



計劃總結報告

計劃編號: 2017/0946

甲部

計劃名稱：「喜樂同行、輕輕鬆鬆在商中」(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：元朗商會中學)

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)：

- 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「喜樂同行」學生大使訓練</li> <li>2. 「RELAX」挑戰計劃</li> <li>3. 「RELAX」挑戰計劃之個別面見</li> <li>4. 「有愛同行」學生大使之個別面見</li> <li>5. 「喜樂同行」戶外體驗活動</li> <li>6. 「喜樂同行」感恩嘉許禮</li> </ol>	96.3%	<p><b>「喜樂同行」學生大使訓練</b></p> <p>- 指標： 參加者自評活動達致以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識計劃內容及服務重要概念</li> <li>2. 能明白同理心、尊重及聆聽等朋輩支援技巧</li> <li>3. 學生完成義工活動後，能提升抗逆力及精神健康</li> <li>4. 認識校園及社區求助資訊及方法</li> </ol> <p>- 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 共收回23份有效問卷。根據活動後檢討問卷顯示，95%參加者表示活動能達致目標。</li> <li>2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為100%</li> </ol> <p><b>「RELAX」挑戰計劃</b></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"> <li>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</li> <li>2. 能認識處理壓力技巧及鬆弛方法</li> </ol> <p><u>A. 「RELAX」挑戰計劃—成長小組</u></p> <p>■ 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 共收回17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。</li> <li>2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為100%</li> </ol> <p><u>B. 「RELAX」挑戰計劃—日營</u></p> <p>■ 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 共收回15份有效問卷。根據活動後檢討問卷顯示，97%參加者表示活動能達致目標。</li> <li>2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為100%</li> </ol> <p><b>質性評估</b></p> <p>計劃社工跟4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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>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</b></li> </ol> <p>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，參加者表示活動讓他學會克服恐懼，只要踏出第一步，問題就會迎刃而解，面對困難更會以全力以赴。關愛聯繫方面，有參加者表示活動讓他學會信任別人，明白到團體合作的重要性。積極思維方</p>	
--	--	---	--

		<p>面，參加者表示在活動後學懂以輕鬆的態度面對難關，更會以感恩的心讓自己從錯誤中學習。在訂立目標方面，有參加者表示活動讓認識自己從前是個不經思考，常犯錯的人，及後學會在言行前多思考後果，以改善自己習慣為目標。以下是幾位受訪者的分享：</p> <p>「學會在困難中多加嘗試，不輕易放棄」  「以輕鬆的態度面對難關，辦法總比困難多！」  「發現到自己有別人沒有的優點，知道自己是獨特的」</p> <p><b>2. 目標二：能認識處理壓力技巧及鬆弛方法</b></p> <p>大部分參加者表示活動讓他們感到放鬆，活動中的手工藝環節讓他們學會專注當下，暫時放下憂慮。此外，有參加者表示在活動學會在緊張恐懼的時候以自我對話方式提醒自己不用緊張，並以過去的成功經驗鼓勵自己。以下是幾位受訪者的分享：</p> <p>「我會提醒自己這個困難我都能面對，別的我都可以」  「學會要時刻放鬆自己，暫時放下手上的工作」  「跟自己說：剛開始做不到是正常，不用緊張」</p> <p><b>「RELAX」挑戰計劃之個別面見</b></p> <p>- 指標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識個人強項加以發揮</li> <li>2. 鞏固學生的學習經驗加以應用</li> <li>3. 學生認識自己品格優點</li> </ol> <p>- 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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，了解個人五大品格優點。大部分學生能</li> </ol>
--	--	---



		<p>發揮品格優點在的計劃活動中,有同學發現自己「感恩」的個人強項後,學懂在日常生活中以感恩的心待人處事。經社工的指導下,她視自己落選成為風紀的經驗為學習和成長的挑戰,學懂以正面的思維模式看待日常挑戰。</p> <p>2. 學生在面見中回顧計劃中的經歷和得著,以鞏固其學習經驗。有學生在挑戰日營成功完成歷奇活動,提升其自信心和解難能力。學生反映經驗讓她在往後的日常挑戰中會提醒自己再困難的挑戰自己也曾經克服。</p> <p><b>「有愛同行」學生大使之個別面見</b></p> <p>- 指標:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 能認識個人強項加以發揮</li><li>2. 鞏固學生的學習經驗加以應用</li><li>3. 學生認識自己品格優點</li></ol> <p>- 達成目標的證據:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 所有中二(18-19年度)計劃學生同樣完成價值實踐(VIA)突顯優點調查,了解個人五大品格優點。多數學生也表示在計劃中認識了自己的強項,並於日常的學校生活加以運用。例如有學生與社工分享認為自己沒有強項,社工向學生提出於活動期間的觀察,指出其有「審慎」的特質,學生認同並承諾日後於學習時再加以運用。</li><li>2. 學生於計劃中任職學生大使,在校內提供義務工作、協助舉辦不同活動。面見時與學生回顧當中得著,學生指在當義工的過程中,學會與別人合作和溝通技巧。她認為此有助於往後成為戲劇學會的幹事,在此團體中再與其他同學工作及相處。</li></ol>	
--	--	---	--



