成長小組、「喜樂同行」歷奇訓練營(兩日一夜)、「喜樂同行」挑戰日營(全日)及「分享愛心」服務日，以持續和深度二級預防方式支援由 HKSIF, 一般自我效能感量表、教師觀察及推薦選出之抗逆力較低及/或自我效能感不足的 20 位學生。計劃更加上「喜樂同行」支援及互助，由計劃社工，以小組方式跟進。學校在每學年亦延續相類似的中一級支援模式，是年得優質教育基金資助，可有更多學生受惠。

2.2.2「尊重生命，逆境同行」重聚活動讓去年參加「好心情」計劃二級預防活動的同學聚首，分享生活及近況，亦輔以加強他們抗逆力的教育元素，鼓勵他們學習感恩及適時求助。持續性、深化、延展是整體計劃的三大特色。

2.3 設計「實驗劇場」活動，吸引不同學生參與，度身設計劇本及角色，讓同學體會友儕師長支持的重要

劇場方式易吸引學生參加，亦減低標籤效應，計劃社工及導師在劇場訓練中認識及了解每位同學的處境及共同強項，與同學建構劇本，因應每位參加者的特性及專長，設計角色及故事情節，讓同學透過參與演出，代入角色，達到自我療癒，同學在當中亦感受到師友的支持和鼓勵。劇場演出的對象亦是同校的中一學生，在共同成長及生活背景的觀眾亦易有共鳴。

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	$130,302.34	-14.78%
服務	$41,660.00	$43,076.70	+3.40%
一般開支	$5,439.00	$2,000.00	-63.23%
總數	$200,000.00	$175,379.04	-12.31%

3.2 按直接受惠人士數目計算的單位成本

對象	**人數**
老師	106
家長	42
學生	709
總人數	857
單位成本	$204.64/人

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	學生需要調查(問卷填寫) 日期：2018 年 12 月初 地點：學校 內容： 安排學生填寫問卷，及後收集問卷及數據整理，篩選抗逆力較低之學生	/	128 人	/	透過識別工具(修訂 HKSIF)(註：工具的版權屬香港中文大學醫學院健康行為研究中心所有，由九龍樂善堂贊助)及學校引入的「一般自我效能感量表」(The General Self-Efficacy Scale) (Zhang,J.X.,Schwarzer, R.2015. Measuring optimistic self-beliefs)，連同班主任的推薦，成功在中一級識別 11 名在精神健康及抗逆力上有較大需要的學生，連同老師及班主任推薦的同學，計劃中次級預防活動對象合共有 20 位。 收回前測及後測之合格問卷整合後，有 16 份為合格問卷，當中 15 名填寫問卷的同學(93.75%)顯示均在正面思維及抗逆力項目有正向改變；3 名同學(6.25%)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 1 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。整體學生樣本數字偏低，故在統計學上未能計算作改進之成效參考。
啟航活動	「喜樂同行」啟航禮 日期：2018 年 12 月 14 日 時間：1645-1745 地點：學校禮堂 內容： 以簡介會形式，讓參加者在校長及老師的鼓勵下，堅定意志，參與一連串的成長挑戰活動。。	/	17 人	/	根據活動後工作員觀察及老師意見顯示： 當日目標： (一)讓老師及參加的同學了解計劃的內容； (二) 加強參加者對計劃的投入感； (三) 增加師生間合作、溝通交流的機會。 出席共有 17 位同學，連同校長及各班主任出席。同學互相認識，聽取計劃社工講解計劃內容及對同學的期望，亦有校長及老師之勉勵。同學分別在標誌個人藍圖之小手掌上寫下承諾和目標，共同貼在「喜樂同行」(好心情@學校微型計劃)的大海報上。 參加者回應：

