

計劃總結報告

計劃編號 :2017/0905

甲部

計劃名稱：喜樂同行-「尊重生命，逆境同行」-(好心情@曾肇添)

機構/學校名稱：香港青少年服務處(協作學校:聖公會曾肇添中學)

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

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	所有中一至中五級同學已完成問卷	NA
-提升學生抗逆能力 -培養學生積極樂觀的生活態度 -加強學生解難能力	「正面思維」及「享受生活」- 逆境同行挑戰計劃 (抗逆力活動)	70%	這次活動原邀請十一位同學參與，及後其中一位同學因個人原因退出活動，最後剩十位同學。活動主要在下學期進行，包括小組及外出活動。學生在外出活動的出席人數相對較低，他們一般都在星期六安排課外活動及補課，故難以配合時間。小組活動是以性格分析、分組活動、桌上遊戲等，讓他們對自己有更多的了解。在面對事情上的行為應對，如何反映個人情緒等。學生喜歡思考的活動，對性格透視與及桌上遊戲較感興趣；然而，外出活動的出席人數較為浮動，同學反映星期六通常有補習及課外活動，故未能參與所有活動。參加者認為活動內容豐富，能引起他們的興趣，只是時間方面可再互相配合，以增加他們出席率。在小組後期學生的出席相對穩定，學生表示他們認為內容合適，亦明白負面情緒對個人的影響。又在活動中讓組員增加對彼此的了解，他們最初一班不太認識的同學，到小組完結時有個別學生已結為朋友；可見活動有助於開闊學生的人際網絡，從而增加他們得到朋輩支援的機會。	NA
-讓參加者得到身心靈放鬆 -提升個人情緒覺察到能力	「滋養心靈」教師工作坊	100%	工作坊先後進行了兩次，以講座形式進行，第一次工作坊先以周遭生活為起始，帶領參加者慢慢進入狀態。講者指出教育工作者的辛勞，現今老師在教學與生活難以取得平衡；透過講座讓教師了解學生的轉變為他們所帶來的挑戰，檢視自己面對新挑戰時個人的情緒反應。又與參加者一同體驗靜觀飲食，學習在忙碌的工作之中，給予個人稍作休息的空間，放鬆心靈。活動的尾聲講員與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。第二次工作坊以靜觀為主題，讓參加的老師們認識靜觀的概念，並體驗一系列的靜觀練習。在導師的帶領下，參加者慢慢進入狀態，他們更分享社會事年對學生的影響，以致老師與學生相處時所感到的壓力。參加者在個多小時的靜觀練習，能夠讓他們得到身心放鬆，抒發緊張情緒。整體而言，參加者對於是次活動感到滿意，他們認為活動可以讓他們稍作放鬆，亦能學習細察生活中	NA



