

計劃總結報告

計劃編號 :2017/0841

甲部

計劃名稱：喜樂同行-「尊重生命，逆境同行」-(「好心情@保良局胡忠中學)微型計劃

機構/學校名稱：香港青少年服務處(協作學校:保良局胡忠中學)

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)：

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	未能達到目標的理由
挑選低抗逆力學生名單	學生需要調查 (HKSIF1.1)	全部達到	所有中一至中三級同學已完成問卷	NA
-讓參加者得到身心靈放鬆	「心靈照顧」老師工作坊	80%	活動以講座形式進行，讓老師重新回想教學的初衷，以及從事教學的意義。講座先以周遭生活為起始，帶領參加者慢慢進入狀態。講座中除了與老師一同回顧個人的教學工作之外，亦和他們一同找尋生活中的亮點；希望老師在忙碌的工作之中，也能與生活取得平衡。精神健康對教師而言同樣重要，所以他們能發現工作／生活的美好，培養積極樂觀的心態。除此之外，內容亦為參加者提供學生壓力調查資料，讓他們了解學生的壓力來源，及早識別有需要的學生作出即時介入。活動後段各參加者講解正向思考的概念，認識當中六個支柱以及24個性格強項，讓他們對有關課題有更多了解，有助日後在校向學生推行正向教育工作。於收回的問卷中，80%或以上參加者認同活動能讓他們重整個人從事教育工作的目標解、對正向思考更多認識。整體而言，參加者能投入於活動中，是次活動目標能達成。	NA
-了解自我需要 -培養正面思考	成長小組	80%	本年共有18位中二同學參加好心情小組，參加者皆為男同學，多言好動；由於小組人數較多，故在小組時間中多加一位工作員協助活動進行。在每次小組都會以遊戲去帶出每節主題。讓學生以經驗模式去了解情緒、解難技巧，他們能說簡單說出個人在遊戲中的感受。工作員又嘗試將藝術創作活動元素加入活動之中，讓同學以不同的方式去表達自己。有部份的同學願意與同學分享所思所感，亦有同學較為保守未有分享太多內心的感受；工作員尊重同學的意願，不會勉強他們。除了校內的小組活動外，本年計劃亦為同學準備各種戶外活動，當中以宿營活動最受學生喜愛。學生亦表示他們較喜歡外出活動，所以特別投入活動之中。他們進行了多項團隊活動，其中夜行環節能讓參加者可以有一	NA



			個寧靜的空間進行反思，進而對自己有更多的了解。學生亦曾到訪生命歷程體驗館，讓學生思考及分享個人對生命的體會，從而學習珍惜自己所擁有的人和事。	
-培養學生正面思考的態度	「正面思維」開心快樂心理健康講座 中一至中三	70%	活動講座為提升學生的正面思考，同時引起他們對精神健康的關注，多留意個人的心理狀態。中一至中三的同學講題主要圍繞壓力與個人情緒，用以提升學生意識壓力與個人情緒的影響；了解個人的思考模式與情緒反應的關係，學生們都能夠舉出平日會做的減壓活動，而工作員與同學一同進行呼吸練習，體驗放鬆方法，同時也為他們提供有助精神健康的食物知識，鼓勵他們培養積極正面的生活態度。	NA
-提升個人情緒覺察到能力 -加強學生精神健康意識	減壓有方-情緒健康講座 中四至中五	70%	活動以入班活動的形式進行，內容主要向學生提供情緒健康的相關資訊，以影片、互動遊戲等，使同學能容易投入活動之中。在活動的過程中，邀請同學分享個人生活的壓力來源，以及應對的方法。邀請同學填寫簡單的壓力指數問卷以及抗壓能力測試，讓學生對自己的壓力狀態有更多掌握。而當中亦為學生講解壓力與情緒病的關係，提升學生留意個人的情緒以及其行為反應，鼓勵學生關注個人精神健康之餘亦多留意身邊同學的精神健康。78%學生認為活動可讓他們了解情緒管理的重要，77%學生認為活動有助個人檢視自己面對負面情緒的反應。而學生在問卷表示，喜歡工作坊的互動遊戲與及腹式呼吸練習，讓他們更能投入活動中。整體而言，工作坊能促進學生思考個人面對壓力時的行為表現，也對情緒病症狀有更多認識。	NA
-培養參加者的正面思考	增潤小組	80%	增潤小組本年有9位同學參與，他們是去年好心情計劃的小組成員。本年參與的同學主要為學校籌備午間活動，向學校同學宣揚精神健康的訊息。他們在學校午膳時間進行了一次豆腐花派發，均衡飲食有助維持強健體魄，藉著是次活動希望鼓勵同學「食得健康」。小組的同學對是次活動用心準備，事前在早會各全校同學宣傳活動，又個別入班希望可以邀請更多的同學一同參與。他們將年所得的經驗在活動分享，活動得到學校同學支持，是對他們付出努力的肯定，對他們有著正面鼓勵作用。	NA
		未能完成	原定與學校最後一個家長講座活動於新學年十月進行，但由於學校後來另有安排，故活動未能完成。	活動未能如期舉行