		<p><b>「喜樂同行」戶外體驗活動</b></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"><li>1. 能認識貧窮的生活</li><li>2. 能對現時的生活作出反省</li></ol> <p>A. <b>「喜樂同行」戶外體驗活動－劏房體驗</b></p> <p>■ 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 共收回11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。</li><li>2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為100%</li></ol> <p>B. <b>「喜樂同行」戶外體驗活動－學校篇</b></p> <p>■ 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 共收回30份有效問卷。根據活動後檢討問卷顯示，96.67%參加者表示活動能達致目標。</li><li>2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為100%</li></ol> <p><b>「喜樂同行」感恩嘉許禮</b></p> <p>- 指標：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 學生建立正面及積極的信念和力量</li><li>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</li></ol> <p>- 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 受社會事件影響，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</li></ol>	
--	--	---	--

			<p>心意咭以作嘉許。所有學生於接收嘉許時表現高興、也對於心意咭中的欣賞內容感到期待。</p> <p>2. 學生早於計劃活動時在工作員的領導下寫好感謝咭給予老師，之後工作員亦代表所有計劃學生送上咭片，轉達其感恩的心。家長方面，工作員於學生小組會面期間給予其感恩的任務，在社工鼓勵下，學生把感謝的說話以及小禮物送給家長，希望家長繼續支持他們成長。</p>	
<p>加強各種促進學生精神健康的保護因素</p>	<p>1. 「喜樂同行」中一同樂日 2. 「真·鬆趣」心理健康講座</p>	<p>96.5%</p>	<p><b>「喜樂同行」中一同樂日</b></p> <p>- 指標： 參加者自評活動達致以下目標： 1. 能促進校園歸屬感、正面支持關係的活動</p> <p>- 達成目標的證據： 1. 共收回170份有效問卷。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100%</p> <p><b>「真·鬆趣」心理健康講座</b></p> <p>- 指標： 參加者自評活動達致以下目標： 1. 能認識自我效能、關愛聯繫及積極思維模式 2. 中一級學生能學習升中適應技巧;中二級及中三級學生能學習人際關係技巧</p> <p>- 達成目標的證據： 1. 共收回91份有效問卷。根據活動後檢討問卷顯示，96%參加者表示活動能達致目標。</p>	<p>/</p>



		2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為98%	
<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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「喜樂同行」家長工作坊</li> <li>2. 「喜樂同行」教師培訓工作坊</li> <li>3. 中一班主任及輔導老師工作坊</li> </ol>	<p>98%</p> <p><b>「喜樂同行」家長工作坊</b></p> <p>- 指標： 參加者自評活動達致以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ol> <p>- 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 共收回53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。</li> <li>2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為100%</li> </ol> <p><b>「喜樂同行」教師培訓工作坊</b></p> <p>- 指標： 參加者自評活動達致以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識計劃內容及服務重要概念</li> <li>2. 能認識與學生建立關愛聯繫關係的重要性及輔導技巧</li> <li>3. 能認識常見的青少年精神壓力</li> <li>4. 能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</li> </ol> <p>- 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 共收回53份有效問卷。根據活動後檢討問卷顯示，96%參加者表示活動能達致目標。</li> <li>2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為98%</li> </ol>	/

