



計劃總結報告

計劃編號: 2017/0944

甲部

計劃名稱: 「喜樂同行、元途有您」(好心情@學校微型計劃)

機構/學校名稱: 基督教香港信義會學校社會工作組

(協作學校: 中華基督教會基元中學)

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: _____

簽名: _____

日期: _____

受款人姓名*: _____

簽名: _____

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)：

- 目標陳述
- 與目標相關的活動
- 目標達成程度
- 目標達成的證據或指標
- 如不能達成目標，須列出原因

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：

- 拓寬學生/教師的視野
- 加強學生/教師的成功感
- 促進學生發揮專長及潛能
- 訓練學生適應社會發展的需求
- 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展
- 改善學習氣氛
- 促進學校團隊精神及提升學校整體形象
- 引發與其他學校/專業團體的協作機會

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。

請就以下各方面評鑑計劃的成本效益：

- 資源的運用(例如器材、申請學校/參與學校的人力資源等)
- 按直接受惠人士數目計算的單位成本
- 計劃所建構的學習課程及資料的延續性
- 當其他學校重做計劃時，不須另外注資的開支項目(包括計劃的開辦成本、備用成品等)
- 以較低成本達致相同效益的其他辦法

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)：

- 成品說明(例如種類、名稱、數量等)
- 評鑑成品的質素及推廣價值
- 已舉辦的推廣活動(請列出日期、模式等)，以及參加者／受眾對活動的反應。
- 有關由優質教育基金加以推廣的成品的價值及其可行性，以及建議的推廣模式。

請同時扼要說明計劃的成功因素/經驗，以及延續計劃的可行性。

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)。

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。

1 計劃目標的達成情況

1.1 計劃目標

- 1.1.1 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力的能力
- 1.1.2 加強各種促進學生精神健康的保護因素
- 1.1.3 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，及掌握跟進輔導技巧
- 1.1.4 及早識別及支援抗逆力低之初中學生
- 1.1.5 在校內建立關愛求助文化，從而消除負面標籤

1.2 能否達成目標

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
提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力的能力	1. 「讚好」挑戰計劃 2. 「躍動」挑戰計劃 3. 「讚好」挑戰計劃之個別面見 4. 「躍動」挑戰計劃之個別面見 5. 「喜樂同行」戶外體驗活動 6. 「喜樂好心情」感恩嘉許禮	100%	「讚好」挑戰計劃 - 指標： 參加者自評活動達致以下目標： 1. 能認識解難能力、情緒管理、關愛聯繫、積極思維及訂立目標 2. 能認識處理壓力技巧及鬆弛方法 A. 「讚好」挑戰計劃－成長小組 ■ 達成目標的證據： 1. 共收回 16 份有效問卷。根據活動後檢討問卷顯示，100%參加者表示活動能達致目標。 2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為 100% B. 「讚好」挑戰計劃－日營 ■ 達成目標的證據：	/

		<p>1. 共收回 17 份有效問卷。根據活動後檢討問卷顯示，100%參加者表示活動能達致目標。</p> <p>2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為 100%</p> <p>質性評估 計劃社工跟5名參與此計劃活動的學生於聚焦小組進行訪問，詳細訪問結果及分析如下：</p> <p>1. 目標一：能認識解難能力、情緒管理、關愛聯繫、積極思維及訂立目標 從受訪者的分享中可見計劃有助學生認識及提升抗逆力。解難能力方面，參加者表示活動讓她發現困難是靠不斷的嘗試終能解決。關愛聯繫方面，有參加者表示活動讓她明白團體合作的重要性，有別人的支持自己才會放心。積極思維方面，參加者表示在活動後學懂在恐懼時自我鼓勵，對自己面對日後挑戰更有信心。在訂立目標方面，有參加者表示個別面見讓她認識自己的長處，並會按著自己的長處更積極在生活中。以下是幾位受訪者的分享： 「人與人之間要互相信任，他們用力拉住我才敢跳出高台」 「什麼方法都嘗試，就會成功」 「原來自己也有性格強項，有動力做好自己」</p> <p>2. 目標二：能認識處理壓力技巧及鬆弛方法 大部分參加者表示活動讓他們感到放鬆，活動能讓他們忘記煩惱。此外參加者表示在活動學會五常法，辨認出</p>	
--	--	---	--

