



計劃總結報告

計劃編號: 2018/0014

甲部

計劃名稱：成長在心誠計劃-「喜樂同行 - 尊重生命、逆境同行」校本計劃 (好心情@學校)

機構／學校名稱：基督教香港信義會北區青少年綜合服務中心

協作學校：基督教香港信義會心誠中學

計劃進行時間：由 01/2019 (月/年) 至 12/2019 (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。

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
提升學生情緒管理和抗逆力	1. 小組活動前後測問卷 2. 「心誠同行」挑戰計劃： 成長小組（1） 3. 「心誠同行」挑戰計劃： 成長小組（2） 4. 「心誠色彩」加油站 5. 「心誠同行」挑戰計劃： 宿營訓練 6. 「心誠同行」挑戰計劃： 綜合晚會 7. 「成長在心誠」班房活動	全部達到	指標： 80%參加學生能提升情緒管理和抗逆力 80%參加者對活動內容表示滿意 1. 前後測問卷：我們準備了一份包含 The Resilience Scale (Wagnild & Young, 1987)和 HADS(快樂指數測驗)作為參加者的前測及後測以量度參加者的抗逆力程度和自尊感程度。 2. 「心誠同行」挑戰計劃：成長小組（1）：100%參與的學生對活動內容表示滿意；87.5%參加者認同活動能讓我提升個人情緒管教能力。 3. 「心誠同行」挑戰計劃：成長小組（2）：100%參加學生對活動內容表示滿意；88.9%參與學生認為活動能有助提升同學正向面對困難的態度，建立個人正面及積極信念。 4. 「心誠色彩」加油站：83.3%參加學生對活動內容表示滿意；83.4%參與學生認為活動能強化個人自信心及抗逆力。 5. 「心誠同行」挑戰計劃：	不適用



			<p>宿營訓練：100%參加學生對活動內容表示滿意；100%參與學生認為活動能有助學習面對困難，建立積極態度面對逆境，從而增強抗逆力和解難能力。</p> <p>6. 「心誠同行」挑戰計劃：綜合晚會：100%參加者認同能發揮學生的潛能，增強自信心；100%參加者同意計劃能增進學生的健康人生，提升個人心靈質素及正能量。其次，100%參加者對活動表示滿意。</p> <p>7. 「成長在心誠」班房活動：89.2%參加者認同活動能讓他們掌握提升學習抗逆力元素；85.5%參加者同意計劃能讓他們掌握正面處理壓力及解難技巧，提升抗逆力；88.4%參加者同意計劃能讓他們了解個人及社區資源，必要時可以尋求協助。其次，100%參加者對活動表示滿意。</p>	
加強各種促進學生精神健康的保護因素	<p>1. 「心誠同行」挑戰計劃：成長小組（1）</p> <p>2. 「心誠同行」挑戰計劃：成長小組（2）</p> <p>3. 「成長在心誠」午間活動</p> <p>4. 「心誠色彩」加油站</p>	全部達到	<p>指標： 80%參加學生增加對精神健康的認識 80%參加者對活動內容表示滿意</p> <p>1. 「心誠同行」挑戰計劃：成長小組（1）：100%參與的學生對活動內容表示滿意；87.5%參加者認同活動能提升個人面對壓力態度。</p> <p>2. 「心誠同行」挑戰計劃：成長小組（2）：100%參加學生對活動內容表示滿意；</p>	不適用