			<p><b>中一班主任及輔導老師工作坊</b></p> <p>- 指標： 參加者自評活動達致以下目標： 1. 老師更明白在校促進學生精神健康的策略與角色 2. 對及早識別及預防工作更有信心</p> <p>- 達成目標的證據： 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>	
及早識別及支援抗逆力低之初中學生	1. 學生需要問卷調查	96%	<p><b>學生需要問卷調查</b></p> <p>- 達成目標的證據： 1. 透過學生需要問卷調查，成功在中一級識別44名在精神健康及抗逆力上有較大需要的學生。 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，他們將會分成兩小組，分別參與Zentangle小組和「生命教育天使中心」的抗逆工作坊。</p>	/
在校內建立關愛求助文化，從而消除負面標籤	1. 「感恩商中行」校園活動 2. 「讚好商中行」校園活動	95%	<p><b>「感恩商中行」校園活動</b></p> <p>- 指標： 參加者自評活動達致以下目標： 1. 讓學生及師生間表達欣賞感恩，建立關懷校園 2. 認識校園及社區求助資訊 3. 學生完成義工活動後能提升抗逆力</p>	/

		<p>- 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 共收回92份有效問卷。根據活動後檢討問卷顯示，96%參加者表示活動能達致目標。</li> <li>2. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為100%</li> </ol> <p><b>「讚好商中行」校園活動</b></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"> <li>1. 學生及師生間表達關愛支持</li> <li>2. 認識正向情緒、精神健康及健康生活訊息</li> <li>3. 學生完成義工活動後，能提升抗逆力</li> <li>4. 學生能認識校園及社區求助資訊</li> </ol> <p>- 達成目標的證據：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 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。</li> <li>4. 總結而言，參加者對活動的整體滿意率為100%</li> </ol>	
--	--	--	--

## 2. 計劃的影響

### 2.1 拓寬學生視野

計劃中的「真·鬆趣」心理健康講座涵蓋正面思想模式和抗逆能力元素等內容。內容對學生而言都是新知識，大部份參加者參與講座後表示學懂以正面思想模式看待日常的挑戰，並會參考講座內容增強個人抗逆力，讓學生在精神健康課題上有新的知識，有效拓寬他們的視野。而挑戰計劃學生參與劏房體驗活動，有助他們認識香港不同的居住環境，從而反思自己居住，讓他們在生活議題上有更廣的視野。

### 2.2 加強學生的成功感

計劃中為學生安排的活動具挑戰性且合適的難度，讓學生在完成挑戰後能獲得滿足感。挑戰日營中的歷奇活動讓學生克服對高空



的恐懼；學生在個別面見中填寫VIA問卷並發掘出自己的性格強項；小組活動中的合作團體挑戰讓學生間互相合作，在組內發揮自己的角色，讓學生感到自己是有能力、成功的；計劃後段的嘉許禮讚揚學生在過去一年的付出和成長，讓學生在活動中獲得成功感。

### 2.3 促進學生發揮專長及潛能

學生在個別面見中進行VIA測試，參與學生都能發掘自己的五個品格優點。透過與工作人員的分享和分析，鼓勵學生於日常生活中運用自己的優點並加以發揮，促進學生發揮能力和專長。另外，在學生大使訓練中，中二級的學生接受一系列的訓練，建立與人相處關係和支援學生的技巧，並在帶領攤位遊戲及「喜樂同行」中一同樂日中發揮個人創意和領導能力等潛能。

### 2.4 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

計劃舉行了兩節教師培訓，分別是「喜樂同行」教師培訓工作坊和中一班主任及輔導老師的工作坊。兩節活動皆以抗逆力為重心；前者邀請臨床心理學家向老師講解抗逆力的特質及辨識低抗逆力的學生。後者活動以「感恩與讚賞」為題，運用角色扮演及引導讓老師檢視自己讚賞及欣賞學生的方式，令老師更明白自身的價值觀及與學生的相處方式會直接影響學生的情緒健康。老師投入於活動內容中，更表示活動成功協助他們更了解學生情緒健康及回應他們需要的方法，有助老師在協助學生成長的角色上有更全面的專業發展。

### 2.5 改善學習氣氛

學生在求學階段難免會面對挫折和學習壓力。挑戰計劃小組及日營活動安排學生在考試後進行戶外活動、「喜樂同行」中一同樂日讓學生用隊伍形成進行小遊戲，鼓勵學生在學習的同時注意個人精神健康狀況。計劃中的大部分活動以玩樂形式為主，讓學生在課餘時間放鬆心情、舒緩學業壓力，從而改善校園整體的學習氣氛。另外，「讚好商中行」校園活動臨近考試時期，學生一般精神健康狀態較差。攤位活動設有點唱環節，學生和老師的互相打氣的心聲隨著正面的歌曲在活動中全校播放，氣氛融洽，有助鼓勵學生，改善學習氣氛。

