



計劃總結報告

計劃編號：

2017/0479

甲部

計劃名稱：「尊重生命，逆境同行」－與「好心情@學校」計劃有關

機構 / 學校名稱：循道衛理楊震社會服務處（協作機構：迦密中學）

計劃涵蓋時間：由 10/2018 (月/年) 至 10/2019 (月/年)

乙部

填寫此部份報告前，請先詳閱「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。

此表格／指引可於優質教育基金網頁 <http://qef.org.hk> 下載。

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
目標一： 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力	活動一： 二級預防-逆境同行挑戰計劃中一級-成長小組	達到85%	透過活動後問卷調查，94%的受訪參加者同意小組有助建立同輩之間的聯繫、76%的受訪參加者同意小組有助提升參加者抗逆及解難能力、81%的受訪參加者同意小組有助建立正向情緒，學習自我欣賞和接納，提升積極思維。	/
	活動二： 二級預防-逆境同行挑戰計劃中一級-宿營訓練	全部達到	透過活動後問卷調查，所有參加者均同意活動有助提升抵抗及處理逆境的能力，93%受訪參加者同意活動有助提升處理情緒壓力的能力。	/
	活動三： 二級預防-逆境同行挑戰計劃中四級-成長小組	達到80%	透過活動後問卷調查，80%的受訪參加者同意小組有助提升參加者抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力。90%參加者的受訪參加者同意被委任為心聆大使，協助推廣校園心靈健康，有助建立同輩之間的聯繫。	/
目標二： 加強各種促進學生精神健康的保護因素	活動一： 一級預防成長課(中一)	達到98%	透過活動後問卷調查，98%的受訪中一同學同意成長課有助了解思想對情緒影響及提升對精神健康的關注。	另有約5%的同學拒絕填寫。
	活動二： 一級預防成長課(中四)	達到82%	透過活動後問卷調查，82%的受訪中四同學同意成長課有助了解自己的壓力及學習減壓方法。	另有約10%的同學拒絕填寫。
	活動三： 二級預防-逆境同行挑戰計劃中一級-啟動禮	達到82%	透過活動後問卷調查，82%的受訪參加者同意活動有助認識計劃內容、讓參加者互相認識及訂立目標。	/



	活動四： 二級預防-逆境同行挑戰計劃中一級-戶外活動	達到80%	透過活動後問卷調查，80%的受訪參加者同意活動有助體驗在逆境找出正向意義，提升積極思維。74%的受訪參加者同意活動有助提升問題解決能力。	/
	活動五： 二級預防-逆境同行挑戰計劃中一級-義工服務	達到94%	透過活動後問卷調查，94%受訪義工參加者表示透過舉辦攤位遊戲，有助服務對象認識基本精神健康的訊息及求助文化，如認識減壓方法、行為及情緒的關聯性等。	/
	活動六： 二級預防-逆境同行挑戰計劃中四級-戶外活動	達到72%	透過活動後問卷調查，72%受訪參加者滿意活動內容，認為內容有意義，令到參加者有深刻的感悟。而且內容切身及具趣味性，令到參加者有效學習面對難關時應如何處理，及建立了彼此之間的關愛聯繫。	由於活動日期與學校補課日期相撞，參與人數比預期少。
	活動七： 二級預防-逆境同行挑戰計劃中四級-義工服務	達到80%	透過活動後問卷調查，80%的受訪參加者同意小組有助提升參加者抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力。90%的受訪參加者同意被委任為心聆大使，協助推廣校園心靈健康，有助建立同輩之間的聯繫。	/
	活動八： 正面文化嘉許禮	全部達到	透過活動後問卷調查，100%參加者認為活動有助總結整年所學，認為成果被老師和其他同學所認同，感到自豪及有成功感。	/
目標三： 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	活動一： 老師培訓1	全部達到	透過活動後問卷調查得知，100%老師認為活動有助了解計劃理念及活動詳情，同時有助老師辨別有情緒支援需要的學生。	/
	活動二： 老師培訓2	達到91%	透過活動後問卷調查得知，91%受訪老師同意活動有助提升老師對精神健康的認識，如診斷精神健康的簡單方法及基本情緒支援技巧。	/
	活動三： 家長培訓	達到76%	透過活動後問卷調查得知，76%受訪家長同意活動有助提高他們對子女成長需要的認識及掌握與子女溝通技巧(如同理心等)。	/



	活動三： 二級預防-逆境同行挑戰計劃中一級-親子活動	達到90%	透過活動後問卷調查得知，90%受訪參加者表示活動有意義，能加強學生們的合作精神，提升子女自我效能感。據社工觀察，活動有助發揮家庭正面支援作用，建立關愛聯繫。	惟家長出席人數較少，令到活動受眾減少。
--	-------------------------------	-------	--	---------------------

