



計劃總結報告

計劃編號：2017/0975

甲部

計劃名稱：生命彩虹。關愛守望「好心情@學校」微型計劃

機構/學校名稱：香港基督少年軍臻訓中心 (協作學校：基督教香港信義會紅磡信義學校)

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. 能否達成目標

表一：目標是否達到

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
1. 通過堅毅力培訓，轉化學生成長中的負面經驗及情緒，以至提升學生的自我效能感，從而建立學生的正面思維。	正向心理問卷調查	全部達到	<p>於正向心理問卷當中，共有135位參與了本計劃之同學（實驗組）交回前測及後測問卷。另有149位非參加者（對照組）交回前測及後測問卷。</p> <p>根據問卷結果，在情緒效能方面，實驗組同學的平均分由3.42上升至3.53；在自我效能感方面，同學平均分亦由3.62上升至3.65；而在社交技巧方面，實驗組同學平均分由3.62上升至3.63。在一般精神健康狀況方面，同學平均分亦由3.27上升至3.29。反映了同學在情緒效能、自我效能感、社交技巧及一般精神健康狀況方面上，在參加活動後都有所提升。</p> <p>由以上結果可見，通過堅毅力培訓，有效轉化學生成長中的負面經驗及情緒，以至提升學生的情緒效能，從而建立學生的正面思維。</p>	N.A
	彩虹課	全部達到	<p>彩虹課一共開展了多種不同類型的活動，學生透過不同的體驗及解難活動以增強了自信心。例如：於微縮影課程，學生可以透過興趣活動提升自我能力感，以及對不同事物的學習興趣。於環保咖啡小香包課程和魚菜共生課程，學生們透過認識、欣賞和珍惜大自然等體驗活動，鼓勵同學留意身邊的事物，培養感恩的心。根據計劃統籌員及導師的觀察，學生們在微縮影課程、環保咖啡小香包課程和魚菜共生課程等中都表</p>	N.A



			現投入及樂於嘗試，值得讚賞。	
	彩虹課獎勵計劃	全部達到	彩虹課獎勵計劃的目的的一方面是鼓勵學生參與活動，同時亦可把整個學習過程，如自我學習、欣賞他人、祝福行動等紀錄在紀錄冊之中。根據計劃統籌員及導師的觀察所得，學生們於彩虹課後都積極填寫紀錄冊及祝福卡，並分享得著及個人的感受，有效建立校園正面文化及求助文化。	N.A
	「好心情★關愛日」	全部達到	透過在學校擺放展板及攤位，同學們表示更了解好心情主要的三大元素，包括與人分享、正面思維及享受生活。學生們在當天活動中都表現投入，同時積極參與。	N.A
2. 通過對老師的專業支援，提升老師認識自己和其他具不同性格特質的師生，以及相處之道，從而建立老師之間的分享互助的團隊精神。	教師舒壓工作坊	全部達到	教師舒壓工作坊有效讓老師檢視壓力的來源，並找出可行的對應方法。及後，老師也認識到學生情緒波動的成因及行為表達，讓老師憑自身的經驗選擇親自支援或轉介社工等模式，回應學生在心理、情緒和發展方面的需要。 根據問卷調查所得，有百分之九十的老師表示活動增加了他對精神健康的重視、有百分之九十的老師表示活動讓他了解自己壓力的來源，同時亦有百分之九十的老師表示，更懂得如何減壓及了解支援學生精神健康的知識和技巧。總括而言，活動成功透過讓教師減壓以及認識學生情緒波動的成因及行為表達，以達到可回應學生需要之目標。	N.A
3. 通過對家長的專業支援，提升家長對子女關愛及與學校協作的的能力，從而建	彩虹親子日營	全部達到	彩虹親子日營目的是讓親子經歷新穎的活動；並在遇到挑戰時，以互相關愛的情懷一起解決困難，以提升學生及其家長精神健康及建立求助文化。	N.A



立家庭成為學生全人成長的正向能量。		根據問卷調查結果：有百分之九十的家長認為活動加深了對子女的認識、讓他更懂得正面地與子女相處、提升了子女的抗逆力以及提升了與子女一起解決困難的意識。總括而言，活動成功透過各種挑戰活動，達到原定親子互相關愛以及求助之目標。	
-------------------	--	---	--