### 2.6 促進學校團隊精神及提升學校整體形象

計劃中的學生大使訓練培訓中二級的學生，讓他們在活動中擔當領袖及關懷中一學生的角色。中一學生和學生大使能透過「喜樂同行」中一同樂日以團體合作遊戲互相認識，有助進一步聯繫校內不同年級的學生，達致學校團隊互助精神。而中一學生和學生大使亦在「感恩商中行」及「讚好商中行」校園活動合作擔任義工角色，讓中一學生能有機會向學生大使學習，並為應考文憑試的中六學生寫上鼓勵咭，營造關愛校園的氛圍，有助提升學校整體形象。

### 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	\$136,360.35	-10.82%
一般開支	\$ 35,199.00	\$34,470.26	-2.07%
服務開支	\$ 11,900.00	\$13,378.65	+12.43%
總數	\$ 200,000.00	\$184,209.26	-7.90%

#### 3.2 按直接受惠人士數目計算的單位成本

對象	人數
老師	289
家長	86
學生	2422
總人數	2797
單位成本	\$65.86

#### 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
/	/	/	/



<p>「喜樂同行」學生大使訓練</p>	<p>第一節 日期：16/01/2019 時間：16:00-17:30</p> <p>第二節 日期：18/01/2019 時間：16:00-17:30</p> <p>第三節 日期：23/01/2019 時間：16:00-17:30</p> <p>內容： 於中一級進行問卷調查，又透過老師觀察及社工觀察，並相關識別文件以辨識低抗逆力的學生，篩選出20位有需要的學生</p>		<p>23 (53 人次)</p>	<p>根據活動後檢討問卷顯示，95%參加者表示活動能達成以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 能認識計劃內容及服務重要概念</li><li>2. 能明白同理心、尊重及聆聽等朋輩支援技巧</li><li>3. 學生完成義工活動後，能提升抗逆力及精神健康</li><li>4. 認識校園及社區求助資訊及方法</li></ol> <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 100%。 整體而言，學生十分投入活動。在學生大使訓練中，分別以同理心、尊重及聆聽為題讓學生大使掌握朋輩支援技巧。學生大使反映活動讓他們嘗試指導中一同學，可以訓練領導才能，促使學生大使學習更主動與人相處。</p>
---------------------	---	--	-----------------------	--

## 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. 向家長派發家長同意書 日期：17/12/2018  2. 入班向中一同學派發並完成問卷 日期：20/12/2018 時間：14:00-15:00  3. 輸入問卷資料 日期：21/12/2018  4. 與中一班班主任就問卷名單作討論，得出 20 位中一同學名單 日期：03/01/2019 時間：13:15-14:15	/	153	/	計劃社工於中一級進行問卷調查，篩選出 44 位有需要之學生。透過與老師及駐校社工的會議後，篩選出較有需要之 20 位學生加入挑戰計劃。其餘學生將由輔導組安排支援及活動跟進。



<p>「喜樂同行」中一同樂日</p>	<p>日期：01/02/2019 時間：15:00-17:00</p> <p>內容： 以遊戲及攤位活動 促進中一學生進行校園歸屬感、正面支持關係的活動 - 提供校園求助資訊，讓學生認識求助方法</p>	/	182	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，97%參加者表示活動能達成以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能促進校園歸屬感、 正面支持關係的活動</li> </ol> <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 100%。</p> <p>整體而言，活動氣氛輕鬆，遊戲讓參與的老師和學生能在課餘時間放鬆心情。活動內容由學生大使設計並於活動當日執行。活動遊戲以團體形式為主，考驗中一學生及同組老師之間的合作。學生反映活動有趣歡樂，能讓他們與同學齊心協力完成任務，增進與同學的友誼。老師展現課堂以外輕鬆的一面，師生間打成一片，整體氣氛融合，有助建立互相支持的校園氣氛。</p>
<p>「真·鬆趣」心理健康講座</p>	<p>日期：31/05/2019 時間：15:20-16:20</p> <p>內容： - 讓學生認識自我效能、關愛聯繫及積極思維模式。 - 按需要在講座內設定回應各級主題內容，中一級主題為升中適應；中二級及中三級為人際關係</p>	/	477	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，96%參加者表示活動能達成以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識自我效能、關愛聯繫及積極思維模式</li> <li>2. 中一級學生能學習升中適應技巧；中二級及中三級學生能學習人際關係技巧</li> </ol> <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 98%。</p> <p>工作人員於講座以解說、小遊戲、影片及生活例子等形式，讓學生認識自我效能、關愛聯繫及積極思維模式等面對逆境的元素。活動以「蒙面超人扮演比賽」的專訪片段，講解主角如何積極面對在追求夢想時面對被旁人取笑，最終贏取比賽的經歷。學生反映影片題材吸引，加上工作人員的講解及個人經驗分享，協助他們學習面對逆境。</p>