			<p>88.9%參與學生認為活動能讓他們運用正面積極的態度去解決難題。</p> <p>3. 「成長在心誠」午間活動：100%參加學生對活動內容表示滿意；100%參與學生認為活動中感受健康關愛校園氣氛。</p> <p>4. 「心誠色彩」加油站：100%參加學生對活動內容表示滿意；100%參與學生認為活動讓他們運用正面積極的態度去解決難題。</p>	
提高支援學生成長有關人士(家長及老師)對學生精神健康需要的認識及掌握跟進的輔導技巧	<p>1. 「成長教練」家長講座</p> <p>2. 老師培訓 (一)</p> <p>3. 老師培訓 (二)</p> <p>4. 「心誠同行」挑戰計劃：綜合晚會</p>	<p>達標： 「成長教練」家長講座、 「心誠同行」挑戰計劃：綜合晚會</p> <p>未能達標： 老師培訓 (一)、 老師培訓 (二)</p>	<p>指標： 80%參加者對學生精神健康的需要和認識 80%參加者認為計劃讓(家長及老師)掌握精神健康跟進的輔導技巧 80%參加者對活動內容表示滿意</p> <p>1. 「成長教練」家長講座：100%出席家長認為活動能加強認識子女需要、生活處境；100%出席家長表示活動能加強家長掌握正向管教的知識。另外，100%出席家長對活動內容表示滿意。</p> <p>2. 老師培訓(一)：82.5%出席老師認為活動能讓老師建立信心推廣正向教育；76.2%出席老師認為活動能讓老師認識發掘學生的品格強項，增強學生滿足感及抗逆力；81%出席老師認為活動後能加強師生增加正向溝通，關注學生精神健康</p>	<p>老師在老師培訓 (二)活動檢討問卷及討論中反映不知如何在日常教學中應用培訓所學到的桌上遊戲輔導技巧及建議可減少理論部分，因此未能達成訓練的目標。工作人員日後選材會提升訓練內容與教學的相關性，讓老師可學以致用，掌握精神健康跟進的輔導技巧。</p> <p>老師在老師培訓 (一)活動檢討問卷及討論中建議培訓可減少理論部分，可分享更多實務智慧。工作</p>

			<p>的需要。另外，79.4%出席老師均對活動內容表示滿意。</p> <p>3. 老師培訓(二)：69.7%出席老師認為活動能認識建立學生正面態度，提升情緒管理技巧；66.7%出席老師認為活動後能讓他們掌握學生正面樂觀的需要；77.3%出席老師認為活動能加強師生增加正向溝通，關注學生精神健康的需要。另外，77.2%出席老師均對活動內容表示滿意。</p> <p>4. 「心誠同行」挑戰計劃：綜合晚會：100%參加者認同能發揮學生的潛能，增強自信心；100%參加者同意計劃能增進學生的健康人生，提升個人心靈質素及正能量。其次，100%參加者對活動表示滿意。</p>	<p>員日後會注意老師需要安排培訓內容。</p>
--	--	--	---	--------------------------

2. 計劃影響

2.1 促進學生正面的轉變

透過參與次級預防計劃，學生參與宿營訓練內的歷奇和團體活動，校內成長小組活動，例如：藝術創意體驗、射擊體驗、團體解難遊戲等，讓學生的情緒、行為和價值觀都有正面轉變。學生從藝術體驗和射擊體驗中，增加了情緒表達、個人成長正向的經歷，提升了面對困難的抗逆力。同時，學生在活動中建立團隊合作和朋輩互助關係，有助強化朋輩支援網絡。從工作人員觀察所見，大部分學生最初較為被動，不太敢主動表達自己的意見，熟習了小組環境及認識組員後，學生大都投入參與活動，敢於嘗試和接受新的挑戰。

2.2 提升老師對學生精神健康需要的關注

計劃活動中包括兩次的老師培訓，藉以增加老師對學生精神健康的認識，回應學生在心理、情緒和發展方面的需要，培養學生優點和發揮強項，協助提升學生的抗逆力和加強對學生的成長支援，增加師生正向溝通。從工作人員觀察所見，大部分老師都投入參與培訓活動，對活動反饋正面。超過七成出席老師認同活動有助增加他們對正向溝通與對精神健康的認識，認識介入和處理學生需要的技巧，以便在有需要時對學生作出適度的支援。

2.3 建立校園關愛文化

計劃藉著「初級預防」校本服務以建立校園關愛文化，透過不同的午間減壓活動體驗，例如：地壺、軟式飛鏢、健康壓力測試、午間點唱站、躲避盤等，向全校師生推廣正向生活和壓力處理方式，同時建立校園關愛文化。