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) + / - %	變動原因
半職社工薪酬	\$158,367	\$158,367	0%	/
老師培訓導師費 (1 節 x1 小時)	\$1,200	\$1,200	0%	/
逆境同行挑戰計劃中一級-戶外活動費用 (2 節·每節 4 小時·共 8 小時)	\$5,280	\$4930	-6.63%	因導師費用比預期低。
.逆境同行挑戰計劃中一級-親子活動導師費用 (1 節 x2 小時)	\$1,600	\$1,600	0%	/
逆境同行挑戰計劃中一級-宿營訓練 (每節 4 小時·共 4 節·16 小時)	原訂預算： \$11,520 已從電郵中申請獲批修改預算，核准預算： \$9856	\$8289	-15.9%	修改預算原因： 租用營地所提供的歷奇活動導師帶領活動，會豁免該次活動的營地歷奇活動設施及場地租用的費用，所以有關開支減少。
逆境同行挑戰計劃中四級-成長小組導師 (1 節 x2 小時)	\$1,600	\$1600	0%	/



逆境同行挑戰計劃中四級-戶外活動 (2 節·每節 4 小時·共 8 小時)	原訂預算： \$4,816 已從電郵中申請獲批修改預算，核准預算： \$6480	\$5098	-21.32%	由於活動日期與學校補課日期相撞，所以實際出席人數比預期少，因此支出相對減少。
1.逆境同行挑戰計劃中一級-成長小組 (16 節·每節 1 小時 5 分鐘·共 17 小時 20 分鐘)	\$3,200	\$3159.5	-1.27%	因部分物資可重複使用，所以支出比預期較少。
逆境同行挑戰計劃中一級-義工服務(4 節·每節 30 分鐘·共 2 小時)	\$500	\$479	-4.2%	因部分物資可重複使用，所以支出比預期較少。
逆境同行挑戰計劃中一級-親子活動 (1 節·共 4 小時)	\$1,500	\$1042.1	-30.53%	因參加者比預期少，所以支出相對下降。
逆境同行挑戰計劃中四級-成長小組 (8 節·每節 1 小時·共 8 小時)	\$1,600	\$1558.9	-2.57%	因部分物資可重複使用，所以支出比預期較少。
逆境同行挑戰計劃中四級-義工服務 (2 節·每節 45 分鐘·共 1 小時 30 分鐘)	\$500	\$452	-9.6%	因部分物資可重複使用，所以支出比預期較少。
正面文化嘉許禮 (1 節·共 1 小時)	\$500	\$387	-22.6%	因部分物資可重複使用，所以支出比預期較少。
家長培訓(1 節·共 45 分鐘)	\$500	\$128	-74.4%	因部分物資可重複使用，所以支出比預期較少。
老師培訓(1 節·共 60 分鐘)	\$500	\$459.1	-8.18%	因部分物資可重複使

				用，所以支出比預期較少。
會計核數	\$5,000	\$4900	-2%	因會計費用比預期低。
雜項	\$1,817	\$0	-100%	沒有需要使用。
總結	\$200,000	\$193,649.6		

表三：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
沒有產品	/	/	/

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	變動項目及原因
		學校	教師	學生	其他 (請註明)		
學校聯繫、籌備及推廣活動(學生需要調查)	日期： 12/9/2018 主題：識別抗逆力較低/面對的壓力風險較大的學生 地點：學校	/	/	239 人 (中一及中四全級)	/	透過向同學派發識別問卷，收回 100%的問卷作分析，能識別出 34 位中一同學及 45 位中四同學的的抗逆力較低/面對的壓力風險較大。	日期 因應學校需要，辨識有需要學生的活動早於計劃開展前進行。



老師培訓	日期： 21/9/2018 及 15/7/2019 主題： 1.認識好心情計劃 2.提升老師對精神健康的認識 地點：學校	/	1)80人 (2)60人	/	/	老師認為活動有助了解計劃理念及活動詳情，同時有助老師辨別有情緒支援需要的學生。	/
家長培訓	日期： 6/10/2018 主題： 認識子女成長需要及掌握與子女溝通技巧 地點：學校	/	/	/	80人 (家長)	家長認為活動切合家長需要，有助學習和子女溝通技巧及提升對子女成長需要的認識。	/
一級預防成長課	日期： 15/10/2018 及 28/1/2019 主題： 透過「上游預防」來增強學生的精神健康及抗逆力 地點：學校	/	/	115(中四全級)及 124(中一全級)	/	透過互動，向同學分享了壓力來源及減壓方法。同學對活動投入，各人均分享了身邊或個人的壓力來源。	/
二級預防-逆境同行挑戰計劃中一級-啟動禮	日期： 2/10/2018 主題： 讓參加者認識計劃內容，互相認識及訂立目標。 地點：學校	/	/	16人(中一)	/	82%的受訪參加者同意活動有助認識計劃內容、讓參加者互相認識及訂立目標。	/