<p>「喜樂同行」家長工作坊</p>	<p>日期：23/02/2019 時間：09:00-10:00</p> <p><u>內容</u> - 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>			66	<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"> <li>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</li> </ol> <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 100%。</p> <p>整體而言，活動整體氣氛良好。講員分享許多個人管教實務經驗，講解與子女相處的技巧及父母如何協助處理子女的精神壓力。講者建議從孩子角度出發，鼓勵父母「少責怪多體諒」，協助子女從負面經驗中學習和成長。</p>
<p>「喜樂同行」教師培訓工作坊</p>	<p><u>第一節</u> 日期：11/04/2019 時間：14:00-15:00</p> <p><u>第二節</u> 日期：11/04/2019 時間：15:00-16:00</p> <p><u>內容</u> - 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 - 認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。 - 認識常見的青少年精神壓力情況</p>	62 (124 人次)			<p>根據活動後檢討問卷顯示，96%參加者表示活動能達成以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識計劃內容及服務重要概念</li> <li>2. 能認識與學生建立關愛聯繫關係的重要性及輔導技巧</li> <li>3. 能認識常見的青少年精神壓力</li> <li>4. 能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</li> </ol> <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 98%。</p> <p>工作員向老師簡介計劃重點，讓老師認識計劃內容及服務重要概念。活動以遊戲讓老師自評個人的精神健康狀況，從而反思與學生相處時要多留意自身的壓力狀況。透過互相討論及角色扮演，分析學校曾發生的真實個案。其中一個案例是有學生在網上交友平台表示「要死、世界末日」，講解及分析有否潛在精神病或自殺風險，及事件後如何關心學生。老師反映活動讓他們了解不同個案的處理手法。鼓勵老師更多關顧學生。</p>



中一班主任及輔導老師工作坊	<p><u>第一節</u> 日期：02/10/2019 時間：15:15-16:15</p> <p><u>第二節</u> 日期：02/10/2019 時間：16:15-17:15</p> <p><u>內容</u> - 透過工作坊/討論/角色扮演等形式，教導老師有系統地認識青少年常見之精神困擾及需要回應，以便在及早識別 - 在預防工作上促使老師發揮更積極角色</p>	21 (42 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"><li>1. 老師更明白在校促進學生精神健康的策略與角色</li><li>2. 對及早識別及預防工作更有信心</li></ol> <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 100%。</p> <p>是次工作坊以「感恩和讚賞」為主題。講者先向老師簡介正向心理學的重要概念，讓他們明白每學生必定有長處和值得讚賞之地方。然後，講者預備了一些師生相處的情景，讓老師說出「有條件」的讚賞，並讓其他參加者扮演學生作即時回應、表達其感受。此互動訓練他們同理心之餘，也令其理解到要多留意個別學生的獨特之處或所作的具體付出。最後，講員分享了三個感恩的重要原素，當中包括感恩的事件為何會發生、當中有甚麼意義和如何令事件再發生，講員更以自己「趕巴士時遇上好司機」的例子分享，令老師容易掌握。</p>
---------------	---	------------------	--	--	--



<p>「RELAX」挑戰計劃 —成長小組</p>	<p><u>A 組</u>            第一節：31/01/2019            第二節：18/02/2019            第三節：26/02/2019            第四節：07/03/2019            第五節：14/05/2019            第六節：21/05/2019            第七節：28/05/2019            時間：16:00-17:30             第八節：12/07/2019            時間：11:00-12:30             第九節：22/08/2019            時間：10:00-11:30             第十節：22/08/2019            時間：11:30-13:00   <u>B 組</u>            第一節：21/03/2019            第二節：04/04/2019            第三節：02/05/2019            第四節：09/05/2019            第五節：16/05/2019            第六節：23/05/2019            第七節：29/05/2019            時間：16:00-17:30</p>	<p>/</p>	<p>A 組：9 (84 人次)  B 組：11 (92 人次)</p>	<p>/</p>	<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"> <li>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</li> <li>2. 能認識處理壓力技巧及鬆弛方法</li> </ol> <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 100%。</p> <p>整體而言，大部分學生在 10 節的成長小組中都能與同學建立友誼並互相信任。成長小組締造很多機會讓學生之間互相認識。例如學生在小組中以個人性格為題，用輕黏土製作代表自己的物件。遊戲讓學生間互相分享和認識，學生之間的互動讓他們更了解自己。</p> <p>此外，不同的合作遊戲讓學生體驗成敗得失，從實例中了解抗逆力元素。共中一項活動挑戰學生順序拍數字，當中有學生因緊張而影響全組完成遊戲。但組員間的支持讓學生明白互相支持的重要性，及後亦能以此經驗為例學習處理壓力技巧及即時鬆弛的方法。</p>
------------------------------	---	----------	--	----------	--