		<p>自己負面情緒的負面思想，以深呼吸及金句提醒自己如何處理的負面思想，和提醒自己要笑多一點，心情便會好。以下是幾位受訪者的分享：</p> <p>「記得五常法，留意自己的壓力來源和解決方法」 「好心情活動都很歡樂很開心」 「提醒自己多做運動會開心點」</p> <p>「躍動」挑戰計劃－成長小組</p> <p>- 指標： 參加者自評活動達致以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識解難能力、情緒管理、關愛聯繫、積極思維及訂立目標 2. 能認識處理壓力技巧及鬆弛方法 <p>- 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 共收回 10 份有效問卷。根據活動後檢討問卷顯示，100%參加者表示活動能達致目標。 2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為 100% <p>「讚好」挑戰計劃之個別面見</p> <p>- 指標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識個人強項加以發揮 2. 鞏固學生學習經驗加以應用 3. 學生認識自己品格優點 <p>- 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 所有中一(18-19 年度)計劃學生均完成價值實踐(VIA)突顯優點調查，認識個人五大品格優點，並在日常生活中發 	
--	--	--	--

		<p>揮。有位同學發現自己的強項是「社交智慧」。於小組活動回顧中，同學更多發揮與組員的合作及主動幫助其他組員，建立互相支持，有助提升同學自信。</p> <p>2. 學生回顧計劃活動的得著，並在社工引導下學習如何應用在生活。有同學在面見中提到小組活動協助他建立自我提醒的金句，讓他面對生活挑戰時用作勉勵自己。</p> <p>「躍動」挑戰計劃 – 個別面見</p> <p>- 指標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識個人強項加以發揮 2. 鞏固學生學習經驗加以應用 3. 學生認識自己品格優點 <p>- 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 所有中二(18-19 年度)計劃學生也完成價值實踐(VIA)突顯優點調查，認識個人五大品格優點，在日常生活加以發揮。有同學在調查中發現自己有「真摯」的強項，同時她亦與社工分享自己與同學關係變差的情況。於是，社工鼓勵學生運用以上優點，嘗試真誠地與對方溝通。該同學最後亦分享到自己問題得以解決，並欣賞自己的處事態度。 2. 與學生回顧整個計劃時，大部份學生認為在活動中他們賺取了不同的經驗，而最深刻為於計劃中認識一班好朋友，除了學懂怎樣與人相處之外，更加明白了當自己或對方有困難時，可互相幫助和依靠。有學生分享，在小組中認識了鄰班同學，成為了好朋友。她們經常互相分享，特別是感到沮喪之時，他們在小組完結後表示會繼
--	--	--



			<p>續實踐「愛與被愛的能力」。</p> <p>「喜樂同行」戶外體驗活動</p> <p>- 指標：</p> <p>參加者自評活動達致以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 能認識貧窮的生活2. 能對現時的生活作出反省 <p>A. 「喜樂同行」戶外體驗活動－學校篇</p> <p>■ 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 共收回21份有效問卷。根據活動後檢討問卷顯示，100%參加者表示活動能達致目標。2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為100% <p>B. 「喜樂同行」戶外體驗活動－劏房體驗</p> <p>■ 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 共收回6份有效問卷。根據活動後檢討問卷顯示，100%參加者表示活動能達致目標。2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為100% <p>「喜樂好心情」感恩嘉許禮</p> <p>- 指標：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 學生建立起正面及積極的信念2. 家長及教師能感受到同學的感恩，及更願意支持同學的成長 <p>- 達成目標的證據：</p>	
--	--	--	--	--

			<p>1. 受社會事件影響，學校所有課外活動暫停。感恩嘉許禮改為以小組形式進行，社工與學生們於小息、午膳和放學時段會面，頒發證書和心意咭以作嘉許。社工觀察大部份學生於接受嘉許時感到滿足，亦有同學得悉完成挑戰計劃時，表示應到成功。</p>	
加強各種促進學生精神健康的保護因素	1. 「喜樂同行」成長課	94%	<p>「喜樂同行」成長課</p> <p>- 指標： 參加者自評活動達致以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識自我效能、關愛聯繫及積極思維模式 2. 學習紓減壓力的方法 3. 認識校園求助方法 <p>- 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 共收回 142 份有效問卷。根據活動後檢討問卷顯示，94%參加者表示活動能達致目標。 2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為 98% 	/
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，及掌握跟進輔導技巧	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「喜樂同行」家長工作坊 2. 中一班主任及輔導教師的工作坊 3. 「喜樂同行」教師培訓工作坊 	97%	<p>「喜樂同行」家長工作坊</p> <p>- 指標： 參加者自評活動達致以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識培育子女健康情緒、家庭關愛聯繫及積極思維技巧 <p>- 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 共收回 47 份有效問卷。根據活動後檢討問卷顯示，98%參加者表示活動能達致目標。 2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為 100% 	/

		<p><u>中一班主任及輔導教師的工作坊</u></p> <p>- 指標： 參加者自評活動達致以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師更明白在校促進學生精神健康的策略與角色 2. 老師能掌握技巧識別抗逆力較低的學生，並回應他們心理、情緒發展方面的需要 <p>- 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 共收回 20 份有效問卷。根據活動後檢討問卷顯示，100%參加者表示活動能達致目標。 2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為 100% <p><u>「喜樂同行」教師培訓工作坊</u></p> <p>- 指標： 參加者自評活動達致以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師能認識計劃內容及服務重要概念 2. 老師能認識與學生建立關愛聯系關係的重要性及輔導技巧 3. 老師能認識常見的青少年精神壓力情況 4. 老師能掌握技巧識別抗逆力較低的學生，並回應他們心理、情緒發展方面的需要 <p>- 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 共收回 51 份有效問卷。根據活動後檢討問卷顯示，93%參加者表示活動能達致目標。 2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為 96% 	
--	--	---	--

