



計劃總結報告

計劃編號：2017/0976

甲部

計劃名稱：_____ 生命彩虹：堅毅自強「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：官立嘉道理爵士小學) _____

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. 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
通過對老師的專業支援，提升老師對應對壓力的技巧，從而強化他們支援學生的能力和信心	教師減壓工作坊	全部達到	根據活動後問卷調查數據所得，是次活動參加者全部滿意活動，當中有近九成參加者表示參與是此活動，能讓他了解自己的壓力來源及增加了他對精神健康重視。	N.A.
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	正向心理問卷調查 好心情★關愛日	全部達到	於正向心理問卷當中，共有77位參與了本計劃之小四、小五及小六同學（實驗組）交回前測及後測問卷。另有78位非參加者（對照組）交回前測及後測問卷。 根據問卷結果，在情緒效能方面，實驗組同學的平均分由3.04上升至4.02；在自我效能感方面，同學的平均分由3.20上升至3.71；在社交技巧方面，同學的平均分由3.22上升至3.95；在抗逆力方面，平均分由3.25上升至3.81；最後，在一般精神健康狀況上，平均分亦由3.01上升至3.48，反映了實驗組同學在自我效能感、社交技巧、抗逆力及一般精神健康狀況方面上，在參與活動後都有所提升。 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，以至提升學生的自我效能感，從而建立學生的正面思維。	N.A.
	彩虹學生義工小組	全部達到	根據計劃統籌活動員觀察及學校老師和小組導師的評價，參與小組的學生能夠透過義工服務發揮個人長處，學習到解決困難的技巧。	N.A.
	彩虹抗逆力挑戰營	全部達到	根據活動後問卷調查數據所得，是次活動參加者全部滿意活動，參加者表示參與是此活動，能讓他提升解難能力。	N.A.
	彩虹自理學習生活營	全部達到	根據活動後問卷調查數據所得，是次活動參加者全部滿意活動，參加者表示參與是此活動，能讓他明白面對逆境時的處理及有助提升解難能力。	N.A.
	彩虹日營	全部達到	根據活動後問卷調查數據所得，是次活動參加者表示是此活動，能讓他明白面	N.A.



			對逆境時的處理及有助提升解難能力。	
通過對家長的講解和支援，協助家長應對自身所受的壓力，同時加強與學校協作和溝通，從而加強全面回應子女情緒需要的能力	彩虹親子日營	全部達到	根據活動後問卷調查數據所得，是次活動參加者全部滿意活動，表示參與是此活動，有助加深對子女的認識。	N.A.

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，本計劃成功透過好心情★關愛日、教師減壓工作坊、彩虹學生義工小組、彩虹抗逆力挑戰營、彩虹自理學習生活營、彩虹日營及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；
2. 通過對老師的專業支援，提升老師對應對壓力的技巧，從而強化他們支援學生的能力和信心及
3. 通過對家長的講解和支援，協助家長應對自身所受的壓力，同時加強與學校協作和溝通，從而加強全面回應子女情緒需要的能力。

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)	75,600	75,600	0%
服務(services)	107,600	107,600	0%
一般開支(general expenses)	16,300	16,465.4	+1.01%

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)	



教師減壓工作坊	<p>工作坊先幫助老師檢視壓力的來源，並就其身處的場境找出可行的方法，以分別回應即時和累積的情勢需要。及後，也認識學生情緒波動的成因及行為表達，讓老師憑自身的經驗配對不同的支援模式。</p> <p>27/8/2019 15:00-17:00 校內</p>	1	15	/	/	教師表示滿意是次工作坊，工作坊有助加強教師面對挑戰及解決困難的能力，有助支援學生不同需要。
彩虹學生義工小組	<p>學生小組主要由兩部分形成：(一)從「自我認識」開始，對自己認識更深和有「我是誰」的概念；(二)學習有關「人際關係」的課題，從而對自己的情緒認識更多和建立同理心，以至學會尋找解決面對衝突的方法；長遠而言，提升他們的抗逆力及精神健康。</p> <p>2/1,9/1,16/1,20/2,27/2,20/3,3/4,10/4 15:00-16:30 校內 3/4 (義工探訪) 15:00-16:30 校外</p>	1	1	10	/	學生表示參與小組後，更明白合作的重要性，提升解決困難的技巧。
彩虹抗逆力挑戰營	<p>透過兩日一夜營會期間團隊式繩網挑戰、解難任務、野外煮食等活動，提升學生面對逆境時的技巧和自信，讓學生體驗在面對逆境時，堅持和毅力的重要性。</p> <p>4/1-5/1/2019 16:30-翌日 1330 校外</p>	1	2	20	/	學生表示透過營會活動體驗，讓他們學會面對逆境時的技巧，明白堅持和毅力的重要性，更願意關人及幫助身邊的人，有助促進同學間建立友愛關係。



彩虹自理學習生活營	透過兩日一夜營會期間最基本的執拾物資、整理被褥等，促進學生自理能力，並建立自信及對自己正面的價值觀。 29/3-30/3/2019 16:30-翌日 1330 校外	1	2	20	/	學生表示透過營會活動有助提升個人自理技巧，亦明白互相支援的重要性，有助提升同學之間的凝聚力。
「好心情★關愛日」	透過不同的攤位活動，提倡關愛文化、共融及個人責任。 10/6/2019 11:30-13:30 校內	1	15	150	/	學生在參與攤位遊戲的時候都很高興，積極投入，對展板內容都感興趣，表示如將來有同類型活動會再參與。
彩虹親子日營	透過親子繩網挑戰，提升家長對精神健康及回應子女情緒健康需要的方法的認識，並互相關愛的情懷。 16/3/2019 9:00-15:00 校外	1	2	20	20(家長)	參與家長表示日營有助了解子女的性格及明白陪伴子女的重要性，有助促進親子關係。
彩虹日營	透過團體活動及繩網挑戰，以認識自己(長處和限制)、解難和團隊協作等為目標，幫助學生認識和接受遇到限制和困難，提升學生面對困難或挑戰的技巧。 15/10/2019 9:00-15:00 校外	1	10	80	/	學生表示參與日營能讓他明白合作的重要性，有助提升解決困難的技巧。

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 教師減壓工作坊

工作坊由原定12/2018至4/2019期間延至27/8/2019進行。

5.2 彩虹日營

日營由原定4/2019至5/2019期間延至15/10/2019進行。

5.3 彩虹親子日營

日營原定於4/2019至5/2019期間進行提前於16/3/2019進行。