2. 計劃影響

跟據正向心理問卷調查的結果、學校老師及計劃社工的觀察、以及活動後的問卷調查結果等資料，本計劃成功透過彩虹課、彩虹課獎勵計劃、好心情★關愛日、教師舒壓工作坊、彩虹親子日營等多元化的活動手法，拓寬了學生、其家長及教師的視野，加強了學生及教師的成功感，有效促進學生發揮專長及潛能；活動能達到預期 1.通過堅毅力培訓，轉化學生成長中的負面經驗及情緒，以至提升學生的自我效能感，從而建立學生的正面思維；2.通過對老師的專業支援，提升老師認識自己和其他具不同性格特質的師生，以及相處之道，從而建立老師之間的分享互助的團隊精神及 3.通過對家長的專業支援，提升家長對子女關愛及與學校協作的的能力，從而建立家庭成為學生全人成長的正向能量之目標。

3. 自我評鑑計劃成本效益

表二：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) +/- %
薪金(staff cost)	\$58,590	\$58,590	0%
服務(services)	\$96,900	\$96,900	0%
一般開支(general expenses)	\$44,410	\$44,584.6	+0.4%

4. 活動一覽表

表四：活動一覽表

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)	



教師舒壓工作坊	<p>透過讓教師減壓以及認識學生情緒波動的成因及行為表達，以達到可回應學生的需要。</p> <p>11/2 2:00-5:00pm 校內進行</p>	1	28	/	/	<p>老師表示在活動中的得著除了是學會聆聽自己及多認識自己外，還有學習到面對自己及放鬆心情的方法。當中透過瞭解正念和明陣，及每天抽時間靜下來清空自己，明白到如何令自己平靜專注，「就如明陣一樣，人生總有出路的」等等。</p> <p>根據問卷調查所得，老師最欣賞本活動的地方是氣球床、實踐正念及明陣等；老師於問卷中皆表示活動能達至放鬆的目的；而且場地設備充足、有足夠機會作嘗試，並且讓他們對減壓的方法有進一步的認識。透過繪畫明陣，亦可讓自己思考放鬆。更重要的是，部份老師發現壓力可能不會改變，但自己減壓方法則能改變看法。</p>
彩虹親子日營	<p>讓親子經歷新穎的活動；並在遇到挑戰時，以互相關愛的情懷一起解決困難，以提升學生及其家長精神健康及建立求助文化。</p> <p>6/4 8:30-4:00pm 校外進行</p>	1	1	78	72 家長	<p>家長於問卷調查中表示，活動讓他能夠和孩子更親近，從而建立親子關係；更了解子女抗逆力的情況，並鼓勵大家一起解決困難等等。</p> <p>而家長最欣賞本活動的地方是：「不但可使孩子智體雙發展，還可親親大自然，從而鍛鍊小朋友身體」、「增加家長與子女之間相處的機會」、「活動除了有大人講座外，還有小朋友分組活動，所以兩邊也能照顧」等等。</p>
彩虹課	<p>透過不同的體驗及解難活動以增強學生的自信心。</p> <p>14/12, 4/1, 25/1, 15/2, 22/2, 1/3, 8/3, 22/3, 29/3, 31/5 2:00-3:20pm 校內進行</p>	1	1	150	/	<p>於微縮影課程，學生表示提升了對不同事物的學習興趣。於環保咖啡小香包課程和魚菜共生課程，學生們亦表示透過認識、欣賞和珍惜大自然等體驗活動，多留意了身邊的事物，並學習感恩。</p>



彩虹課獎勵計劃	鼓勵學生參與活動，同時亦可把整個學習過程，如自我學習、欣賞他人、祝福行動等紀錄在紀錄冊之中。 14/12, 4/1, 25/1, 15/2, 22/2, 1/3, 8/3, 22/3, 29/3, 31/5 2:00-3:20pm 校內進行	1	1	300	/	學生們都積極填寫紀錄冊及祝福卡，並表示於參與彩虹課後表現開心及有所得著。
「好心情★關愛日」	提升學生與人分享、正面思維及享受生活的概念，以及提倡關愛文化及個人責任。 5/1 1:00-4:30pm 校內進行	1	1	315	/	同學們更了解好心情主要的三大元素，包括與人分享、正面思維及享受生活。

5. 困難及解決方法

與校方整體合作順利，活動皆能順利舉行，效果理想。以下活動因應校本情況作出修訂：

5.1 「好心情★關愛日」

經過與校方商討後，決定增加全校性「好心情★關愛日」活動一項，以提升學生與人分享、正面思維及享受生活的概念，以及提倡關愛文化及個人責任。