<p>及早識別及支援抗逆力低之初中學生</p>	<p>1. 學生需要問卷調查</p>	<p>78.7%</p>	<p>學生需要問卷調查</p> <ul style="list-style-type: none"> - 達成目標的證據： 1. 透過學生需要問卷調查，在中一級識別出26名較低抗逆力學生。 2. 計劃社工已經與負責老師、班主任、駐校社工跟進所有未能參與小組的問卷識別學生之需要，他們被優先邀請參加學校的「大哥哥大姐姐計劃」。 	<p>/</p>
<p>在校內建立關愛求助文化，從而消除負面標籤</p>	<p>1. 「感恩·好心情」校園活動 2. 「讚·好心情」校園活動</p>	<p>100%</p>	<p>「感恩·好心情」校園活動</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指標： 參加者自評活動達致目標以下目標： 1. 讓學生及師生間表達欣賞感恩，建立關懷校園 2. 學生完成義工活動後，能提升抗逆力及精神健康 3. 學生能認識校園及社區求助資訊 <ul style="list-style-type: none"> - 達成目標的證據： 1. 共收回135份有效問卷。根據活動後檢討問卷顯示，100%參加者表示活動能達致目標。 2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為100% <p>「讚·好心情」校園活動</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指標： 參加者自評活動達致目標以下目標： 1. 讓學生及師生間表達關愛支持，建立關懷校園 2. 學生認識正向情緒、精神健康及健康生活訊息 3. 學生完成義工活動後，能提升抗逆力及精神健康 <ul style="list-style-type: none"> - 達成目標的證據： 	<p>/</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 1. 共收回138份有效問卷。根據活動後檢討問卷顯示，100%參加者表示活動能達致目標。 2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為100% 	
--	--	---	--

2. 計劃的影響

2.1 拓寬學生的視野

透過學生思維成長課，活動以講座及互動遊戲方式講解「抗逆力」的理念，包括「CBB」三個元素。「抗逆力」的理念及「CBB」三個元素對大部分學生來說屬於新知識，讓學生進一步認識精神健康的知識，有助拓寬學生的視野。而挑戰計劃中的體驗活動讓學生親身到訪劊房單位，透個體驗遊戲及與居民聊天認識劊房居生活及香港房屋問題，有助拓寬學生的視野。而在「感恩·好心情」、「讚·好心情」校園活動中，擺放了與感恩和個人情緒的知識，並多以感恩的心檢視自己的生活，留意自己的精神健康，讓學生以更廣闊的眼界面對生活的挑戰。

2.2 加強學生的成功感

問卷篩選之學生參與挑戰計劃中的活動能獲得成就感。在「讚好」挑戰計劃日營中，高空歷奇活動讓學生突破自己對高空的恐懼並完成挑戰。大部分參與學生都形容高空歷奇活動是克服難關的難忘經驗，有助加強學生的成功感。在感恩嘉許禮中，學生向教師表達感恩的心，感謝對方的幫忙及教導，同時學生從老師及社工手上接到嘉許狀，從而建立成功感。

2.3 促進學生發揮專長及潛能

計劃中的個別面見讓學生透過完成VIA測試而發掘個人潛在的品格優點。工作人員與學生重整他們在活動中的經驗，協助學生鞏固對自身品格優點的認識及套用於日常生活、加以發揮的方法。加上學生透過參與計劃中不同種類的活動（如小組中的手工藝、攤位活動中的設計工作、探訪劊房的義工服務），有助學生發揮專長及潛能。

2.4 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

教師培訓以「感恩與讚賞」為題，讓老師透過活動中的角色扮演及討論了解讚賞學生對其精神健康及情緒發展的重要性。導師以實際經驗的分享啟發老師如何讚賞學生及了解自己對學生讚賞方面的習慣和改善方法。活動讓老師掌握實用技巧識別抗逆力較低的學生及以感恩與讚賞回應他們的需要，從而為教師裝備更全面的專業知識。

2.5 改善學習氣氛

因不少學生在學習時會感到有壓力，計劃中的校園攤位活動讓學生在玩樂的遊戲中放下日常的壓力，並在活動中的遊戲及展覽學習正面思



維，讓學生以正面的心態面對壓力。挑戰計劃中的小組活動多安排於放學後，能讓學生在整天的課堂後放鬆心情投入於輕鬆的活動，有助學生整理個人情緒及處理學業壓力。而在校園活動中的展覽，學生分享正面的減壓技巧，鼓勵學生尋找個人的減壓方法讓自己有壓力時放鬆一下。

