

計劃總結報告

計劃編號：2017/0945

甲部

計劃名稱：「喜樂同行、有我撐你」(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工組

(協作學校：香港管理專業協會羅桂祥中學)

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

- 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力的能力
- 加強各種促進學生精神健康的保護因素
- 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
- 及早識別及支援抗逆力低之初中學生；
- 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. 「不一樣的你」戶外體驗活動 2. 「晴TEEN」挑戰計劃 3. 「好TEEN」挑戰計劃 4. 個別面見 5. 「有我撐你」感恩嘉許禮	100%	<p>「不一樣的你」戶外體驗活動</p> <p>- 指標： 參加者自評活動達致目標： 1. 能認識貧窮/物質生活較貧乏的生活 2. 能對現時的生活作出反省 3. 提升個人抗逆力</p> <p>- 達成目標的證據： 1. 根據活動後檢討問卷顯示，問卷顯示 100%參加者認同活動能達到以上 3 個目標。總結而言，100%參加者對活動整體感到滿意。</p> <p>「晴 TEEN」挑戰計劃</p> <p>- 指標： 參加者自評活動達致目標： 1. 能認識解難、情緒管理、關愛聯繫、積極思維及訂立目標技巧 2. 能認識處理壓力技巧及鬆弛方法</p>	/

		<p>- 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據活動後檢討問卷顯示，問卷顯示 100%參加者認同活動能達到以上 2 個目標。 2. 總結而言，100%參加者對活動整體感到滿意。 <p>「晴 TEEN」個別面見</p> <p>- 指標：</p> <p>參加者自評活動達致目標：</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> <p>全部計劃學生完成品格優點測試和快樂日誌，透過社工觀察及學生回饋，學生反映認識「品格優點」有效增加愉快情緒，及感到自信心增加。學生表示認識強項，不單在小組發揮出正面作用，更令他的人際關係更好，學生表示希望能夠繼續發揮所長。他們相信運用優點能夠在日常生活中面對轉變。</p> <p>「好 TEEN」挑戰計劃</p> <p>- 指標：</p> <p>參加者自評活動達致目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識解難、情緒管理、關愛聯繫、積極思維及訂立目標技巧 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. 根據活動後檢討問卷顯示，問卷顯示 100%參加者認同活動能達到以上 2 個目標。 2. 總結而言，100%參加者對活動整體感到滿意。 <p>個別面見</p> <p>- 指標：</p> <p>參加者自評活動達致目標：</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 	
--	--	---	--

		<p>3. 學生認識自己品格優點</p> <p>- 達成目標的證據： 在重點小組，訪問了 4 名參與此計劃活動的學生。</p> <p>訪問結果及分析</p> <p>1. 能認識個人強項加以發揮 受訪者表示活動讓他們認識個人強項，特別加強了他們的專注力、情緒管理、溝通和解難能力，因為活動需要與人合作，讓他們明白多聆聽、與人溝通，各取所長，多角度思考，集思廣益，有助解決困難或挑戰。 以下是幾位受訪者的分享： 「羅馬炮架，與上次比較專注力提高，因為人少了，可能其他人無聽，要同返其他人講」 「有時遇到問題/困難時，唔好一直向負面情緒想，要轉向正面情緒」 「溝通能力加強，因為要與人合作」 「解難能力提升，用不同方法，不再單一，要多方面去唸，例如：報紙塔、保護雞蛋(可以用報紙包成一嚙，或者其他野，亦可以用飲管和報紙包，不再單一材料)」</p> <p>2. 鞏固學生學習經驗加以應用 受訪者指出活動中有成功和失敗經驗，面對生活難題時，現在學會不會過度有壓力、緊張。學會放鬆，找一個適合自己的減壓方法，能夠盡快解決到問題。 以下是幾位受訪者的分享： 「挑戰/困難可完成/解決，以積極態度面對挑戰，輸了也可繼續，沒有挑戰完成/解決的話，不必感到沮喪」 「所有挑戰/困難/問題也有辦法方法，不輕易放棄，多想其他出路，或者新的路就行到」 「勇敢面對，不可逃避問題，因為挑戰/困難一路上一直都會有，若只逃避，可能會行得更辛苦」 「無論一件事有多難，只要肯努力和相信自己就能成功，以正面態度面對挑戰/困難，凡事想最好一面，否則難成功」</p> <p>3. 學生認識自己品格優點 受訪者均認同活動讓他們認識自己品格優點，學會發揮品格優點來解決問題，例如面對學習困難，可以運用「好奇心」和「自我規範」這些品格優點，加強對學科的興趣，推動自己專心學習，有自信去面對困難；更會把缺點轉變為優點來看待，懂得更欣賞自己。</p>	
--	--	--	--