	<p>第八節：12/07/2019 時間：13:30-15:00</p> <p>第九節：21/08/2019 時間：10:00-11:30</p> <p>第十節：21/08/2019 時間：11:30-13:00</p> <p><u>內容</u> - 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。 - 學習處理壓力技巧及鬆弛方法</p>				
--	---	--	--	--	--

<p>「RELAX」挑戰計劃 一日營</p>	<p><u>第一節</u> 日期：05/07/2019 時間：08:30-13:30</p> <p><u>第二節</u> 日期：05/07/2019 時間：13:30-16:30</p> <p><u>內容</u> - 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</p>		<p>15 (30 人次)</p>	<p>根據活動後檢討問卷顯示，97%參加者表示活動能達成以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>2. 能認識處理壓力技巧及鬆弛方法</li> </ol> <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 100%。</p> <p>整體而言，活動流程順利。日營中的團體合作活動有助學生明白朋輩關係對面對逆境的重要性。日營中為學生安排「空中飛人」歷奇活動。雖然不是全部學生完成挑戰，但活動能讓組員從挑戰中體驗到面對挑戰時自己的思考模式及管理自我情緒的方法。參加者互相支持讓學生體會與人聯繫對抗逆力的重要性。透過活動後的講解深化個人在活動中的成功經驗，並且學會以自我對話及深呼吸等方式處理壓力。</p>
----------------------------	--	--	-----------------------	--

<p>「RELAX」挑戰計劃 之個別面見</p>	<p>日期： 07/03/2019、21/03/2019 04/04/2019、14/05/2019 16/05/2019、21/05/2019 23/05/2019、31/05/2019 12/07/2019、21/08/2019 22/08/2019、26/09/2019 30/09/2019、17/10/2019 04/11/2019、06/11/2019 20/11/2019、11/11/2019 26/11/2019</p> <p>面見於上課時間及午膳進行，時間 40 分鐘</p> <p>內容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 跟進學生於全年活動中學習果效及日常生活應用情況。</li> <li>- 配合填寫網上強項(VIA)測驗問卷結果，發揮學生個人強項</li> </ul>	/	20 (58 人次)	/	<p>計劃初期，20 位組員皆已完成個別面見及完成價值實踐(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。大部分學生表示完成問卷後才覺自己強項，對於找到自己的品格優點感到快樂。一位有「感恩」強項的同學，表示常對生活感到幸福。他最近因應付風紀面試而感到壓力。經引導後同學分享，他可以「感恩」視此為訓練自己抗逆的好機會。</p> <p>工作人員於計劃進行時再面見學生，參考對個別同學的認識和他們(VIA)調查結果，工作人員鼓勵學生運用正面特質。如有同學於游泳比賽中遇到挫折，工作人員提起對學生的欣賞，讚賞她對游泳有「興緻、熱情和幹勁」，也是個「勤奮」的人，支持學生渡過低潮。再者，工作人員亦鼓勵學生分享自己在計劃的改變和成長，有學生指出他現在更會和他人相處、有「社交智慧」，也有學生分享於挑戰活動中鍛煉了更大的「勇氣」。</p>
------------------------------	---	---	---------------	---	---

