



## 計劃總結報告

計劃編號 : 2017/0557

### 甲部

計劃名稱:「喜樂同行-尊重生命，逆境同行」 @新界鄉議局大埔區中學（「好心情@學校」微型計劃）

2018-2019 / Share Respect for Life, Walk Together in Adversity@NTHYKTPDSS-(Joyful@School Campaign Mini-project) 2018-19

機構/學校名稱：香港國際社會服務社/新界鄉議局大埔區中學

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：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

日期： 28 FEB 2020

受款人姓名\*：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

日期： 28 FEB 2020

\*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

按照証據為本的方法，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。

## 1. 能否達成目標 及 2. 計劃影響

表一：目標是否達到

說明目標 說	與目標相關 的活動 (活動號碼參照表四)	達標程度	達到目標 的證據或指標	未能達到目標 的理由
<b>目標一：</b> 及早識別及支援抗逆力低之中學生	1. 學校聯繫及籌備 初級預防活動 4. 學生需要調查 (HKSF)	全部達到	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 透過家長信知會家長後，共有 229 位中一至中三學生填寫學生健康問卷。</li> <li>- 經學生健康問卷最終甄別出 63 位學生的抗逆力和精神健康需要支援，除了挑選及邀請 18 名學生進入二級預防活動外，班主任任得到有需要學生之名單後，於班層面中繼續關顧這一批學生，以及分派給各輔導組老師及學校社工作為諮詢個案，以個別跟進。</li> <li>- 老師面對處理學生問題遇困難時，會主動與社工聯絡，一起支援有需要之學生。</li> <li>- 依據專業的評估問卷、透過活動支援和老師支援，學校能夠及早識別及支援抗逆力低之初中學生。</li> </ul>	/
<b>目標二：</b> 以問卷篩選有需要的學生，並提供點對點到校「二級預防」(Secondary Prevention)支援活動	二級預防活動	全部達到	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100% 計劃參加者喜歡「二級預防」(Secondary Prevention)支援活動：即「Smarties」逆境同行挑戰計劃。</li> <li>- "Smarties" 逆境同行挑戰計劃活動設計多元化，並盡量減少標籤反應。</li> </ul>	/



<p>目標三： 提升學生抵抗及處理逆境能力及各種促進精神健康的保護因素，透過發掘學生優點，藉此建立學生的正面情緒及人際關係。</p> <p>9g. 「分享愛」探訪社區義工服務籌備會議及服務活動 9h. 「攻防箭」訓練活動 9i. 小組晤談，深化得著於個人成長經歷總結計劃中的得著 9j. “Smarties”「正向人生」成果分享會</p>	<p>初級預防活動</p> <p>1. 簡介好心情計劃理念及內容</p> <p>2. 學生刊物派發：「青少年情緒健康」、「快樂方程式」正面思維講座（中一）</p> <p>3. 正向人生體驗活動（中二）</p> <p>4. 「逆境自強，正面思維」心理健康講座（中三）</p> <p>5. 正面思維及心理健康單張派發</p> <p>二級預防活動</p> <p>全部達到</p> <p>派發學生刊物：「青少年情緒健康」，能讓學生了解遇到朋友不開心時，關心朋友時應有的態度及一些相關的溝通技巧。</p> <p>就中一至中三各級學生的校園抗逆文化活動而言，100%參加者認為活動目的達到：「認識自我，欣賞自己及建立抗逆文化，了解到社區內的求助熱線或相關服務資訊，此外，亦鼓勵學生遇到困難時，可主動向老師、家長及社工求助」（中一）、93%參加者認為活動目的達到：「讓學生體會積極、豐盛人生的意義，此外，亦鼓勵學生遇到困難時，可主動向老師、家長及社工求助」（中二）、100%參加者認為活動目的達到：「借生命鬥士的親身分享，讓學生理解抗逆元素CBB的實踐方法，認識及建立抗逆文化和正向思維，此外，亦鼓勵學生遇到困難時，可主動向老師、家長及社工求助」（中三）依參與“Smarties”逆境同行挑戰計劃同學的問卷，100%學生認為整體目的達到：「提升學生抵抗、發掘自己的優點，及」正向情緒及人際關係。</p> <p>參加者表示於參與活動後有不少得著，例如：“學習控制自己的情緒”、“團隊合作”、“獲得友情”、“學習勇敢面對挑戰”等正面思維。</p> <p>抗逆力量表(RS13)結果顯示參加者的平均分數，亦由前測的<b>59.9</b>分</p>
---	---