2. 計劃影響

按照証據為本的方法，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：

承接去年好心情計劃宗旨，本年之精神健康推廣工作依然以「預防」為目標，提高學生以及其師長有

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



關精神健康之關注。

學生工作

好心情計劃以預防工作為主，小組活動透過經學生問卷調查選出之合適參加者，以及學校老師選出合適的學生參加計劃。計劃以小組、戶外歷奇、宿營、義工活動等，讓參加者對自己有更多的認識，了解個人情緒與行為的關係；更希望藉著活動，參加者可以學習觀察身邊同學的情緒，互相支援。在小組初期共有 20 名同學參與，後來有兩位女同學以個人原因退出小組，餘下 18 位男同學繼續參與活動。由於小組全部參加者皆為男同學，所以在活動方面都以活動形式為主，加上他們的思考能力較好，對於活動理解方面掌握較好。組員來自不同班別，因「有伴」而參加這個小組，很容易就形成次小組而於較難集中於小組，但組員亦會尊重小組在工作員的提醒下會專注小組中。小組嘗試以不同的形式鼓勵同學多表達個人感受，大多組員都願意分享自己的想法，只是部份同學不習慣於同學面前表露太多個人感受而較少發言。在最後一次小組學生分享，他們喜歡參與活動和同學一起玩，只是有時學業或其他煩瑣事情，讓他們未能每次參與活動。在活動完結後問卷中，有 70% 學生認為活動能夠提升他們留意個人情緒狀態，在有需要尋找同輩或師長的支援，是次活動的目標能夠達成。

本年度好心情計劃邀請去年曾參與好心情小組的學生，參加增潤小組。組員共有 9 位，小組的原意希望組員利用去年的經驗作為「大哥哥大姐姐」去帶領新一屆好心情組員。可惜新舊兩組的時間未能配合，所以兩者難以建立關係，因此小組主力於推廣精神健康訊息，在午膳時間宣揚精神健康飲食。活動反應良好，吸引過百同學參與，參加活動的同學表示活動有助了解健康飲食與情緒的關聯。組員於籌備的過程中，也能將個人在往年小組所學應用於活動之中，進而累積正面的活動經驗，故活動目標能夠達成。

除了小組活動外，本計劃亦為各級同學舉行入班講座，以加強學生對精神健康的關注。入班活動雖然投入的人手比例較禮堂講座高，但可以增加工作員與學生之間的互動。初中及高中各有不同的主題，初中以培養正面思考為主題，鼓勵學生從生活習慣上建立積極健康的生活態度；高中則以關顧個人情緒為重心，讓同學了解情緒對個人的影響以及長遠身心靈健康發展。學生在校內曾經接觸過相關主題，大多都有基本概念，是次活動加入互動遊戲、個案討論增加活動的趣味性。初中學生較主動投入參與，反而高中學生比較慢熱，需要較多時間投入活動中。整體而言，是次活動有助學生了解培養正面思考的方法，對情緒健康的資訊有進一步了解，以及早照顧個人以及身邊朋友的精神健康，擴闊他們的支援網絡。