<p>二級預防-逆境同行挑戰計劃中一級-成長小組</p>	<p>日期： 10/10/2018、 19/10/2018、 29/10/2018、 8/11/2018、 16/11/2018、 26/11/2018、 4/12/2018、 12/12/2018、 4/1/2019、 25/1/2019、 15/2/2019、 25/2/2019、 14/3/2019、 28/3/2019、 8/4/2019、 29/4/2019</p> <p>主題： 提升關愛聯繫、解難能力、積極思維及學習情緒管理</p> <p>地點：學校</p>	/	/	16 人(中一)	/	<p>部分參加者有顯著進步，變得樂觀和積極。參加者表示滿意活動，認為可以認識朋友，亦認識精神健康的資訊。</p>	/
<p>二級預防-逆境同行挑戰計劃中一級-戶外活動</p>	<p>日期： 2/11/2018</p> <p>主題： 歷奇日營訓練</p> <p>地點：學校/</p>	/	/	16 人(中一)	/	<p>參加者認為活動具挑戰性，好玩及可以嘗試新事物。</p>	/
<p>二級預防-逆境同行挑戰計劃中一級-親子活動</p>	<p>日期： 8/12/2019</p> <p>主題： 原野烹飪</p> <p>地點：學校</p>	/	/	15 人(中一)	6 人(中一家長)	<p>出席家長表示活動有意義，能加強學生們的合作精神，提升子女自我效能感。惟家長出席人數較少，令到活動受眾減少。</p>	<p>參與人數 由於大部分參加者的家長於活動當天因要工作未能出席，所以參加者人數比預期少。</p>



二級預防-逆境同行挑戰計劃中一級-義工服務	日期： 28/1/2019、 29/1/2019、 30/1/2019、 31/1/2019 主題： 義工服務 (攤位遊戲) 地點：學校	/	/	16名義工 (中一)及約 120名服務 對象(校內 同學)	/	透過遊戲，認識減壓方法、行為及情緒的關聯性。但因同學於攤位時太雀躍，故義工未能一一詳細講解精神健康的訊息。	/
二級預防-逆境同行挑戰計劃中一級-宿營訓練	日期： 20-21/12/2018 主題： 義工服務(攤位遊戲) 地點：學校/保良局 渡假營	/	/	14人(中 一)	/	參加者認為活動有趣好玩，同時又可從中學習知識。所有參加者均同意活動有助提升抵抗及處理逆境的能力，93%受訪參加者同意活動有助提升處理情緒壓力的能力。	<u>參與人數</u> 因為有一名參加者，要在活動期間出席比賽，因此未能參與活動。
二級預防-逆境同行挑戰計劃中四級-成長小組	日期： 7/12/2018、 4/1/2019、 25/1/2019、 22/2/2019、 15/3/2019、 29/3/2019、 2/4/2019、 17/5/2019、 28/6/2019 主題： 提升關愛聯繫、解難能力、積極思維及學習情緒管理 地點：學校	/	/	11人(中 四)	/	參加者認為活動有意義及有趣，可以幫到老師和同學，富有意義。	<u>節數</u> 因應活動需要，工作員加開了一節活動節數。



二級預防-逆境同行挑戰計劃中四級-戶外活動	日期： 8/3/2019 及 19/6/2019 主題： 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力 地點：學校	/	/	10 人及 8 人(中四)	/	參加者表示有效學習面對難關時應如何處理及參加者之間建立了關愛聯繫。	參與人數 由於活動日期與學校補課日期相撞，所以難以招募更多同學參與。
二級預防-逆境同行挑戰計劃中四級-義工服務	日期： 2/5/2019、 31/5/2019、 28/6/2019、 4/7/2019 主題： 提升學生抵抗及處理逆境、情緒壓力及精神困擾的能力 地點：學校	/	/	11 名義工(中四)及 36 名服務對象(校內同學)	/	所有受訪義工參加者滿意活動內容，認為內容豐富實用，可以服務別人，學以致用。而據社工觀察，義工參加者透過義工服務，有效提升自我效能感，加深對精神健康重要性的認識，及建立校園求助文化	節數 義工認為教授製作香薰減壓產品，讓服務對象送給日常生活中感謝的人，更有效令同學學習與人分享及建立關愛聯繫，因此新增了兩節義工服務。
正面文化嘉許禮	日期： 4/7/2019 及 12/7/2019 主題： 頒獎禮及分享會 地點：學校	/	/	11 人(中四)	/	參加者認為活動有助總結整年所學，認為成果被老師和其他同學所認同，感到自豪及有成功感。	節數 由於中一及中四參與二級預防計劃的同學活動完成進度不同，工作人員安排了 29/4/2019 中一成長小組當天一併進行了中一級的正面文化嘉許禮，對參與同學作出嘉許，頒發獎項予有進步/傑出表現的同學。