2.6 促進學校團隊精神及提升學校整體形象

校園攤位活動讓學生和老師在公開考試前為中六學生寫打氣卡，亦讓師生間互相填寫心意卡及點播歌曲表達支持和感恩，於校內建立互相關懷的文化。在中一及中二的成長課中，學生認識到關愛聯繫的重要性及與人相處的技巧，工作員亦在活動中介紹校園的求助方法，鼓勵學生面對無法獨自解決的問題時可以尋求協助。有助於校內營造互相關懷的良好氣氛。

3. 自我評鑑計劃成本效益

3.1 資源的運用

預算核對表 (待確定)

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	\$ 152,901.00	\$136,360.23	-10.82%
一般開支	\$ 35,199.00	\$34,032.77	-3.31%
服務開支	\$ 11,900.00	\$13,478.65	+13.27%
總數	\$ 200,000.00	\$183,871.65	-8.06%

3.2 按直接受惠人士數目計算的單位成本

對象	人數
老師	262
家長	62
學生	1,975
總人數	2,299
單位成本	\$79.98

3.3 計劃所建構的學習課程及資料的延續性

計劃建構了一套整全的教材套，學校可請有關專業人士在校內推行。

3.4 當其他學校重做計劃時，不須另外注資的開支項目

教材套的課程資料可延續使用。

4. 可推介的成果及推廣模式

評鑑成品的質素及推廣價值

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
/	/	/	/

5. 活動一覽表

活動性質	概略說明	參加人數			參加者的回應
		教師/ 社工	學生	家長	
學生需要問卷調查	1. 向學生派發家長同意書 日期：10/12/2018 2. 入班向中一同學派發並完成問卷 日期：17/12/2018 時間：14:15-14:35 3. 輸入問卷資料 日期：17/12/2018、18/12/2018 4. 中一班主任就問卷名單作討論，得出20位中一同學名單 日期：18/12/2018 時間：16:00-16:30	/	96	/	透過學生需要問卷調查，在中一級識別出26名較低抗逆力學生。



<p>「喜樂同行」成長課</p>	<p><u>中一級班課</u> 第一節 日期：12/12/2018 時間：08:35 -09:50</p> <p>第二節 日期：12/12/2018 時間：14:35-15:45</p> <p>第三節 日期：13/12/2018 時間：09:10-10:20</p> <p>第四節 日期：13/12/2018 時間：12:00-13:10</p> <p><u>中二級講座</u> 日期：28/03/2019 時間：14:30-15:30</p> <p><u>具體內容</u> - 讓學生認識自我效能、關愛聯繫及積極思維模式。 - 學習紓減壓力方法 - 學生能認識校園及社區求助資訊</p>	/	240	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，94%參加者表示活動能達成以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識自我效能、關愛聯繫及積極思維模式 2. 學習紓減壓力的方法 3. 認識校園求助方法 <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 98%。</p> <p>中一級成長課和中二級講座在生活例子及講解時的方向稍有不同。中一以適應中學生活的困難為主；中二側重學業和朋輩關係遇到的逆境。</p> <p>工作人員以「失聰歌手」講解 ABC 理論，鼓勵學生學會以正面的思維模式面對日常挑戰。在「個人信念」及「自我效能」，活動讓學生重溫過去成功克服困難的經驗，有同學憶述自己過去如何面對公開比賽中的失敗，明白自己是有解決困難的能力。此外，活動以匿名方式為同學寫心意卡打氣，收到卡的同學都表示感到窩心，加強同學彼此聯繫的氛圍。此外，學生反映紓減壓力的具體方法十分實用。</p>
------------------	--	---	-----	---	---

<p>「喜樂同行」家長工作坊</p>	<p>日期：16/02/2019 時間：10:00-11:00</p> <p><u>具體內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 認識協助子女處理壓力/技巧 - 學習建立關愛家庭關係及培育抗逆力的重要 	<p>/</p>	<p>62</p>	<p>根據活動後檢討問卷顯示，98%參加者表示活動能達成以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識培育子女健康情緒、家庭關愛聯繫及積極思維技巧 <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 100%。</p> <p>整體而言，活動順利進行。講員清晰講解青少年青春期的成長變化。有家長反映自己在與子女溝通仍有很多不足，能學懂從子女的角度出發，以自己曾經是青少年的心態學習以同理心多明白諒解子女改變。家長表示講員分享許多自己培育女兒的經驗，明白講者口中的「小事放手、大事商量」，建議具體實用，反映活動有助家長認識培育子女的技巧。</p>
<p>「喜樂同行」教師培訓工作坊</p>	<p>日期：29/11/2019 時間：14:00-15:00 15:00-16:00</p> <p><u>具體內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 簡介計劃及教授 服務重要概念 - 學習與學生建立關愛聯繫關係的重要性及輔導技巧及認識常見的青少年精神壓力情況 	<p>56 (112 人/ 次)</p>	<p>/</p>	<p>根據活動後檢討問卷顯示，93%參加者表示活動能達成以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識計劃內容及服務重要概念 2. 能認識與學生建立關愛聯繫關係的重要性及輔導技巧 3. 能認識常見的青少年精神壓力情況 4. 能掌握技巧識別抗逆力較低的學生，並回應他們心理、情緒發展方面的需要 <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 96%。</p>