<p>「喜樂同行」戶外體驗活動</p>	<p>第一節－劏房體驗 日期：12/10/2019 時間：09:30-13:30</p> <p>第二節－學校篇 日期：05/11/2019 時間：15:00-16:30</p> <p><u>內容</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>	/	30 (41 人次)	/	<p><b>第一節－劏房體驗</b> 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：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識貧窮的生活</li> <li>2. 能對現時的生活作出反省</li> </ol> <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 100%。 是次所有學生均是第一次參與這類型的貧窮體驗活動－基層住屋認識團，親臨劏房，大部份學生也覺得新奇和有趣。活動中學生分成 5 個小組探訪不同的家庭，起初一些學生因首次和住戶單獨對話感到緊張，但當他們「熱身」過後，也表現自在和投入，主動關心住戶各方面的需要，例如住戶與業主關係、水電收費和家居設備等。活動後，學生表示對這些基層住戶的生活有更深認識，參觀了其住所後，更為自己現時所擁有的一切覺得感恩和知足。</p> <p><b>第二節－學校篇</b> 根據的活動後檢討問卷顯示，96.67%參加者表示活動能達成以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識貧窮的生活</li> <li>2. 能對現時的生活作出反省</li> </ol> <p>再者，參加者對活動的整體滿意率為 100%。 校內活動當天，學生整體上表現非常主動和積極。工作人員向他們講解一些貧窮的概念，然後讓他們作小組討論。小組討論時，學生被指要為各個貧窮家庭計劃每月財政，討論期間，學生很投入、仔細計劃並有條理地於他人面前匯報。可見學生對貧窮議題有一定程度熟悉。最後，工作人員以社會真實情況作補充，例如衣服和午飯的價錢，學生反思貧窮帶來的影響和困難。</p>
---------------------	---	---	---------------	---	---



<p>「感恩商中行」校園活動</p>	<p>第一節 日期：19/02/2019 時間：10:30-11:30</p> <p>第二節 日期：19/02/2019 時間：12:30-13:30</p> <p>第三節 日期：20/02/2019 時間：10:30-11:30</p> <p>第四節 日期：20/02/2019 時間：12:30 -13:30</p> <p><u>內容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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，推廣關懷生活、師生互相欣賞及感恩的抗逆文化。</li> <li>- 設有中六打氣活動</li> <li>- 提供校園及社區求助資訊，讓學生認識求助方法。</li> </ul>	55	573	/	<p>根據活動後檢討問卷顯示，96%參加者表示活動能達成以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓學生及師生間表達欣賞感恩，建立關懷校園</li> <li>2. 認識校園及社區求助資訊</li> <li>3. 學生完成義工活動後能提升抗逆力</li> </ol> <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 100%。</p> <p>攤位活動為即將應考公開試的中六同學打氣。同學和老師在彩色的便利貼上以畫作、打氣說話，甚至歌詞，寫在便利貼貼在打氣牆上。對中六同學是很大的支持。</p> <p>攤位以感恩為題，其中「感恩豆袋」遊戲，讓學生認識、培養感恩的正面方法。而展板亦展出各種校園及社區求助資訊，包括 24 小時網上輔導平台「Open 喻」，鼓勵學生有需要時主動求助。</p> <p>是次活動的宣傳及攤位活動都由挑戰計劃的中一學生擔任義工受訓及協助活動。同學就攤位遊戲主動給予改善建議，並在活動當天擔任義工。完成活動能提升他們的成功感和抗逆力。</p>
--------------------	---	----	-----	---	---

<p>「有愛同行」學生大使之個別面見</p>	<p>日期： 04/04/2019、02/05/2019 08/05/2019、30/09/2019 02/10/2019、08/10/2019 11/10/2019、11/11/2019 12/11/2019</p> <p>面見於上課時間及午膳進行，時間 40 分鐘</p> <p>內容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 跟進學生於全年活動中學習果效及日常生活應用情況。</li> <li>- 配合填寫網上強項(VIA)測驗問卷結果，發揮學生個人強項</li> </ul>		<p>10 (25 人次)</p>		<p>計劃初期，10 位組員皆已完成個別面見及完成價值實踐(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有部份學生發現自己的領導能力，在今年參與學生大使及協助校內其他大型活動，表示能發揮優點，帶來成就感。</p> <p>小組及大型活動完結後，工作人員主要讓學生分享他們學校生活、家庭生活以及其專長或有興趣的事物等。希望透過理解學生的興趣和生活，從而幫助他們認識自己，並多於日常生活中運用自己的強項。如有學生分享與朋友的相處，工作人員則欣賞學生有他「寬宏」、「仁慈」的優點，以作肯定。其次，工作人員也回顧(VIA)調查結果，向學生了解強項的運用情況，如引導有「領導才能」的學生分享她於聖約翰救傷隊中的角色及其對團隊的付出。</p>
------------------------	---	--	-----------------------	--	---