			<p>以下是幾位受訪者的分享：</p> <p>「更明白自己應用甚麼優點來解決問題」 「知道自己的優點，自信咗，更有動力去投入活動」 「唔會成日唸自己有咩唔好(例如：健忘)，變為容易原諒別人對自己所犯的錯」 「過去只數自己缺點，問自己係唔係真的無優點，現在認識自己的優點」 「了解自我，有很多優點可以講得出」</p> <p>「有我撐你」感恩嘉許禮</p> <p>- 指標：</p> <p>參加者自評活動達致目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生建立起正面及積極的信念 2. 家長及老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> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據活動後檢討問卷顯示，問卷顯示 100%參加者認同活動能達到以上 2 個目標。 2. 總結而言，100%參加者對活動整體感到滿意。 	
加強各種促進學生精神健康的保護因素	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「感恩有您」校園活動 2. 「讚好有您」校園活動 	99%	<p>「感恩有您」校園活動</p> <p>- 指標：</p> <p>參加者自評活動達致目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認同活動能讓學生及師生間表達欣賞感恩，建立關懷校園。 2. 學生能認識校園及社區求助方法 3. 學生完成義工活動後，能提升抗逆力及精神健康 <p>- 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據活動後檢討問卷顯示，問卷顯示 97.4 %參加者認同講座能達到以上 3 個目標。 2. 總結而言，100%參加者對講座整體感到滿意。 <p>「讚好有您」校園活動</p> <p>- 指標：</p> <p>參加者自評活動達致目標：</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. 認識正向情緒、精神健康及健康生活訊息 	/

			<p>3. 學生完成義工活動後，能提升抗逆力</p> <p>4. 學生能認識校園及社區求助方法</p> <p>- 達成目標的證據：</p> <p>1. 根據活動後檢討問卷顯示，問卷顯示 98.4%參加者認同活動能達到以上 4 個目標。</p> <p>2. 總結而言，97%參加者對活動整體感到滿意。</p>	
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	<p>1. 中二班主任及輔導老師的工作坊</p> <p>2. 「喜樂同行」家長工作坊</p> <p>3. 「喜樂同行」教師培訓工作坊</p>	100%	<p>中二班主任及輔導老師的工作坊</p> <p>- 指標：</p> <p>參與教師自評活動達致目標：</p> <p>1. 老師更明白在校促進學生精神健康的策略與角色</p> <p>2. 能作及早識別及對預防工作更有信心</p> <p>- 達成目標的證據：</p> <p>1. 根據活動後檢討問卷顯示，96%參與教師認同活動能達到目標。</p> <p>2. 總結而言，100%參與教師對活動整體感到滿意。</p> <p>「喜樂同行」家長工作坊</p> <p>- 指標：</p> <p>參加家長自評活動達致目標：</p> <p>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> <p>- 達成目標的證據：</p> <p>1. 根據活動後檢討問卷顯示，問卷顯示 100%家長認同活動能達到目標。</p> <p>2. 總結而言，100%參與家長對活動整體感到滿意。</p> <p>「喜樂同行」教師培訓工作坊</p> <p>- 指標：</p> <p>參與教師自評活動達致目標：</p> <p>1. 能認識計劃內容及服務重要概念</p> <p>2. 能認識常見的青少年精神壓力</p> <p>3. 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>	/