<p>中一班主任及輔導教師的工作坊</p>	<p>日期：13/06/2019 時間：09:00-10:00 10:00-11:00</p> <p><u>具體內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 簡介計劃及教授 服務重要概念 - 學習與學生建立關愛聯繫關係的重要性及輔導技巧及認識常見的青少年精神壓力情況 	<p>20 (40 次) 人 /</p>	<p>/</p>	<p>根據活動後檢討問卷顯示，100%參加者表示活動能達成以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師更明白在校促進學生精神健康的策略與角色 2. 老師能掌握技巧識別抗逆力較低的學生，並回應他們心理、情緒發展方面的需要 <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 100%。</p> <p>整體而言，工作坊以「感恩與讚賞」為題，讓老師透過活動中的角色扮演及討論了解讚賞學生對其精神健康及情緒發展的重要性。老師反映導師能具體舉例，以實際經驗的分享啟發老師如何讚賞學生及了解自己對學生讚賞方面的習慣和改善方法。活動讓老師掌握實用技巧識別抗逆力較低的學生及以感恩與讚賞回應他們的需要。</p>
-----------------------	--	------------------------------	----------	---

<p>「讚好」挑戰計劃－成長小組</p>	<p><u>A 組</u> 第一節：15/01/2019 第二節：22/01/2019 第三節：29/01/2019 第四節：19/02/2019 第五節：06/03/2019 第六節：12/03/2019 時間：16:00-17:30 第七節：11/07/2019 時間：11:00-12:30 第八節：15/08/2019 時間：10:00-11:30 第九節：15/08/2019 時間：11:30-13:00 第十節：27/08/2019 時間：11:00-12:30</p>		<p>A 組：10 (90 人次)</p>	<p>根據活動後檢討問卷顯示，100%參加者表示活動能達致以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識解難能力、情緒管理、關愛聯繫、積極思維及訂立目標 2. 能認識處理壓力技巧及鬆弛方法 <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 100%。</p> <p>整體而言，挑戰計劃學生透過在小組活動與其他同學互相認識，學生之間的互動及回饋讓學生能進一步了解個人特質及自我需要。小組活動中安排了不同的團體合作遊戲，例如一同用尼龍繩編織繩網，學生繼而逐一躺在繩網上。活動的挑戰性能讓學生互相合作，培養社交技巧。在工作員的帶領下，學生能在遊戲的成敗中培養解難能力，並且體會到抗逆力元素如何體現在遊戲中，有助增進學生的積極性及解難合作技巧。</p>
----------------------	---	--	---------------------------	---



	<p><u>B 組</u> 第一節：26/03/2019 第二節：02/04/2019 第三節：09/04/2019 第四節：16/04/2019 第五節：30/04/2019 時間：16:00-17:30</p> <p>第六節：11/07/2019 時間：14:00-15:30</p> <p>第七節：15/08/2019 時間：14:00-15:30</p> <p>第八節：15/08/2019 時間：15:30-17:00</p> <p>第九節：27/08/2019 時間：14:00-15:30</p> <p>第十節：27/08/2019 時間：15:30-17:00</p> <p><u>具體內容</u> 小組： - 以成長小組形式，培養學生解難能力、情緒管理、關愛聯繫、積極思維及訂立目標技巧。</p>		B 組：10 (93 人次)		
--	---	--	-------------------	--	--



	- 學習處理壓力技巧及鬆弛方法				
「讚好」挑戰計劃一日營	<p>日期：04/07/2019 時間：08:30-17:30</p> <p><u>具體內容</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 以日營形式，培養學生解難能力、情緒管理、關愛聯繫、積極思維及訂立目標技巧。- 學習處理壓力技巧及鬆弛方法		20 (34 人次)		<p>根據活動後檢討問卷顯示，100%參加者表示活動能達致以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 能認識解難能力、情緒管理、關愛聯繫、積極思維及訂立目標2. 能認識處理壓力技巧及鬆弛方法 <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 100%。</p> <p>整體而言，活動流暢。活動中不同團隊遊戲能培養參加者的團體合作性、培養解難能力、解難合作技巧和社交技巧，亦有助同學加深彼此的認識，讓學生之間互相扶持。日營加入歷奇活動「空中飛人」，讓組員覺察面對挑戰時自己的思維模式及管理情緒反應，活動後的解說深化情緒管理、社交技巧及訂立目標，增進學生的積極性及解難合作技巧，協助他們面對日後的逆境挑戰。</p>