					參加者表現期待及興奮，他們分別表示會以積極、認真、正向、樂觀、快樂、誠懇的態度參加計劃，目標方面有希望「認識新朋友」、「提升抗逆力」、「在小組作出貢獻」、「能夠學習享受生活」等。同學能回答工作員所介紹計劃內容的提問，明白計劃之內容和背景；並在校長及班主任的見証下，訂立目標：積極參與計劃中為他們預備的各項挑戰。
小組活動	學生成長小組(每次共兩組) 日期：2018 年 12 月 14 日, 2019 年 1 月 18 日, 3 月 1 日, 3 月 15 日,4 月 12 日,5 月 10 日及 24 日 時間：1545-1645 地點：學校禮堂 內容： 在過往計劃著重能力、聯繫及信念的基礎上，參照正向心理學其中的性格強項，協助同學加以檢視及發揮。	/	80 人	/	根據活動後檢討問卷顯示： 87.5%參加者表示增加了對自己的認識 93.8% 參加者表示認同增強了與小組成員間彼此的信任關係 93.8%面對困難時我會嘗試多角度思考解決問題 87.5%參加者表示學習到正面面對問題的態度 參加者回應：參加者大致欣賞活動，只是部分同學覺得時間不合他們需要。93.8%同學對是次活動整體安排表示滿意/非常滿意。 小組後亦有邀請班主任(4 班共 8 位)填寫意見問卷，整體意見如下： 87.5%認為同學較以往主動發言 100%認為同學能用正面態度面對困難 100%認為同學較以往多與人接觸 100%認為同學的表現有正面的改變 雖然老師沒有在同學的小組聚會內出席，但在日常接觸短短的 3 個月已有察覺同學有正面之改變。
講座	「喜樂同行」學生講座(學生篇) 日期：2019 年 1 月 21 日 時間：1535-1645 地點：學校禮堂	/	128 人	/	根據活動後檢討問卷顯示： 82.82%參加者表示認識到關愛聯繫、解難能力、積極思維及情緒管理 80.3%參加者認為講座讓我對提升抗逆力有所啓悟 82.8%同學對是次活動整體安排表示滿意/非常滿意。

	內容：參照關愛聯繫、解難能力、積極思維及情緒管理四大框架，讓同學學習增加抗逆能力，以應對成長及生活的挑戰。				參加者回應： 有些同學認為內容有趣吸引，喜歡互動環節，希望能看多些影片。有些同學不希望講座在課後舉行，認為時間可以縮短及簡略一點。
學生支援及跟進	「喜樂同行」支援及互助 日期：2019 年 4 月 2, 4 及 15 日, 5 月 2, 3, 7, 10, 14, 15, 17 日 地點：學校 內容： 鼓勵同學建立每天記錄三件感恩事項的習慣，於定期互助小聚中分享，互相支持，鼓勵在有需要時求助，從中為校園建立感恩/適時求助的文化。	/	43 人	/	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。
講座	「喜樂同行」家長講座 日期：2019 年 2 月 2 日 時間：1030-1130 地點：學校禮堂 內容： 讓參加者明白正向心理學中幸福的秘笈，如何在生活及育子女方面活現出來。	/	/	42 人	根據活動後檢討問卷顯示： 100%家長對是次活動整體安排表示滿意/非常滿意。100%家長透過講座指認識到如何建立正面思想；97.2%家長明白到如何以正面思維協助子女成長。 參加者回應：參加者覺得講員與大家互動足夠，反應很好。
訓練營	「喜樂同行」歷奇訓練營(兩日一夜) 日期：2019 年 2 月 11 及 12 日 時間：1400(2 月 11 日)-1300(2 月 12 日)	/	75 人	/	根據活動後檢討問卷顯示： 100%同學對是次活動整體安排表示滿意/非常滿意。100%同學同意活動增強小組成員間的合作及支持；93.3%同學贊同活動增強小組間的凝聚力、加強同學解難能力和衝突處理之技巧。