			<ul style="list-style-type: none"> - 達成目標的證據: 1. 根據活動後檢討問卷顯示，問卷顯示 94.4%參加者認同活動能達到目標。 2. 總結而言，90%參加者對活動整體感到滿意。 	
及早識別及支援抗逆力低之初中學生	1. 學生需要調查 (HKSIF 1.1)	100%	<p>學生需要調查 (HKSIF 1.1)</p> <p>達成目標的證據:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過 HKSIF 1.1 問卷調查，成功在中二級識別 21 名在精神健康及抗逆力上有較大需要的初中學生。 2. 而未能參與小組之學生亦已參與學校活動，計劃社工將與負責老師、班主任、駐校社工跟進此批學生之需要。 	/
在校內建立關愛求助文化，從而消除負面標籤	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「喜樂同行」成長課(中二人班和中三講座) 2. 「感恩有您」校園活動 3. 「讚好有您」校園活動 	97%	<p>「喜樂同行」成長課(中二人班和中三講座)</p> <p>- 指標:</p> <p>參加者自評活動達致目標:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識自我效能、關愛聯繫及積極思維模式 2. 能認識紓減壓力方法 3. 學生能認識校園求助方法 <p>- 達成目標的證據:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據活動後檢討問卷顯示，97%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%。 <p>「感恩有您」校園活動</p> <p>- 指標:</p> <p>參加者自評活動達致目標:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認同活動能讓學生及師生間表達欣賞感恩，建立關懷校園。 2. 學生能認識校園及社區求助方法 <p>- 達成目標的證據:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據活動後檢討問卷顯示，97.4%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>「讚好有您」校園活動</p> <p>- 指標： 參加者自評活動達致目標：</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. 認識正向情緒、精神健康及健康生活訊息 3. 學生能認識校園及社區求助方法 <p>- 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據活動後檢討問卷顯示，98.4%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 拓寬學生視野

挑戰計劃安排了學生探訪劊房居民，了解貧窮的生活，學生事前均表示對劊房有所聽聞，但是次探訪讓他們親歷其中，能夠對現時自己的生活作出反省，深深感受到自己是幸福的，拓闊視野。另外，學生亦有機會嘗試以做手工、點播自己最喜愛歌曲和參與明陣遊戲，配合VIA品格測試的結果，從而認識自己和組員更多，擴寬學生視野。

2.2 加強學生成功感

在挑戰計劃中，學生透過參與團體遊戲、日營、籌備家長日、校園活動和感恩嘉許禮活動，慢慢發現自己的優點，每次活動也鼓勵學生互相留意其他人的優點和強項，並在結束時互相欣賞和稱讚，讓學生了解自己的長處，從而提升了自信心。另外，學生在家長日、個別面見和感恩嘉許禮中被家長、社工和老師嘉許，令學生回想自己正面的回憶，讓學生也提升了自信心及成功感。

2.3 促進學生發揮專長及潛能

在個別面見中，透過快樂日誌，小組學生填寫正向心理學中的24個品格優點測試，發掘自己的品格優點，再就著自己在小組和日常生活的表現，分享自己的品格優點在團體中能發揮的功效，亦一同討論如何實踐應用於日常生活中。大部份學生都表示VIA品格測試的結果準確，並表示能夠理解及實踐自己的專長；當學生能充份發揮品格優點，才能感受到真正的快樂，並有助提升正面情緒。此外，在家長日、兩次的校園活動和感恩嘉許禮，小組學生參與籌備活動，各人就著自己所擅長的事去揀選職位，協助活動進行，當中亦有學生挑戰以往未試過的工作，如司儀、攝影活動花絮等，有助學生發揮潛能。