<p>「讚好」挑戰計劃之個別面見</p>	<p>日期： 06/03/2019、12/03/2019 28/03/2019、02/04/2019 30/04/2019、11/07/2019 13/08/2019、15/08/2019 27/08/2019、27/09/2019 21/10/2019、22/11/2019 23/10/2019、25/10/2019 30/10/2019</p> <p>面見於上課時間及午膳進行，時間 40 分鐘</p> <p><u>具體內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 跟進學生於全年活動中學習果效及日常生活應用情況。 - 配合填寫網上強項(VIA)測驗問卷結果，發揮學生個人強項 - 邀請家長出席子女個別面見 		<p>20 (58 人次)</p>	<p>會面中社工與學生完成價值實踐(VIA)突顯優點調查，並就調查結果與學生了解他們的性格強項同時，工作人員與學生重溫挑戰計劃中已完成的活動，以鞏固學生的學習經驗，並一同討論如何應用於日常生活。</p> <p>不少學生反映一直沒有察覺自己的性格強項，在與社工討論突顯優點調查結果時能回憶突顯性格強項的生活畫面。例如有位同學發現自己的強項是「社交智慧」。於小組活動回顧中，同學更多發揮與組員的合作及主動幫助其他組員，建立互相支持，有助提升同學自信。</p> <p>工作人員於小組後再次面見學生，替他們回顧整個計劃的活動以及鼓勵學生繼續運用早前所發現的性格強項。有學生表達參與計劃令其有更多時間和朋友相處，這些聯系有助他們適應學校生活，更會為自己所擁有的友誼而「感恩」。其次，大部份學生也擅長於參加學會、校隊活動時發揮自己的強項。如有學生得悉自己有「忠心、團隊精神」的特質時，他嘗試在足球隊使用，令他和隊友更容易地合作勝出比賽。也有參加公益少年團的學生，她在提供義工服務時會主動留意他人需要、幫助別人，善用自己「愛與被愛的能力」。</p>
----------------------	--	--	-----------------------	---



<p>「躍動」挑戰計劃小組</p>	<p>第一節 日期：03/07/2019 時間：13:45-15:15</p> <p>第二節 日期：09/10/2019 時間：16:00-17:30</p> <p>第三節 日期：28/10/2019 時間：16:00-17:30</p> <p><u>具體內容</u> <u>成長小組：</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 培養學生解難能力、情緒管理、關愛聯繫、積極思維及訂立目標。- 學習處理壓力的技巧及鬆弛方法。	/	10 (28 人次)	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，100%參加者表示活動能達成以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 能認識解難能力、情緒管理、關愛聯繫、積極思維及訂立目標2. 能認識處理壓力技巧及鬆弛方法 <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 100%。</p> <p>小組透過個人或團體遊戲、製作手工和分享讓學生從經驗中學習，培養他們各方面的能力，從而提升抗逆力。例如，組員於伸縮膠上畫上自己喜愛的圖案，並制作匙扣。過程中他們很享受，也能找到減壓和鬆弛的方法。再者，組員彼此間的關係亦很好。於第二節中，各人寫下自己的目標在紙飛機上，組員需完成工作員的指定解難任務才可拾回自己飛機。過程中，他們不但努力嘗試，完成自己的部份後更會幫助其他組員，這是積極解難的表現，同時亦體現了他們培養出會互相幫助和關愛對方的精神。</p>
-------------------	---	---	---------------	---	--



<p>「躍動」挑戰計劃之個別面見</p>	<p>日期： 28/03/2019、02/04/2019 30/04/2019、14/05/2019 03/07/2019、27/09/2019 04/10/2019、26/10/2019</p> <p>面見於上課時間及午膳進行，時間 40 分鐘</p> <p><u>具體內容</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 跟進學生於全年活動中學習果效及應用於日常生活中。- 配合填寫網上強項測驗問卷結果，發揮學生個人強項		<p>10 (24 人次)</p>		<p>會面中社工與學生完成價值實踐(VIA)突顯優點調查，並就調查結果與學生了解他們的性格強項同時，工作人員與學生重溫挑戰計劃中已完成的活動，以鞏固學生的學習經驗，並一同討論如何應用於日常生活。大部分學生的調查與去年的結果相同。</p> <p>其中有位同學發現自己有「領導才能」的性格強項，在工作員邀請及鼓勵下，她在校園攤位活動中主動帶領其他義工及協助學生完成手工藝，發揮領導才能。同學活動後感到滿足，樂意發揮強項，增加生活意義。再者，在檢視學生有否運用強項時，有學生分享覺得自己缺乏「自制能力」和「勤奮」，社工肯定學生過去的付出、欣賞他有自省的能力，然後再與學生一同討論可行的方法作改善，幫助學生發掘更多正向特質。</p>
----------------------	---	--	-----------------------	--	--