	地點： 內容： 以「經驗學習及訓練方式」，引入高結構歷奇任務，讓同學進一步體會如何與組員一起進行挑戰，踏出生活的安舒區。				參加者回應： 參加者感到快樂，認為時間雖短，但表達的東西很多。整個活動過程都好有氣氛，能展現團隊合作，有很多有趣的遊戲，活動有助他們改善與人的關係。同學亦欣賞工作人員十分友善，營地環境空氣清新。
工作坊	教師培訓工作坊(I) 日期：2019 年 3 月 22 日 時間：1345-1600 地點：學校 104 室 內容： 以小組方式協助學校全體教師認識如何支援抗逆力較低，最需要幫助的學生，並在日常與同學接觸中溝通及回應的技巧。過程中輔以體驗活動及案例研討。	51 人	/	/	根據活動後檢討問卷顯示： 98%老師表示對是次整體安排表示滿意/非常滿意。94%老師明白如何識別抗逆力低的學生及對「叛逆」的同學有多些角度的理解；98%老師明白「情緒」的特性及表現方式、了解覺察自己及個人情緒的重要及了解如何向學生表達理解及明白，以致帶來他們改變的動力。 參加者回應： 參加者喜歡最後的 video(emotion)，認為是很好的總結。 有參加者認為能幫助自己、認知自己的情緒，及幫助學生認知自己的情緒。提醒老師先去了解情緒。 亦有老師就技術限制及環境表達需改善之意見，如：其中之普通話 video 太快太嘈，房間的回聲較大，令人不舒服。
活動	「尊重生命，逆境同行」重聚活動 日期：2019 年 4 月 11 日及 5 月 29 日 時間：1210-1315 地點：學校活動室 內容： 讓去年參加「尊重生命，逆境同行」計劃的同學可聚首一堂，分享生活及近	/	30 人	/	計劃社工及負責導師均有出席重聚日，並嘉許有正向表現的同學們於去年各活動之付出和改變，同時身體力行鼓勵及表示會繼續支持參加者，將活動帶來的啓發和正面思維帶到生活各層面中。 出席同學表示珍惜能與計劃社工及導師重聚的機會，在繁忙的學校生活中，可在午間時段聚首一堂。

	況，亦輔以加強他們抗逆力的教育元素，鼓勵他們學習感恩及適時求助。				
社會服務	「分享愛心」服務日 日期：2019 年 3 月 30 日 時間：0930-1300 地點：基督教香港信義會信義尊長會 內容： 同學分組探訪區內的生命勇士/ 正能量朋友，同學從中學習到他們堅毅不屈及對抗逆境之精神。同時讓同學藉此提升關心社會的意識。	/	14 人	/	根據活動後檢討問卷顯示： 100%同學對是次活動整體安排表示滿意/非常滿意。100%同學表示增加了對長者的認識及同意幫助他人會令自己感到快樂；85.7%同學能發掘到自己的長處和優點。同學記下探訪後之生活反思及可如何在生活實踐出來的建議。 參加者回應：欣賞同學的勇敢，喜歡跟長者聊天。同學都喜歡活動的內容，認為十分充實。
日營	「喜樂同行」挑戰日營(全日) 日期：2019 年 5 月 4 日 時間：0830-1630 地點： 內容： 以「經驗學習及訓練方式」，引入低結構歷奇任務，讓同學體會如何與組員連結，一同克勝困難。	/	28 人	/	根據活動後檢討問卷顯示： 100%同學對是次活動整體安排表示滿意/非常滿意。同時 100%參加的同學認同活動可增強小組間的凝聚力、提升小組成員間的合作及支持；並加強其對個人能力的自信心和面對困難時的解難能力。 參加者回應：參加者認為遊戲有趣好玩，可以破除心理障礙，讓大家有所領悟。同時參加者表示喜歡導師人很好。
畢業禮	「喜樂同行」畢業禮 日期：2019 年 5 月 24 日 時間：1645-1745 地點：學校 N31 室 內容：	/	16 人	/	學校校長及班主任均有出席畢業禮，並嘉許有正向表現的同學，肯定他們的付出和改變，同時身體力行鼓勵及表示會繼續支持參加者，將活動帶來的啓發和正面思維帶到生活各層面中。 多位同學榮獲三感(效能感、樂觀感及歸屬感)大獎、飛躍進步獎及計劃大獎，在校長手上接過獎狀。參加計劃的同學皆在班主任手上獲頒發証書，