老師工作

本年度共舉行了一次教師工作坊，是次講座的內容將多個元素串連起來，從個人及至學生教育。第一部份與老師回顧個人教學生涯與學生的相處轉變，老師分享忙碌工作減少與同學溝通的時間，而且現今作為教師亦未如昔日能受到學生尊重，有感自己的角色不斷轉變，不論教學模或是與學生相處，都充滿各種挑戰。講者認同現今教育工作者所面對的困難，帶領老師回想在困難的時候仍然堅持教學的心；此外，活動第二部份讓老師們了解中學生精神健康情況以及成因，提高對學生行為轉變的關顧，同時在識別有情緒需要學生後老師可提供的支援。另外，學校擬於年內推行正向教育，從小培養學生積極健康的生活態度，及早預防情緒問題出現。於收回的問卷中，80% 或以上參加者認同活動能讓他們重整個人從事教育工作的目標、對正向思考更多認識。整體而言，參加者能投入於活動中，是次活動目標能達成。

家長工作

家長工作方面，本與學校擬定於 2019 年學校問學後舉行，但因應情況學校家長教師會另行安排活動。因此於本計劃結束前未能再訂日子進行活動，致令活動未能順利舉辦。

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。



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	152,901 元	152,901 元	0%
一般開資	5,899 元	5,051 元	14%
服務開支	41,200 元	29,920.1 元	27%

*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)
- \$196.3=\$200,000/(1035+56+0)

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)：

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
好心情教材套 (電腦版)	中心將好心情活動的內容與及活動推廣資料整理，以此為日後籌辦精神健康推廣活動的參考。	NIL	-透過網頁上載小組資源，以供其他同工作籌備之參考

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
		學校	教師	學生	其他 (請註明)	
學生需要調查 F.1-F.3 (保良局胡忠中學)	2019.11.1			371		不適用
「心靈照顧」老師工作坊 (保良局胡忠中學)	2019.3.6		56			-參加者能從活動中體驗自我放鬆 -了解精神健康的重要
「正面思維」-開心快樂心理 健康講座 中一至中三	2018.11.15 2019.1.24 2019.3.28 *每次分四班入班			371		-學生能了解培養健康生活的方法，保持積極的生活習慣。
減壓有方-情緒健康講座 中四至中五	2019.2.21 2019.3.21 *每次分四班入班			236		-學生能認識不同減壓方法



成長小組	2019.1.17-5.3 內容包括 生命歷程體驗 義工服務 宿營 日營 結業禮		18		-讓參加者發掘個人潛能以面對逆境 -了解個人情緒與行為的關係，表達自己的困難 -在宿營進行團隊活動時，最能感受到朋輩互相支援的力量 -學生能在小組內分享個人面對生活壓力的感受
增潤小組	2019.1.10-3.23 內容包括： 小組 日營 校內服務		9		-學生意能夠將正面健康的訊息向同學傳遞

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。

中心本年早於學期初與學校擬定活動推行日程，所以都能提早派發通告通知學生。小組出席人數反覆，同學表示每星期一次小組比較密集；而戶外活動於星期六進行，學生於週末安排了補習、興趣活動，偶爾遇著回鄉探親等問題未能參與活動，致出席率未如理想。學生表示小組與活動日程可以分散點，感覺會相對輕鬆。在小組調整致每星期一次調整至兩星期一次，加上小組前老師會於班主任課提醒同學，以免他們忘記出席，小組出席人數相對穩定。

此外，學生講座原本安排全級學生於周會時間內進行，及後因場地安排問題而改為入班進行，由原定一位講員增加至四位。而中六級同學需要備考，考慮到課程緊迫故未有安排該級進行活動。另原定與學校最後一個家長講座活動於新學年十月進行，但由於學校與家長教師會商討後另有安排，故活動未能完成。