9a. 計劃簡介會議 9b. “Smarties”歷奇訓練挑戰營 9c. “Smarties”抗逆短片拍攝小組 9d. “Smarties”抗逆短片發佈會 9e. 天Teen「好心情」午間活動籌備會議 9f. 天Teen「好心情」午間活動 9g. 「分享愛」探訪社區義工服務籌備會議及服務 9h. 「攻防箭」訓練活動 9i. 小組晤談，深化得著於個人成長經歷總結計劃中的得著 9j. “Smarties”「正向人生」成果分享會	上升至 76.4 分(27.5%增長)，反映參加者整體抗逆力有所上升，而所有參加者之分數亦有所提升。 社工同樣認為參加者於計劃中有正面轉變，但長遠要持久地的提供支援，讓學生保持正面思維和獲得較固定的朋友支持。	/
目標四： 提高支援學生成長人 士(老師及家長)對學 生抗逆力的認識及掌 握跟進輔導技巧	家長支援 10. 「陪著你走」家 長及老師培訓工 作坊 11. 家長錦囊派發 12. 「陪著你走」家 長培訓工作站	- 在「陪著你走」家長及老師培訓工作坊中，100%的參加者均覺得活動可以達到目的，首先可讓他們透過二十四項性格強項去提升子女/學生的抗逆力，以及讓他們學習明白子女/學生的需要。其次，他們掌握如何辨識抗逆力低的子女/學生，回應他們的心理、情緒及發展需要。家長和老師都是積極和投入去參與的，他們的反應亦都是正面的。 - 於家長日向全校家長派發有關與子女溝通相處錦囊的單張 - 正面思



老師支援 13. 全「恩」「慰」你 老師培訓工作坊 14. 老師成果分享會 15. 「陪著你走」家長 及老師培訓工作坊 16. 活動檢討及評估	<p>維及心理健康刊物(家长篇)，让家长认识抗逆力，鼓励及推动家长从「同理心」出发，真挚地明白子女的需要及感受，从而协助子女提升抗逆力，成为子女的情感支援。</p> <p>在「陪著你走」家长培训工作坊中，100%的参与家长认为活动可使他们了解令人幸福的 24 个正向品格，及明白和认同培养子女的正向品格之重要性。此外，100%的参与家长明白同理心及塑造正向品格有助子女成长。</p> <p>在老师培训工作坊中，100%的参与老师明白 3B (Being Heard, Seen and Recognized)正向理念对学生的正面影响及如何应用于学生身上。此外，100%的参与老师认为透过工作坊之旧生分享，可促使他们更明白学生的角度及成长需要，体会到老师对学生之影响力，及与学生建立信任关系的重要性。</p> <p>此外，在新学年度中一新生家长，派发正面思维及心理健康刊物(家长篇)及向全体老师派发(教师篇)，巩固家长于工作坊中所听到的讯息，帮助他们明白子女更多。亦让老师从同行的分享中，了解如何在繁重的教务下，关顾自己的情绪，并与学生同行。</p> <p>不少家长和老师在活动后，了解到学生各方面的成长需要，以及能够明白学生需要情绪支援，并于面对处理学生问题遇困难时向社工諮詢。</p>
---	---



## 2. 計劃影響

### 2.1 拓寬學生/教師的視野

- 中一至中三學生的講座包括不同主題：「快樂方程式」正面思維講座（中一）、正向人生體驗活動（中二）、「逆境自強，正面思維」心理健康講座（中三），好讓同學可以多角度思考，擴闊視野。
- 此外，“Smarties”逆境同行挑戰計劃中「分享愛」探訪社區義工服務籌備會議及服務，亦讓同學了解老人的需要，作出反思，明白學習長者的正面態度，積極面對日常生活中會遇上的問題。
- 家長及老師培訓工作坊亦分享抗逆力的概念，回應學生及子女的需要，成為他們的情感支援，亦可以讓老師及家長掌握如何辨識抗逆力低的學生，回應他們的心理、情緒及發展需要，拓寬家長及教師的視野。

### 2.2 加強學生/教師的成功感

- “Smarties”逆境同行挑戰計劃中的天Teen「好心情」午間活動，由參加者從籌備至成功推行，並當中得老師及同學的讚賞，為參加者帶來成功感。
- 此外，在“Smarties”抗逆短片發佈會，計劃同學可把採訪短片與全校師生分享，不但可以於校內宣揚正能量，更為計劃參與同學帶來成功感。

### 2.3 促進學生發揮專長及潛能

- “Smarties”逆境同行挑戰計劃中的天Teen「好心情」午間活動及「分享愛」探訪社區義工服務籌備會議及服務，同學需自行籌備至推行，促進了同學彼此合作，發揮領導才能及團隊精神。
- “Smarties”逆境同行挑戰計劃中的抗逆短片拍攝小組，同學會親自擬定問題、採訪及拍攝，促進同學的創意及潛能，並促進了同學彼此合作，發揮領導才能及團隊精神。

### 2.4 訓練學生適應社會發展的需求

- 整個好心情@學校計劃重點在抗逆力及正向心理議題上，透過不同活動，加強全校學生的抗逆力，適應社會發展的需求。

### 2.5 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

- 在老師培訓工作坊中，使老師了解3B(Being Heard, Seen and Recognized)正向理念，讓老師明白用心聆聽、關心和欣賞學生的重要性，以及如何能與學生的生命連繫並帶來正面影響，並為老師間建立互相欣賞的氣氛，同時為老師打氣。
- 在老師及家長培訓工作坊中，使老師認識抗逆力概念及二十四項性格強項，明白學生的需要，成為他們的情感支援，亦可以讓老師掌握如何辨識抗逆力低的學生，回應他們的心理、情緒及發展需要。