2.4 訓練學生適應社會發展的需求

要適應社會發展，學生需要有溝通能力、解難能力及抗逆力，本挑戰計劃著重學生能夠認識自我效能，在不同活動中嘗試發揮創意、解決難題，而在整個籌備、宣傳的過程中，學生需要學習表達意見、宣傳活動、向同學講解攤位規則，有助訓練學生與人溝通的技巧。在初中的成

長課、講座、小組或日營活動，學生學習到正面的思維模式（ABC思想模式），在學生問卷調查中，學生反映內容令他們反省自己面對逆境的態度，學會以「樂觀」及「不放棄」的態度去面對挑戰，增強了他們抵禦逆境的能力。

2.5 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

本計劃在1月及8月舉辦了兩次教師培訓，內容分別探討「讓老師認識及早識別學生缺課的成因及回應技巧」及「老師如何支援受情緒困擾的學生」，由信義會北區青少年綜合服務中心及心理衛生會負責講解學生需要及老師角色。由於事前與協作老師、駐校社工討論校內青少年精神健康狀況，故教師培訓中能更針對地探討學生精神健康的問題與老師能發揮的角色，讓老師能更回應學生需要。

2.6 改善學習氣氛

是次計劃中兩次的校園攤位活動的參與人數分別接近1,000人，當中設有打氣牆、師生拍照和心意卡攤位，並且家長、老師均有參與活動，不少師生在收到心意卡後，均表示感受到關懷、受尊重和被愛，令學生與周邊系統的關係更密切，感受到他人的關懷，亦在校內留下愉快的回憶，有助加強學生、老師的正面情緒，從而改善學習氣氛。

3. 自我評鑑計劃成本效益

3.1 資源的運用

預算核對表

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	\$146,479.36	-4.20%
一般開支	\$ 35,199.00	\$38,844.20	+10.36%
服務開支	\$ 11,900.00	\$11,078.65	-6.90%
總數	\$ 200,000.00	\$196,402.21	-1.80%