			的美好，故是次活動目標能夠達成。	
-了解自我需要 -培養正面思考	「正面思維」心理健康工作坊 中一	80%	活動以入班形式進行，希望學生能了解個人精神健康的重要。入班活動每級共有兩節，中一級的同學剛升上中學，他們對新的學校環境尚未熟悉，活動讓他們表達對於新學校的看法，在當中所遇到的困難等。學生認為學業是最難處理的部份，師長的期望讓他們培感壓力。在第二節的活動與同學分析壓力的來源，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，與及處理壓力的方法。學生表示是次活動有趣，當中80%學生認為活動有助他們了解培養正面思考的重要。	NA
-培養學生正面思考的態度	快樂地圖 工作坊 中四	75%	中四班級同樣分兩次進行入班活動，第一節主要為他們講解情緒健康的成因，認識不同情緒病的病癥；第二節多著重於處理情緒的部份，除鼓勵同學多留意個人狀況外，同時亦多加留意身邊同學，互相支援。有同學希望在活動除了一些資訊提供之外，可增加一些互動環節，讓他們可以更投入活動中。整體而言，超過70%學生認為活動能令他們更認識情緒病，接近90%學生認為活動有助檢視個人負面情緒；反映同學在活動之中都能掌握精神健康資訊，明白培養正向身心健康的重要，故是次活動目標達成。	NA
-提升家長對子女成長需要的認識 -增加親子溝通技巧	抖一抖 家長講座	100%	這次活動參加者大多為初中家長，講座內容主要與子女相處為主，加入靜觀的元素。內容主要讓家長了解中學生升中後的轉變，明白學生面對新環境之餘，亦需要重新適應學習模式；提醒家長留意學生在成長過程中有機會出現的情緒，同時亦觀察自己在面對子女轉變的時自己所出現的情緒反應。家長大多會將生活焦點放在子女的身上，活動讓家長多照顧自己的心靈需要，以靜觀飲食去體驗放鬆及放慢個人的節奏，學習享受當下。他們明白緊張生活讓個人感到壓力，容易忽略自己的需要；在是次活動家長能從新檢視個人與子女的相處模式，學習調整心態放鬆心情。整體而言，家長對是次活動感到滿意，在活動後主動向講者詢問親子相處的疑問，並希望日後能舉辦同類活動。	NA
-加強學生精神健康意識 -向學生提供精神健康支援資訊	精神健康 午間活動	100%	活動於學校午膳進行，設有不同的攤位如：攝影、展板、靜觀活動等，以推廣精神健康的重要。學生們一般都較為被動，故工作員會主動邀請同學參與；同學對於攝影攤位相對不太感興趣，反而靜觀活動與同學一起利用牙籤，在香蕉表面慢慢戳上鼓勵字句。在過程中參加者能體會一刻安定與專注的狀態，完成後他們可以帶走食用。這次共有兩個展板，展出精神健康的相關資訊（例如抑鬱的成因、症狀等），提高學生對精神健康的關注；有個別攤位是由學生去籌備，使他們更能掌握情緒健康資訊，並將知識推廣至其他同學。除此之外，同場亦為學生提供情緒健康支援資訊，以讓他們在有需要時求助。	NA

## 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：

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關精神健康之關注。

### 學生工作

好心情計劃以「預防」為目標，為學生提供小組、入班工作坊、午間活動等，希望藉此提高學生對精神健康的關注，建立學生支援網絡。計劃透過識別問卷篩選出合適的參加者，與及老師推薦的學生參與成長小組。成長小組主要以小組、戶外歷奇、宿營、義工活動等形式進行，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。本年共有 10 位同學參與小組活動，他們來自同級不同班的學生，部分組員互相認識但對於陌生的同學他們都不太主動接觸。聖公會曾肇添中學學生一向較為內斂，對不熟悉的人與事相對謹慎，需要時間慢慢觀察和熟習。在最初兩三節裡主要與組員探索個人性格特質為主，相對從個人層面出發，讓學生可以熟習環境。隨著小組的中後期，組員之間開始有認識會互相聊天，慢慢的加入多些互相合作的活動；同時工作人員亦鼓勵學生多分享、回應其他同學。他們一直都處於被動，計劃中的宿營活動讓學生有更緊密的接觸機會，透過分組活動有效提高他們之間的活動，特別在完成夜間體驗環節後，他們能有更多個人的分享，對自己有進一步了解。小組嘗試以不同的形式鼓勵同學多表達個人感受，亦同時以組員為主導讓他們回應彼此的分享。在整個成長小組當中，學生以性格測試、組員的意見增加對個人的了解；又利用簡單的藝術活動讓他們可以將心情在作品中呈現，幫忙他們表達平常較少／較難說出的感覺。團隊活動除了讓學生可以認識個人不同面向以外，有組員因此而結識不同班別的同学，擴闊他們同輩支援網絡。

學生工作方面除了成長小組外，本計劃亦為中一及中四級分別進行了兩次入班工作坊，加強他們對精神健康的關注。中一級以正向思考為主題，鼓勵學生分享生活壓力與及了解不同的減壓方法。是次工作坊除了以簡報形式展示，亦有分組遊戲提高工作人員與學生的互動。學生在遊戲中表現投入，他們可以表達自己的想法之餘，也可以學習到不同的減壓法，並鼓勵學生從生活習慣上建立積極健康的生活態度。中四級同樣進行了兩次入班活動，以關顧情緒為主要讓學生對情緒病有更多的了解，明白精神健康與生活的關聯，加強個人對情緒覺察以致身邊同學的需要。學生對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。相對初中學生，高中學生較為慢熱需要多點時間投入活動之中。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