從工作人員觀察所見，學生都積極參與不同的減壓體驗活動。工作人員透過新興運動體驗，幫助學生舒緩日常生活的壓力。午間活動反饋十分正面，超過九成參加者認同新興運動體驗能帶出運動有益身心的正面訊息，亦能達致減壓的目的。另外，超過九成參與學生表示在活動中感受到健康關愛校園氛圍，校園關愛文化在校園內逐漸建立。

透過老師培訓活動，既能增加老師對學生精神健康的認識，亦能讓老師認識介入、處理學生需要的技巧，有助促進老師與學生間的溝通，從而有助推動正向校園文化，一同營造出健康關愛校園氣氛。

3. 自我評鑑計劃成本效益

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	144,048 元	138,400.50 元	-3.92%
服務	52,640 元	53,550.60 元	1.73%
一般支出	3,312 元	3,908.05 元	18%
總金額	200,000 元	195,859.15 元	2.07%

3.1 資源的運用(例如器材、申請學校/參與學校的人力資源等)

在人力資源運用方面，計劃聘請了一位半職社工負責推行計劃，計劃社工能配合學校時間表推行活動。同時，本機構也額外提供人力資源，督導計劃社工及跟進計劃進度，以提高計劃成效。另外，本機構的駐校社工、中心社工、活動工作人員亦有協助部分活動的籌備工作，深化了參加者的正面影響。

3.2 按直接受惠人士數目計算的單位成本

整項計劃總支出為：\$195,859.15

總參與及受惠人次（學生+家長+老師）：1,141 人次

直接受惠人士的單位成本為：\$195,859.15 ÷ 1,141 = \$ 171.66



人次	
學校聯繫及籌備會議	1 節，共 75 人次
老師培訓（一）	1 節，共 63 人次
老師培訓（二）	1 節，共 66 人次
學生需要調查(HKSIF 1.1)	6 節，共 205 人次
「成長在心誠」班房活動	12 節，共 386 人次
「成長教練」家長講座	1 節，共 9 人次
「成長在心誠」午間活動	5 節，共 91 人次
「心誠色彩」加油站	1 節，共 6 人次
「心誠同行」挑戰計劃：- 成長小組（1）	6 節，共 60 人次
「心誠同行」挑戰計劃：- 成長小組（2）	6 節，共 60 人次
「心誠同行」挑戰計劃：-營前簡介會及宿營訓練	4 節，共 64 人次
「心誠同行」挑戰計劃：綜合晚會籌備及綜合晚會	2 節，共 37 人次
重聚日	1 節，共 14 人次
計劃總結、成效評估及檢討	1 節，共 5 人次
總人次： 1,141	

3.3 計劃所建構的學習課程及資料的延續性

活動計劃書在計劃完結後交由學校，以便老師/校內社工繼續舉辦同類型活動，延續計劃的發展。

3.4 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)

是次計劃的框架及模式可供其他學校作參考之用，因計劃內容彈性高，曾聘請的導師及公司亦歡迎再次合作。

3.5 以較低成本達致相同效益的其他辦法

是次計劃當中，大部分開支項目為導師費，為確保服務提供的質素和水平，若以調低導師薪金作為降低成本效益的方法，此做法並不理想。若果聘請資歷較深的社工，便可減省外聘講員的開支，從而調低服務開支。