3.2 按直接受惠人士數目計算的單位成本

對象	人數
老師	85
家長	63
學生	2,296
總人數	2,444
單位成本	\$80.36

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	學生	家長	
學生需要調查 (HKSIF 1.1)	1. 學校聯繫及籌備： 05/12/2018 16:30-17:30 2. 統籌派發及收集問卷程序： 17-26/12/2018 12:00-16:00 3. 與學校老師商討次級預防活動的 參與名單： 09/01/2019 14:50-15:50	/	107	/	透過 HKSIF 1.1 問卷，在中二級識別出 21 名較低抗逆力學生。未能參與計劃學生亦已參與學校活動，計劃社工已與負責老師、班主任、駐校社工跟進此批學生之需要。
「喜樂同行」成長課	日期：22/01/2019 時間：09:00-09:50 班別：2A、2C 日期：24/01/2019 時間：14:50-15:40 班別：2B、2D 日期：28/03/2019 時間：14:50-15:50 班別：3A、3B、3C、3D 內容： - 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	/	243	/	根據活動後檢討問卷顯示，97%參與學生表示活動能達致以下目標： <ul style="list-style-type: none"> - 能認識自我效能、關愛聯繫及積極思維模式。 - 能認識紓減壓力方法 - 學生能認識校園求助方法 整體而言，參與學生投入活動，十分踴躍回答問題。參與學生能提出多個減壓方法，亦能夠以抗逆力元素 CBB 去回答處境題目，指出面對逆境的時候可以在校園求助，找到解決辦法，他們特別喜歡交換心意咭環節，認為有效達到關愛聯繫。根據中三講座的活動後檢討問卷顯示，參與學生認真和專心投入活動，能夠回答問題和提出新穎的減壓方法，例如聽歌隨意舞動。參與學生指出講座所播放的音樂達到減壓的效果。可運用積極的思維面對難題，例如主角重病後，步行 5 級樓梯也喘氣，決定以 5 級樓梯作起步，每日加 1 級樓梯作鍛煉，最後成為女消防隊員。另外，學生對活動的整體滿意率為 98%。
「喜樂同行」家長工作坊	日期：24/02/2019 時間：08:00-12:00	/	/	62	根據活動後檢討問卷顯示，100%參與學生表示活動能達致以下目標： 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>內容：</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>整體而言，家長們欣賞由參與計劃學生幫手製作的展板、所播放的短片。社工的講解有助家長明白家庭關係及自己的支持，對培育子女健康情緒的重要性。</p> <p>家長指出親子即影即有合照環節，喚起他們察覺已很久未有與子女一起進行親子活動或合照。不少家長願意立即寫下鼓勵和支持字句予子女，並願意加強對子女的支援。另外，學生對活動的整體滿意率為 100%。</p>
「喜樂同行」教師培訓工作坊	<p>日期：26/08/2019 時間：09:00-10:00(第一節)、 10:00-11:00(第二節)</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 簡介計劃及教授服務重要概念 - 認識常見的青少年精神壓力情況 - 認識識別抗逆力較低的學生的技巧，並回應他們心理、情緒發展方面的需要 	63 (126 人次)	/	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，94.4%參與教師表示活動能達致以下目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 能認識計劃內容及服務重要概念 - 能認識常見的青少年精神壓力 - 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>社工於活動前與駐校社工和負責老師商討學校老師對學生精神健康的主要關注範疇（學生的抑鬱問題），故在活動中主要講述老師在學業以外的幫助，例如建立自我形象；老師在轉介前、中和後的角色注意；老師與學生相處提高其抗逆力抗衡抑鬱，因主題切合學校需要，大部份老師都投入活動，也會分享意見或提問。老師表示在個案討論中能嘗試實踐理論，對識別及回應技巧也更有掌握。惟當日工作坊時間較緊湊，中段未能有小休，建議當中安排有一個小休。整體而言，參加者反應良好，而活動流程順利。老師能了解計劃內容及服務重要概念，講者多以例子講解低抗逆力學生的特點和需要，並以角色扮演的環節讓老師親身體驗如何回應學生的各方面的需要。另外，老師對活動的整體滿意率為 90%。</p>
中二及中三班主任及輔導老師的工作坊	<p>日期：10/01/2019 時間：14:30-15:30(第一節)、 15:30-16:30(第二節)</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過工作坊/討論/角色扮演等形式，讓老師認識及早識別青少年精神方法及回應技巧 - 在預防工作上促使老師發揮更積極角色 	19 (38 人次)	/	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，96%老師表示活動能達致以下目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 老師更明白在校促進學生精神健康的策略與角色 - 能作及早識別及對預防工作更有信心 <p>整體而言，參加者認真投入，更主動抄錄講者提供的建議，講者多以例子講解低抗逆力學生的特點和需要，並以角色扮演的環節讓老師親身體驗如何回應學生的心理、情緒及發展的需要。老師反映訓練很實用。另外，老師對活動的整體滿意率為 100%。</p>