本年度共進行了兩次教師工作坊，第一節以個人回顧與整合為題，第二節則以靜觀減壓為主。活動從生活周遭事物作主題引入，與老師回顧個人教學生涯與學生的相處轉變；講者以教師的角度去理解他們的工作充滿挑戰，於教學和學生溝通時間的拉扯，讓教師容易感到疲乏。講者又指出現今教育工作者面對種種的困難，藉著與教師們回顧教學的初衷，希望他們能夠迎難而上。此外，工作坊亦與參加者分享中學生現今情緒健康情況以及影響情緒的原因，讓他們能在日常多留意學生的狀況，及早識別有需要的學生並提供支援。第二節工作坊帶領參加者認識靜觀的概念，靜觀是照顧不同情緒的好工具，讓參加者體驗身心靈放鬆的時間；培養正面情緒之餘亦照顧壞情緒，使他們不容易受到各種壓力的影響。希望透過靜觀學習，讓參加者將靜觀融入生活之中。參加者表示這次活動有助他們達致放鬆的效果，但要持之而恆卻較難做到，不過都希望盡量嘗試。

### 家長工作

本次活動參加者多是初中家長，當中中一家長更佔大多數。講座內容以親子相處為主，讓家長了解子女的成長轉變的不同需要，同時家長對子女轉變的調適和應對。升中之後的課業壓力比小學更多，經常會集中子女的學業較多；講者認同家長在教養子女方面面對壓力，親子之間有時未必理解對方的期望，有



機會帶來衝突，破壞親子關係以及家庭和諧。講座讓家長了解子女的情緒需要，家長與他們溝通時亦需留意個人情緒狀態。內容安排家長體驗靜觀飲食、呼吸練習，專注於個人當下放鬆身心靈，讓他們多關顧自己的需要，學習調整心態。家長表示這次活動令他們對子女轉變有更多的掌握，希望了解更多與子女相處的方法，如日後有同類活動會繼續參與。

### 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	6,099 元	5,493 元	-9.9%
服務開支	41,000 元	20,539.8 元	-49.9%

\*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)

➢ \$143.8=\$200,000/(1359+16+15)

### 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+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.5	2018.12.1			771		不適用
「滋養心靈」老師工作坊	2018.12.14 2019.7.5		16			-參加者能從活動中體驗自我放鬆 -了解個人及學生精神健康的重要

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

「抖一抖」家長講座	2019.1.5			15(家長)	-能了解子女的成長需要 -學習到靜觀放鬆的方法
「正面思維」-開心快樂心理健康講座(中一)	2018.12.18 2019.1.23 *每次分五班入班			158	-學生能了解培養健康生活的方法，保持積極的生活習慣。 -學生能認識不同減壓方法
減壓有方-情緒健康講座(中四)	2019.1.15 2019.2.12 *每次分五班入班			155	-增加對情緒病的認識 -學習情緒發洩的方法
成長小組	2019.3.12-5.21 內容包括 開幕禮 生命歷程體驗 義工服務 宿營 日營 結業禮			10	-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 -小組內分享個人面對生活壓力的感受
精神健康午間活動	2019.2.14 2019.2.15 攤位活動			265	-學生能夠將正面健康的訊息向同學傳遞

## 6. 困難及解决方法

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。

### 成長小組

原定的成長小組招募 20 位中二學生，依據老師在學校的觀察與及學年計劃安排，改為邀請中一學生參與成長小組。小組屬於自願參與活動，學校在回收的家長通告中再選合適的學生參與，又考慮到小組的效果，故最後參加人數為十位（原有十一位，但有一位學生因個人原因退出）。

### 教師工作坊及家長工作坊

教師工作坊的兩個日子是學校舉行學生活動的期間，原邀請全校老師參與，但學校希望讓老師自由參與。老師因應準備學生活動的情況，與及個人對工作坊興趣的考慮後，參加者人數比預期少。計劃建議學校若日後舉行教師工作坊，可考慮於教師發展日舉辦有關活動，讓更多老師可以參與。而個別老師認為「靜觀」主題的活動與個人信仰有所抵觸，所以不願意參與；本中心日後會將有關意見列入考慮，調整內容以能適合參加者需要。

另外，家長工作坊參加者亦較預計參與人數為少，是次活動主要由學校發通告邀請家長，於星期六早舉行。有家長或有需要週末上班而未能參加活動，建議下次可以分兩個日子舉行，方便家長有更多時間選擇。