4. 可推介的成果及推廣模式

計劃成果的推廣價值

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
不適用	不適用	不適用	不適用

5. 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)	
學校聯繫及籌備會議	日期: 28/02/2019 時間: 15:00-15:30 地點: 學校禮堂		75			全校老師均對計劃內容表示掌握及認同, 並表示可協助邀請合適的學生參與次級預防計劃
老師培訓(一)	日期: 28/08/2019 時間: 08:30-10:30 地點: 學校禮堂		63			<ol style="list-style-type: none"> 1. 社工分享真實個案, 有助更具體了解青年的情況及需要 2. 簡潔分析問題成因, 表現、處理問題時核心關鍵態度 3. 實用; APPLY THEORIES INTO PRACTICE 4. 講者的學生分享很精彩 5. 的 CASE 分享令我對抑鬱的認同增多了 6. 建議可減少理論部分 7. 教師其實沒有太多時間照顧學生, 只能注意較突出的 CASE, 並會 REFER 給社工
老師培訓(二)	日期: 10/06/2019 時間: 14:15-16:15 地點: 學校禮堂		66			<ol style="list-style-type: none"> 1. 遊戲非常吸引, 相信學生會十分喜歡用這種方式和師長溝通 2. 棋藝互動輕鬆 3. 分享 board game 的創作起源是青少年的經歷, 可讓人了解別人的人生 4. 學生從活動中學會如何應對困難, 只是有恆心, 努力目標就可成 5. 學到技巧不知如何在平常教學中應用 6. 建議縮短介紹更好 7. 活動時間不足
學生需要調查 (HKSIF 1.1)	日期: 13/02/2019 時間: 09:10 -12:30 地點: 學校中一級課室			205		中一學生能完成有關問卷調查, 並對內容表示明白



<p>「成長在心誠」班房活動</p>	<p>日期：26/03/2019 時間： 08:40 - 09:50 (1D) 10:05 - 11:15 (1C) 14:00 - 15:10 (1A) 地點：中一級課室</p>			386		<ol style="list-style-type: none"> 1. CCB 解釋很精彩 2. 認識了常見的負面想法 3. 明白了抗逆力 4. 難忘一位女學生看不見微小的東西，但是很熱愛生命 5. 最印象深刻是 abc 做法 6. 幫我學習正面處理壓力的技巧
	<p>日期：03/04/2019 時間： 08:40 - 09:50 (1F) 10:05 - 11:15 (1E) 14:00 - 15:10 (1B) 地點：中一級課室</p>					<ol style="list-style-type: none"> 7. 不同的思維圖畫，令我們多方面觀察 8. 我做挑戰時一次一次失敗，結果挑戰成功，我也很開心 9. 認識了如何應付負面情緒 10. 建議活動時間多一點
	<p>日期：03/10/2019 時間： 08:40 - 09:50 (1A) 10:05 - 11:15 (1E) 14:00 - 15:10 (1C) 地點：中一級課室</p>					<ol style="list-style-type: none"> 11. 希望再有類似活動 12. 建議增加遊戲難度
	<p>日期：14/10/2019 時間： 08:40 - 09:50 (1B) 10:05 - 11:15 (1D) 14:00 - 15:10 (1F) 地點：中一級課室</p>					
<p>「成長教練」家長講座</p>	<p>日期：16/03/2019 時間：14:00 - 16:00 地點：</p>				9 (家長)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 難忘畫星星的溝通部份 2. 導師仔細和耐心的分享很好 3. 畫星星用鏡子反射原來是很困難前進的 4. 影片很好看 5. 建議有一些互動參與活動 6. 表達個人感想及個案分享都很好 7. Excellent!!!!



「成長在心誠」午間活動	日期：28/02/2019 主題：地壺 地點：學校手球場 日期：13/03/2019 主題：軟式飛標 地點：學校羽毛球場 日期：04/04/2019 主題：午間點唱 地點：學校羽毛球場 日期：10/04/2019 主題：健康壓力測試 地點：學校羽毛球場 日期：29/05/2019 主題：躲避盤 地點：學校有蓋操場 時間：12:30 - 13:45			91		1. 建議活動地方可以好些 2. 活動可增加難度 3. 希望在室內舉行 4. 十分滿意活動安排
「心誠色彩」加油站	日期：29/03/2019 時間：14:15 - 15:45 地點：學校 CG04 室			6		名牌遊戲好玩，躲在籃球場已令他們找不到