<p>「讚好商中行」校園活動</p>	<p>第一節 日期：07/05/2019 時間：12:05-13:15</p> <p>第二節 日期：07/05/2019 時間：15:15-16:30</p> <p>第三節 日期：08/05/2019 時間：12:30-13:40</p> <p>第四節 日期：08/05/2019 時間：15:45-17:00</p> <p>內容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- 校園活動包括正向訊息攤位、心意咭、愛心小禮物製作等</li> </ul>	55	634	/	<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"> <li>1. 學生及師生間表達關愛支持</li> <li>2. 認識正向情緒、精神健康及健康生活訊息</li> <li>3. 學生完成義工活動後，能提升抗逆力</li> <li>4. 學生能認識校園及社區求助資訊</li> </ol> <p>另外，參加者對活動的整體滿意率為 100%。</p> <p>攤位活動設有點唱環節，歌曲以友情、追尋夢想和面對逆境有關。學生和老師都踴躍參與。有學生點歌以答謝老師的教導。亦有老師為學生點歌，支持即將參與學界比賽的籃球隊學生。學生和老師的心聲及歌曲在活動中全校播放，氣氛融洽，有助於校內建立互相關愛的文化。</p> <p>攤位設有關於焦慮及求助資訊的展板，以生動的圖畫及小故事講解焦慮的特徵及面對焦慮的方法。一個「健康生活彩虹橋」遊戲，考驗學生辨別各種健康生活元素，加強對精神健康及健康生活訊息的認識。</p> <p>擔任義工受訓及協助活動的挑戰計劃成員在義工工作中與同學互相合作，又在活動籌備時就攤位遊戲設計給予意見。最終活動順利完成，學生義工能建立成功感，從而提升抗逆力。</p>
--------------------	--	----	-----	---	--



<p>「喜樂同行」感恩嘉許禮</p>	<p>頒發嘉許狀及心意咭 日期：20/11/2019 時間： 10:40-10:55、12:35-13:15 15:05-15:30</p> <p>預備老師感謝咭 日期：05/11/2019 時間：16:30-16:50</p> <p>贈送老師感謝咭 日期：20/11/2019 時間：09:45-09:55</p> <p><u>內容</u> -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</p>	13	20	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、午膳或放學時段進行。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。有學生收到心意咭後在工作員面前閱讀，他表示收到讚賞的說話感到很快樂和滿足，並主動幫助工作員聯絡其他同學接受嘉許，希望大家都能接受正面的訊息。</p> <p>而因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>家長及老師方面，工作員也於嘉許環節時把家長小禮物交給每位學生，鼓勵他們送給家人，並加上感謝對方的說話，令家長雖不能出席典禮，但仍可收到子女的愛意和感謝。另外，工作員早前亦一同和計劃學生預備好感謝咭送給老師，當中包括他們去年和今年的班主任。社工最後代表學生送上咭片，老師接收時感到欣慰、細心閱讀，亦感受到學生的成長。</p>
--------------------	---	----	----	----	--

## 6. 困難及解決方法

困難	解決方法及經驗總結
問卷識別學生抗拒參與挑戰計劃	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在中一全級活動日以「領袖訓練」計劃宣傳挑戰計劃，讓學生獲悉這計劃以玩樂為主，鼓勵他們透過參與計劃豐富個人經歷。</li> <li>2. 在計劃開始時個別面見學生，了解學生的期望和抗拒參與挑戰計劃的原因，盡量配合並鼓勵學生參與。</li> </ol>
於「喜樂同行」戶外體驗活動中，因受社會事件影響，家長亦擔心週末的安全情況，因此影響了活動的出席率，而當天只有11位學生出席	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與學校商討對策後，工作人員在期後於學校內增加一節活動，時間為90分鐘，全體計劃學生30人均有出席。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，讓學生進一步反思貧窮引起的問題以及問題的成因。故此，未有出席戶外體驗活動的學員也學習有關活動，補回應有之出席人數。</li> </ol>
<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的</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2位「Relax」挑戰計劃學生</li> <li>- 5位「有愛同行」學生大使計劃學生</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 就「Relax」挑戰計劃學生，社工於小息及午膳時與其中兩位作簡位面談，給予關心和鼓勵。</li> <li>2. 就「有愛同行」學生大使計劃學生，社工將學生的強項、欣賞和打氣的說話寫在心意咭上送給學生，對學生加以欣賞和肯定。</li> </ol> <p>以上接觸活動及贈送心意小包予相關學員，達致鼓勵學生及加強明白個人強項，讓學員在臨時有限的上課日仍受到關注。</p>
籌備「喜樂同行」感恩嘉許禮時，因受社會事件影響，學校所有課外活動臨時暫停，家長和老師未能參與活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>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、午膳和放學時段與計劃社工會面。社工於會面期間頒發嘉許狀、心意咭和活動資源包予學生，以完成嘉許。</li> </ol>