「晴 TEEN」 挑戰計劃：小組	<p>A 組</p> <p>第一節：01/02/2019 第二節：22/02/2019 第三節：01/03/2019 第四節：08/03/2019 第五節：22/03/2019 第六節：29/03/2019 第七節：12/04/2019 時間：16:00-17:30</p> <p>第八節：04/06/2019 第九節：14/06/2019 時間：13:20-14:00</p> <p>第十節：11/09/2019 第十一節：18/09/2019 第十二節：23/09/2019 時間：15:30-17:00</p> <p>B 組</p> <p>第一節：20/03/2019 第二節：27/03/2019 第三節：10/04/2019 第四節：24/04/2019 第五節：15/05/2019 第六節：22/05/2019 第七節：29/05/2019 時間：16:10-17:40</p> <p>第八節：06/09/2019 第九節：13/09/2019 第十節：20/09/2019 時間：15:30-17:00</p>	/	20 A 組 (103 人 次)	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，100%參與學生表示活動能達致以下目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 能認識解難、情緒管理、關愛聯繫、積極思維及訂立目標技巧。 - 能認識處理壓力技巧及鬆弛方法 <p>小組 A 因學生繁忙，出席及時間均受影響，故需在午息時段額外加開 2 節小組，共 12 節。小組 B 則共有 10 節。整體而言，學生積極參與小組活動，即使課外活動繁忙也抽空參與小組。每次小組亦投入在遊戲當中，並欣賞以遊戲帶出小組目標。例如報紙塔和護蛋行動，這類解難遊戲，他們表示自己的解難能力及溝通能力均有所提昇。小組亦讓他們認識了一班新朋友，增強關愛聯繫。學生對活動的整體滿意率為 100%。</p>
---------------------	---	---	---------------------------	---	--

	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 以成長小組培養學生解難能力、情緒管理、關愛聯繫、積極思維及訂立目標。 - 學習處理壓力技巧及鬆弛方法 				
「晴 TEEN」挑戰計劃：日營	<p>日期：09/07/2019 時間：08:00-12:00 第一節、 12:00-16:00 第二節</p> <p>內容：</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。 - 學習處理壓力技巧及鬆弛方法 	/	18 (36 人次)	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，100%參與學生表示活動能達致以下目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 能認識解難、情緒管理、關愛聯繫、積極思維及訂立目標技巧。 - 能認識處理壓力技巧及鬆弛方法 <p>學生積極參與日營活動，即使分組進行比賽，不但投入參與，兩組間會互相鼓勵和打氣，建立起正面關懷團隊。參加者表示導師和組員的鼓勵，有助他們面對新挑戰，願意不怕他人注視，克服困難，獲得更大成功感。另外，學生對活動的整體滿意率為 100%。</p>
「晴 TEEN」挑戰計劃之個別面見	<p>24/04/2019、15/05/2019 24/05/2019、29/05/2019 30/05/2019、04/06/2019 14/06/2019、24/07/2019 31/07/2019、06/08/2019 14/08/2019、06/09/2019 11/09/2019、13/09/2019 18/09/2019、23/09/2019</p> <p>面見於上課或暑假期間進行，每節 40 分鐘</p> <p>內容：</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 	/	20 (60 人次)	/	<p>全部計劃學生完成品格優點測試和快樂日誌，整理了個人 5 大品格強項和 6 種美德，在三次個別面談時段認識「品格優點」如何有效減低負面情緒，並思考如何能發揮自己的品格優點。有學生表示調查指出他有領導才能，正是他獲老師選擇協助領袖工作的原因。社工會與組員就小組內的表現進行討論，讓學生認識他的強項，不單在小組發揮出正面作用，更令他的人際關係更好，學生表示希望能夠繼續發揮所長。</p> <p>學生表示調查指出他有對學習的熱愛這優點，因為他母親從小教育他多作不同的嘗試，不要局限自己只參與男性活動，令他眼界更廣，亦不會在意他人的眼光。社工讚賞他勇於學習，以及他在小組內不介意別人的批評，有助他面對新事物或逆境，學生表示自己在小組中學會發揮自己的個人強項，相信能夠在日常生活中面對轉變。</p>
「好 TEEN」挑戰計劃：成長小	<p>第一節：04/06/2019 時間：15:45-17:15</p>	/	11 (26 人)	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，100%參與學生表示活動能達致以下目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 能認識解難、情緒管理、關愛聯繫、積極思維及訂立目標技巧。