<p>「心誠同行」 挑戰計劃： - 成長小組 (1)</p>	<p>日期：06/03/2019、 20/03/2019、 08/05/2019、 15/05/2019 主題：藝術體驗</p> <p>日期：04/04/2019、 21/05/2019 主題：團體遊戲</p> <p>時間：13:45 - 15:15 地點：學校 CG04 室</p>			<p>10 (人 次：60)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 精彩部分是玩小遊戲、講宿營及畫畫 2. 第一堂很好 3. 未能舒展到所有壓力 4. 建議下一年也可以舉辦
<p>「心誠同行」 挑戰計劃： - 成長小組 (2)</p>	<p>日期：20/03/2019、 04/04/2019、 08/05/2019、 15/05/2019 主題：射擊體驗</p> <p>日期：06/03/2019、 22/05/2019 主題：團體遊戲</p> <p>時間：11:15 - 12:45 地點：學校 CG04 室</p>			<p>10 (人 次：60)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 第一堂很好 2. 精彩部分是頒獎日及射擊 3. 我攞到銀獎很開心 4. 射擊活動刺激 5. 建議下一年也可以舉辦
<p>「心誠同行」 挑戰計劃： - 營前簡介會及 宿營訓練</p>	<p>日期：28/06/2019 - 29/06/2019 時間：12:00 - 翌日 17:00 地點： 主題：宿營訓練</p>		<p>2 (人 次：8)</p>	<p>14 (人 次：56)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 羅馬炮架好玩 2. 玩 HIGH-V 可以令我有堅持的力量，雖然好驚，但會盡力去完成 3. 建議最好不要在室外活動 4. 希望下年可以繼續再參與 5. 活動時間太急 6. 營地太難去

<p>「心誠同行」 挑戰計劃：綜 合晚會籌備及 綜合晚會</p>	<p>日期：04/07/2019 時間：12:00 - 13:30 地點：學校 CG04 室 主題：綜合晚會籌 備 日期：06/07/2019 時間：12:00 - 13:30 地點：學校禮堂 主題：綜合晚會</p>		<p>1 2 (人 次：3)</p>	<p>20 7 (人 次：27)</p>	<p>7 (家長)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 見到兒子參與計劃的成長，變得有信心 2. 看到孩子比較主動和同學去玩 3. 學會互相信任及解決問題 4. 建議活動擴展到更高年級 5. 希望舉辦多些不用花費的活動 6. 希望舉辦多些同類型活動
<p>重聚日</p>	<p>日期：31/10/2019 時間：14:00 - 15:15 地點：學校禮堂 主題：重聚日</p>			<p>14</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 指壓板活動好痛，其他都好輕鬆 2. 猜文字好玩 3. 建議有更多活動 4. 我最的很希望今年還有「好心情計劃」。 5. 希望和同學再見，可以是重聚日，也可以在街上、校內
<p>計劃總結、成 效評估及檢討</p>	<p>日期：10/12/2019 時間：11:30 - 12:40 地點：學校社工室 主題：計劃總結、 成效評估及檢討</p>		<p>5</p>			<p>出席者能回顧過往活動經驗及得著，並分享有關經驗的實踐</p>

6. 困難及解決方法

整項計劃在推行上大致順利，回顧是次計劃之經驗，有以下的困難：

6.1 計劃執行時間表及執行過程

是次活動共有 2 次修正，主要是盡量避免與校內考試及活動時間重疊，及盡量安排在家長日舉行活動，讓更多家長參與活動而修改。另外，本年度開學後受社會事件影響，校內工作較為繁忙，故延遲舉行計劃總結及檢討會議。綜合晚會亦受社會事件影響，與學校商議後，臨時提早至中午舉行，以致活動當日的出席學生、朋輩/家長及老師較預期人數大幅減少。機構在活動後特別製作了活動花絮 USB 給參加者，讓缺席學生可與朋輩/家長分享計劃成果。

6.2 支出項目運用的彈性

活動中的財政預算尚算合理，但支出上不可購買食物或飲品的限制建議放寬，食物或飲品都是常見的獎勵，可在學生完成任務時作出鼓勵。現時工作人員經常需要請督導運用機構額外資源購買相關獎勵物資。此外，活動中經常要使用輕型貨車運送活動物資來回中心及學校，建議調整雜項至\$1000-1200，以方便工作人員安排大型活動物資運送，例如：飛鏢靶、地壺、躲避盤格等。