	與同學一起回顧在計劃的學習，鞏固成功經驗，延展到日後的生活中。在畢業禮亦會邀請學校老師嘉許有正向表現的同學，亦勉勵所有參加者持續努力。				以肯定他們的付出。畢業禮中同學自由寫「感動卡」，送給要感謝的人士。同學都十分雀躍亦很珍惜參加此計劃之機會。
午間活動	「喜樂校園」之午間活動 日期：2019 年 1 月 25 日, 2 月 22 日, 5 月 15 日及 5 月 20 日 時間：1210-1310 地點：學校正門入口 內容： 於學校的考試或家長者前後，學校同學氣氛較緊張時，於午間舉行不同形式為同學/老師打氣活動，以提升校園關愛氣氛。	/	37 人	/	根據活動後檢討問卷顯示： 超過 100%同學指能參與協助活動我感到很有意義，並覺得完成是次活動得到滿足感。同時 100%參與同學也同意活動可以為校園帶動正面氣氛 100%同學對是次活動整體安排表示滿意/非常滿意。 午間活動因應舉行時段，重點各有分別，形式包括拍攝即影即有相片及寫上打氣字句、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，互相送贈，為同學給予支持和力量。同學樂於參與，亦喜歡此簡單和即席發揮的創作，收到別人創作之心意作品同學表現感動。
劇場及演出	「喜樂同行」實驗劇場 日期：2019 年 4 月 8 日, 5 月 15 日, 5 月 20 日 時間：1545-1715 日期：2019 年 7 月 3 日(共兩節)及 7 月 8 日(共兩節) 時間：1300-1430 及 1430-1600 地點：學校禮堂/ 課室	/	64 人	/	根據活動後檢討問卷顯示： 93.8%參加者同意此話劇可以宣揚正面面對問題的訊息，劇目主題很有意義和很高興自己能參與演出/ 協助此劇目。 參加同學在計劃社工帶領及導師教授下，成功在校排練及演出一個名為「差一點」之劇目，內容以一班中學生在面對學習壓力及個人目標方面，對自己能力感到懷疑，可幸在一班朋友及老師的開解下，可作出嘗試，挑戰自己。劇本故事內容貼近同學日常生活，故他們都很投入，各司其職，參與台前及幕後的工作。演出對象是學校的中一學生，反應良好。

	內容： 活動形式為校內劇場訓練及演出，透過有經驗的劇場導師帶領，參加者在校內演出一個劇目，以提倡精神健康及求助文化為主題。				
活動	「喜樂同行」大使培訓 日期：2019 年 8 月 19 日 時間：0900-1100 地點：學校 N31 室 內容： 提升同學辨識情緒及精神健康問題之意識，提供相關社區資源資訊，並學習從自己做起，建立感恩習慣及求助文化，遇到彼此有需要時，互相幫助。	/	49 人	/	根據活動後檢討問卷顯示： 100%參加者表示培訓有助明白有效助人的重要元素、「同理心」和「尊重」的意義及有助鼓勵自己及他人在有需要時適時求助。98%參加者同意培訓可讓他認識如何在當事人角度理解其感受和需要，以及提醒在與人相處中實踐「尊重」。 參加同學都認同參加工作坊後，讓他們思考到要在以下各方面學習更多： 跟人相處的技巧/ 要有耐性和尊重別人/與他人溝通的技巧/ 要具備同理心，耐心聆聽/ 有同理心/ 一顆善良的愛心/ 主動/ 師弟妹的個性/ 如何與中一生相處/ 學習多了解別人/ 如何更大膽與別人交談/ 關心/ 友善/ 話題/ 需要懂得觀察師弟的情緒/ 面部表情/洞悉師弟師妹嘅性格/ 尚需知道如何開場白/ 明白他人感受/ 關心/ 對別人的關懷/ 需要知道/ 了解 F.1 新生/ 如何安慰年紀較小的朋友/ 關懷其他同學/ 需要懂得察言觀色，要設身處地為人著想/ 怎和 F.1 同學由一開始不熟悉建立好朋友的關係/ 如何和人溝通/ 打開話題等等。
工作坊	教師培訓工作坊(II) 日期：2019 年 9 月 3 日 時間：1345-1600 地點：學校 104 室	55 人	/	/	根據活動後檢討問卷顯示： 98%參加老師表示有助他認識「善意溝通」之方法、危急事故的壓力反應、促進身心健康之運動方式及有助其身心做更好的準備 95%參加者表示有助他連結受困擾之家長/學生