組	<p>第二、三節：11/07/2019 時間：09:00-10:30、10:30-12:00</p> <p>內容：</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 - 學習處理壓力技巧及鬆弛方法 		次)		<p>- 能認識處理壓力技巧及鬆弛方法</p> <p>參加者均投入參與三節小組，他們表示以網上強項測試結果(VIA)作畫和輕黏土製作手工，過程有趣，並能夠有效認識自己，加上點播自己喜愛歌曲和明陣遊戲，有助自己呈現內心的想法，覺得新奇和好玩。有參加者表示「無論每人的人生如何，最終也會有屬於自己的那條路」，可見小組讓建立參加者培養積極思維。另外，學生對活動的整體滿意率為 100%。</p>
「好 TEEN」挑戰計劃之個別面見	<p>24/04/2019、03/05/2019 22/05/2019、24/05/2019 03/07/2019、24/07/2019 31/07/2019、06/08/2019 14/08/2019、06/09/2019 13/09/2019</p> <p>面見於上課及暑假期間進行，每節 40 分鐘</p> <p>內容：</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 	/	11 (33 人 次)	/	<p>全部計劃學生完成品格優點測試和快樂日誌，整理了個人 5 大品格強項和 6 種美德，在三次個別面談段認識「品格優點」，鞏固學生學習經驗加以應用，達至有效減低負面情緒，並思考如何能發揮自己的品格優點和個人強項。由於參與「好 TEEN」計劃的學生在去年曾填寫 VIA，故可以比較他們的轉變，其中有學生表示最近多了向家人說謊，故此是次結果沒有了「誠實」這項優點。社工就著學生的回應進行討論，讚賞學生懂得自我檢視，鼓勵學生正視說謊行為，學生表示願意努力作出改善，並希望加強運用個人強項。</p>

<p>「不一樣的你」 戶外體驗活動</p>	<p>日期：13/04/2019 時間：09:30-14:00</p> <p>內容： 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生活另 一面不同人在資源貧乏的生活環境，從 而對自己現時的生活作出反省。</p>	/	22	/	<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> <ul style="list-style-type: none"> - 能認識貧窮/物質生活較貧乏的生活 - 能對現時的生活作出反省。 - 提升個人抗逆力 <p>活動當日學生分組探訪劊房居民，透過與居民交流，認識劊房清貧的生活狀況。不少學生將劊房的生活環境對比自己的生活環境，反省現時的生活態度，學會感恩自己所擁有的，另一方面亦指出會仿效劊房居民對待生活中不同難題的堅毅態度。另外，學生對活動的整體滿意率為 100%。</p>
<p>「感恩有您」校 園活動</p>	<p>中二級參加者擔任義工協助籌備： 日期：22/02/2019、24/02/2019</p> <p>義工活動：</p> <p>第一節：24/02/2019 10:00-11:00</p> <p>第二節：24/02/2019 11:00-12:00</p> <p>第三節：28/02/2019 15:30-16:30</p> <p>第四節：28/02/2019 16:30-17:30</p> <p>校園攤位義工活動：</p> <p>第一節：27/02/2019 13:00-14:10</p> <p>第二節：28/02/2019 13:00-14:10</p> <p>第三節：28/02/2019 15:30-16:30</p> <p>第四節：28/02/2019 16:30-17:30</p>	/	<p>義工 受訓 及協 助： 10 人 (A 組) 32 人 次</p> <p>938 人 次</p>	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，96%參加者表示活動能達致以下目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 認同活動能讓學生及師生間表達欣賞感恩，建立關懷校園。 - 學生能認識校園及社區求助方法 <p>學生完成義工活動後，100%認為能提升抗逆力及精神健康。</p> <p>整體而言，當日校園活動氣氛熱烈，攤位內容宣揚師生間表達欣賞感恩及校園及社區求助訊息。不少學生與老師一同參與自拍攤位，並在相紙上互相寫上勉勵、支持的說話。是次活動與學校輔導組、家教會合作，加強了老師、家長對學生的支援，有助建立關懷校園。而貼滿 400 張師生鼓勵說話的壁報亦留在校供同學欣賞直至 7 月中，延續校園關愛氣氛。另外，學生對活動的整體滿意率為 100%。</p>