<p>「喜樂同行」戶外體驗活動</p>	<p>第一節（學校篇） 日期：18/10/2019 時間：16:00-17:30</p> <p>第二節（劏房體驗） 日期：26/10/2019 時間：08:30-11:30</p> <p><u>體驗活動</u> 透過參觀貧窮/物質生活較貧乏之社區體驗，讓生活安逸的青少年體驗資源貧乏的生活環境，從而對自己現時的生活作出反省</p>	<p>/</p>	<p>27 (27 人次) /</p>	<p>第一節－學校篇 根據的活動後檢討問卷顯示，100%參加者表示活動能達成以下目標： 1. 能認識貧窮的生活 2. 能對現時的生活作出反省</p> <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 100%。 計劃學生先於校內參與了一節「簡介」活動，內容包含有現今香港貧窮的問題，替學生於真實探訪前在知識和態度上多做準備。整體而言，學生投入活動，他們欣賞多互動的環節，在這些環節吸收到更多與貧窮有關的訊息。例如，學生在小組討論中嘗試用衣、食、住、行四方面探討貧窮實況；而在遊戲中也深深體驗到貧窮帶來的憂慮和壓力，更留意一班基層人士的需要。</p> <p>第二節－劏房體驗 根據的活動後檢討問卷顯示，100%參加者表示活動能達成以下目標： 1. 能認識貧窮的生活 2. 能對現時的生活作出反省</p> <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 100%。 在探訪當天，雖然與出席人數比預期少，但卻沒有影響活動的氣氛，相反，令每位同學得到很多分享的機會。學生分成 2 個小組分別探訪劏房戶，他們十分踴躍地完成協作機構同事所給予的任務，也不停主動向住戶發問問題，了解他們情況並給予關心。探訪結束後，兩組同學與對方分享自己剛剛觀察、體驗和對政府舒緩問題的建議。這分享環節不但令同學得著更多，也令其反思貧窮問題與社會政策的關係。</p>
---------------------	---	----------	-------------------------	--

<p>「感恩・好心情」校園活動</p>	<p>第一節 日期：17/01/2019 時間：10:20-12:00</p> <p>第二節 日期：17/01/2019 時間：13:10-14:20</p> <p>第三節 日期：18/01/2019 時間：10:20-12:00</p> <p>第四節 日期：18/01/2019 時間：13:10-14:20</p> <p><u>具體內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 以攤位同樂日形式，由參加計劃的同學於校內推廣活動，以深化參加者學習，亦鼓勵校長、老師一同參與活動，推廣精神健康、關懷生活、師生互相欣賞及感恩等抗逆文化。 - 設有中六打氣 - 介紹校園及社區求助資訊 	55	666	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，100%參加者表示活動能達成以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生及師生間表達欣賞感恩，建立關懷校園 2. 學生完成義工活動後，能提升抗逆力及精神健康 3. 學生能認識校園及社區求助資訊 <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 100%。</p> <p>活動中，同學以文字、畫畫甚至正面歌詞在打氣卡寫下對中六同學的鼓勵說話並貼在打氣牆。</p> <p>以感恩為題的攤位遊戲邀請參加者分享與朋友、同學或家人有關的感恩事件。展覽是以生動的漫畫及圖片講解感恩的定義及培養感恩的方法，促進同學學會感恩。同時展出了校園及社區求助資訊，鼓勵學生在需要時尋求協助。</p> <p>是次活動由 10 位挑戰計劃成員擔任義工，就攤位遊戲主動給予改善意見及主持攤位遊戲。活動中學生都十分盡責緊守崗位，主動邀請經過的同學參與攤位活動，顯得十分投入義工服務，有助學生完成活動後提升成功感、抗逆力及精神健康。</p>
---------------------	--	----	-----	---	---