	內容： 以案例研討，輔以講解，協助教師認識與家長合作的竅門，從而透過家校合作的良好配合，促進學生在校的適應，增加促進學生精神健康的保護因素。 回應近日的社會事件，讓教師認識自己之身心狀態，為自己做好開學的準備。				參加教師對工作坊有回應近日社會事件對師生身心之影響表示欣賞，而以實踐為主的伸展運動示範教師們都很投入參與，反應理想。 參加者回應：A very good way to relax and it's a good program! Keep on! Very useful and practical

6. 困難及解決方法

困難	解決方法及經驗總結
<u>學生成長小組參與人次比預期少</u> 預期出席學生共 140 人次，實際 80 人次	學生們因留堂或被家長安排有各式各樣的私人活動 (課外活動和補習班等)，而家長不贊同為學生調動其他活動之時間以出席小組，故影響出席人數。校方已因應情況由班主任親自跟進同學請假及出席事宜。
<u>「喜樂同行」歷奇訓練營(兩日一夜)出席人數及人次比預期少</u> 預期出席學生人數 20 人，共 100 人次，實際出席 15 人，共 75 人次	學生們被家長安排有各式各樣的私人活動 (課外活動和補習班等)，而家長不贊同為學生調動其他活動之時間以出席是次日營，故影響出席人數。校方已因應情況由班主任親自跟進同學請假及出席事宜。
<u>「喜樂同行」家長講座出席人數比預期少</u> 預期出席 100 人，實際 42 人	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。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。

教師培訓工作坊(I)活動時間縮短 由 4 小時改為 2 小時 15 分	學校要求修改活動時間，原因是認為 4 小時的工作坊對老師來說時間較長，就此中心亦曾向優質教育基金辦事處了解如何作出修訂，獲覆如工作坊時間尚有 2 小時 15 分鐘亦屬可接受，要點是仍可帶出主題訊息。 因應學校縮短活動時間後的內容設計，而部份角色亦會由單位社工同事協助，故減少是節社工服務費之支出，原定預算為 7 位社工服務費： $500 x 7 人= $3,500，改為 2 位社工服務費：$500 x 2 人= $1,000，節省之開支放於其他服務項目支出內。
「尊重生命，逆境同行」重聚活動活動時間縮短 兩次原定共 4 小時，縮短為共 2 小時 10 分鐘	活動原定於放學後舉行，由於學生課後課外活動、補習、補課繁多，約了多次課後時間，可出席同學只有少數，與學校及學生商議後，改安排於午膳時間舉行，有較多同學可以出席。
「喜樂同行」挑戰日營(全日) 出席人數及人次比預期少 原定 20 人，共 40 人次，實際出席 14 人，共 28 人次	學生們被家長安排有各式各樣的私人活動 (課外活動和補習班等)，而家長不贊同為學生調動其他活動之時間以出席是次日營，故影響出席人數。校方已因應情況由班主任親自跟進同學請假及出席事宜。
教師工作坊(II)內容增加部分環節，就社會事件對師生身心之影響，回應及分享，讓教師認識自己之身心狀態，為自己做好開學的準備。 原定目標主要為協助教師掌握與家長溝通的竅門，促進家校合作，增加促進學生精神健康的保護因素。	向優質教育基金辦事處查詢處理方法，獲覆可將兩項目標並行安排，縮短原定之主題內容時間，交由計劃社工或中心安排人手講解。新增環節以聘用外間導師處理。 活動效果良好，對改動校方都表示歡迎。