	<p>內容：</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。 - 提供校園及社區求助資訊 - 設有中六打氣 				
<p>「讚好有您」校園活動</p>	<p>中二級參加者擔任義工協助籌備：</p> <p>義工活動：</p> <p>第一節： 22/05/2019 13:00-14:10</p> <p>第二節： 24/05/2019 13:00-14:10</p> <p>校園攤位義工活動：</p> <p>第一節： 29/05/2019 13:00-14:10</p> <p>第二節： 30/05/2019 13:00-14:10</p> <p>第三節： 30/05/2019 15:30-16:30</p> <p>第四節： 30/05/2019 16:30-17:30</p> <p>內容：</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 	<p>/</p>	<p>義工受訓及協助： 14 人 (A組4位及B組10位組員) 61 人次 890 人次</p>	<p>/</p>	<p>根據活動後檢討問卷顯示，99%參加者表示活動能達致以下目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 讓學生及師生間表達關愛支持，建立關懷校園 - 認識正向情緒、精神健康及健康生活訊息 - 學生能認識校園及社區求助方法 <p>學生完成義工活動後，100%認為能提升抗逆力。</p> <p>整體而言，當日校園活動氣氛熱烈，攤位以點唱和寫心意咭鼓勵師生間表達關愛支持，共收到 300 張心意咭，將在活動後派發予各師生，延續關懷校園氣氛；正副校長、老師、家長和同學也有參與遊戲，他們讚賞遊戲深入淺出地介紹了焦慮知識，成功宣揚正向情緒，以及健康生活訊息。是次活動再次與學校輔導組、家教會合作，加強了老師、家長對學生的支援，有助建立關懷校園。另外，學生對活動的整體滿意率為 97%。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 心意咭上寫上鼓勵同學求助的字句，同學表達關心之餘，也鼓勵有需要同學求助，建立校園求助文化 - 提供校園及社區求助資訊 				
「有我撐你」感恩嘉許禮	<p>日期：17/10/2019 時間：16:00-17:30</p> <p>內容：</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 	3 教師	16 學生	1 家長	<p>根據活動後檢討問卷顯示，100%的參加者表示活動能達致以下目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 學生建立起正面及積極的信念 - 家長及老師能感受到同學的感恩，及更願意支持同學的成長 <p>整體而言，活動氣氛熱鬧，學生在籌備和舉行活動後，表示明白到自己都有優點和學習了抗壓，建立起正面及積極的信念。家長滿意是次活動，更表示其子在參與活動後，在情緒和解難方面都有很多進步。老師們欣賞同學預備充足和懂得反思，並有系統地表達他們的想法，以及對老師和家長的感恩之心。活動的整體滿意率為 100%。</p>

6. 困難及解決方法

困難	解決方法及經驗總結
暑假個別約見學生，難以確保學生出席情況	<ul style="list-style-type: none"> - 工作人員在暑假前已與學生約好面見日期，並在事前以電郵和電話提醒學生出席。
因繁多的課外活動，影響到「晴TEEN」挑戰計劃小組A的出席人數，首7節只有56人次出席	<ul style="list-style-type: none"> - 工作人員緊密與小組 A 組員聯絡，以訂出最高出席人數的小組日期，以及在午息時段加開 2 節小組，以提高出席人數。
小組餘下3節在新學年初舉行，學生難以確定課外活動時間	<ul style="list-style-type: none"> - 工作人員與相關課外活動老師查詢舉辦日期，並安排小組在 9 月未開始舉行課外活動時舉行。
「有我撐你」感恩嘉許禮因應學校要求，只能夠安排在星期四放學舉行，難以邀請家長出席	<ul style="list-style-type: none"> - 工作坊工作人員早於活動前以電話、通告和鼓勵學生，邀請家長出席活動，及於電話中表達對學員參與計劃表現的肯定及邀請家長在家中肯定學員的努力。