<p>「讚·好心情」校園活動</p>	<p>第一節 日期：16/05/2019 時間：10:20-12:00</p> <p>第二節 日期：16/05/2019 時間：13:10-14:20</p> <p>第三節 日期：17/05/2019 時間：10:20-12:00</p> <p>第四節 日期：17/05/2019 時間：13:10-14:20</p> <p><u>具體內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 由參加計劃的同學於校內推廣正向情緒方法、精神健康及健康生活訊息 - 校園活動包括正向訊息攤位、心意咭、愛心小禮物製作等 - 讓學生認識若有求助需要時處理方法 	55	599	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，100%參加者表示活動能達成以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生及師生間表達關愛支持，建立關懷校園 2. 學生認識正向情緒、精神健康及健康生活訊息 3. 學生完成義工活動後，能提升抗逆力及精神健康 <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 100%。</p> <p>是次活動有點唱攤位，歌曲以面對挑戰、追求夢想、珍惜與人關係為主。不少學生點播歌曲給任教老師，以答謝他們的教導。亦有老師點播給學生，鼓勵他們在預備終期考試時堅持不懈。點唱者的心聲及正面歌曲在校內廣播，學生和老師都反映能營造校內互相關懷的氣氛。</p> <p>活動亦擺放以焦慮為題的展板，讓參加者認識焦慮的身體反應及面對焦慮的具體方法。展板與焦慮有關的內容設計成攤位遊戲，其中一個攤位要參加者用乒乓球擊倒印有不正確焦慮描述的膠杯。學生都盡力完成遊戲，顯得十分投入活動，有助學生在遊戲中認識正向情緒及精神健康的訊息。</p> <p>而 20 位計劃義工都十分盡責，在活動中主動協助同學完成攤位遊戲，令活動進行更流暢。當中主持攤位的工作及組員間互相合作能讓他們建立成功感及與人聯繫感，從而提升其抗逆力及精神健康。</p>
--------------------	---	----	-----	---	---



<p>「喜樂好心情」感恩嘉許禮</p>	<p>頒發嘉許狀及心意咭 日期：22/11/2019 時間：10:20-10:35、 11:45-12:00、13:40- 14:15</p> <p><u>具體內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過正面及公開的嘉許，表揚參加者積極參與，肯定其改變，從而確立其內在個人正面及積極的力量 - 透過由參加者向家長及老師表達感恩，協助建立其支援系統以支持其成長 		20		<p>感恩嘉許禮改為以小組形式進行，學生分為三個小組，約 6-7 人一組，於小息或午膳時段進行。嘉許環節包括：頒發嘉許狀、心意咭和手工禮物包。心意咭由計劃社工親自撰寫，內有每位學生的優點、正向特質及欣賞和打氣的說話。而原訂的感恩嘉許禮附有手工藝環節－製作「好心情娃娃」，為了讓學生仍能享受做手工藝的喜樂和放鬆的心情，工作人員則把手工材料包裝成禮物包送出，讓學生自行在家中完成。</p> <p>期間有學生與社工分享，他對計劃結束覺得有點感慨，因為擁有充實活動的日子即將完結。工作人員鼓勵學生謹記自己於此計劃的得著，並於日後更積極參與校內的成長活動，學生對工作人員表示感謝。</p>
---------------------	---	--	----	--	---

6. 困難及解決方法

困難	解決方法及經驗總結
問卷識別學生的家長抗拒其子女參與挑戰計劃	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員及老師盡量游說家長，讓家長明白計劃的目標及對其子女成長的重要性，並從而鼓勵家長讓子女參與挑戰計劃。 2. 另外，計劃社工到中一各班以「領袖訓練」宣傳挑戰計劃。此有助鼓勵學生家長答允子女參與計劃，亦能讓計劃學生感到被挑選的肯定。
於「喜樂同行」戶外體驗活動中，因受社會事件影響，大量平日課後的學校活動調至週末早上，加上老師和家長亦擔心週末的安全情況，因此影響了報名人數，而當天只有6位學生出席。而且，校方要求所有參與活動的學生必須於中午12點前回校。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社工致電家長，與其了解學生不參與活動的原因，也對活動的細節和安全問題作補充，讓家長鼓勵子女把握每個學習的經驗。 2. 與學校商討對策後，工作人員於戶外體驗活動舉行前在校內增加一節活動，時間為1小時30分鐘，21位計劃學生出席。該活動的主題同為貧窮，希望藉著資料分享、體驗遊戲和小組討論，讓學生反思貧窮引起的問題以及問題的成因。 3. 社工與學校和協作機構商討後，決定提早及縮短戶外體驗活動的時間，最終改為08:30-11:30舉行。
<p>進行挑戰計劃的第三節個別面見時，因受社會事件影響，學校於11月中停課一星期，部份學生未能進行第三節40分鐘面見</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2位「讚好」挑戰計劃學生 - 6位「躍動」挑戰計劃學生 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 就「讚好」挑戰計劃學生，工作人員善於小息及午膳時間時段與其中兩位作簡短面談，給予關心和鼓勵。 2. 就「躍動」挑戰計劃學生，工作人員善用小息及午膳時間與學生見面，把社工觀察到學生的強項、欣賞和打氣的說話寫在心意咭上送給學生，欣賞和肯定學生強項。
籌備「喜樂同行」感恩嘉許禮時，因受社會事件影響，學校臨時暫停所有課外活動，家長和老師未能參與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與學校商討對策後，決定把活動改為小組形式舉行，20位學生分為三個小組，於小息和午膳時段與計劃社工會面，每組約會面15分鐘。社工於會面期間頒發嘉許狀、心意咭和手工材料包予學生，以作嘉許。