### 2.6 改善學習氣氛

- 整個好心情計劃以不同形式帶出主題，例如：講座、體驗活動、宿營、義工服務、攤位、短片拍攝及發佈、早會等，加強多元學習氣氛。

### 2.7 促進學校團隊精神及提升學校整體形象

- “Smarties”逆境同行挑戰計劃中的天Teen「好心情」午間活動，不少老師和學生都踴躍參與活動，活動能夠帶動同學之間的融洽氣氛，甚至師生關係，讓校園生活更精彩，提升學校團隊關愛精神。
- “Smarties”逆境同行挑戰計劃中的抗逆短片發佈會中，讓全校師生認識及建立抗逆文化和正向思維，鼓勵學生向信任的人尋求協助，推展關愛自己及他人文化，提升學校團隊關愛精神。

### 2.8 引發與其他學校/專業團體的協作機會

- “Smarties”逆境同行挑戰計劃中的抗逆短片拍攝小組，同學與2位生命勇士交流，讓學生認識及發掘自身擁有的性格強項；體會正面思維及逆境自強的精神。此外，亦與不同專業團體協作，例如：樹仁大學輔導暨研究中心輔導心理學家、香港中華基督教青年會黃宜洲青年營。

### 3. 自我評鑑計劃成本效益

#### 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)

- 計劃聘請了一名半職註冊學位社工負責整項計劃，包括：策劃及籌備整項計劃；參與校方的定期會議報告計劃進度；與學生及家長保持溝通交流，了解參與學生的需要及進度；帶領及推行各項活動等等。此外，機構亦安排了額外資源，由督導主任為計劃社工提供定期督導，確保計劃推行的質素。

#### 3.2 按直接受惠人士數目計算的單位成本

- HK\$163,602.05 總支出/名受惠人士(包括 359 名學生，41 名老師及 359 名家長)  
=約 HK\$215.6

#### 3.3 計劃所建構的學習課程及資料的延續性

- 計劃推行備有計劃大綱及個別活動計劃書可於新學年作為計劃參考，有關內容和成效亦於老師培訓及輔導組會議中與老師分享，有助學校推行之延續。

#### 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)

- 計劃設計為校本，其他學校可以參考計劃大綱作個別修訂。此外，計劃內印刷的「對話-學生篇」青少年情緒健康刊物之內容亦有電子版存放於機構網頁，日後可讓公眾參考。

#### 3.5 以較低成本達致相同效益的其他辦法

- 本計劃在計算薪酬、活動支出等已計算得十分保守，故很難以較低成本達致相同效益。

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) +/- %
職員薪酬	149,940.00 元	116,946.55 元	-0.22%
服務開支	42,800.00 元	41,594.00 元	-0.03%
一般開支	7,260.00 元	5,061.50 元	-0.30%



#### 4. 可推介的成果及推廣模式

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
「對話-學生篇」有關青少年情緒健康刊物 (359pcs)	刊物當中節錄很多對提升精神健康有幫助的資訊，並建議一些減壓的方法，學生從中得到資訊。	於學期初派發給全校師生，能讓他們了解更多關於情緒健康的資訊和減壓的方法。有些學生會留意內容，並得到相關情緒健康的知識。	值得，建議將內容電子化及加入互動環節以更吸引學生。
家長錦囊派發 (359 pcs)	機構編印了「正面思維及心理健康刊物(家長篇)」，內容包括何謂「抗逆力」和「同理心」，並提供家長技巧如何在子女遇到逆境時以同理心理解子女、給予安慰和鼓勵者的正面思維。	於學期中家長日派發予家長。家長於等候面見班主任期間翻閱，部份家長表示可幫助他們更明白子女的需要，成為子女的情感支援。	值得，建議以彩色印刷及精簡內容編輯，可鼓勵家長明白子女的需要，成為子女的情感支援。
正面思維及心理健康單張 (家長篇)(108pcs) (老師篇)(45 pcs)	機構編印了「正面思維及心理健康刊物(家長篇)及(老師篇)」，內容包括何謂「抗逆力」和「同理心」，並提供家長/老師技巧如何在子女/學生遇到逆境時以同理心理解子女/同學、給予安慰和鼓勵者的正面思維。	於「陪著你走」家長培訓工作坊，派發予新入學中一學生的家長/老師。此外，亦派發予全校老師。家長/老師表示可幫助他們更明白子女的需要，成為子女的情感支援。	值得，建議以彩色印刷及精簡內容編輯，可鼓勵家長/老師明白學生的需要，成為子女/同學的情感支援。



**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)。

表四：活動一覽表

活動性質 (例如 座談會、表演等)	活動日期	活動時間	活動地點	節數	活動內容	參加人數			參加者的回應
						學校	教師	學生	
<b>行政安排</b>									
	17/1/2019	10:30-12:00		-	學校社工向校長、副校長、輔導主任、輔導組老師及中一至三級班主任介紹「逆境同行挑戰計畫」內容、活動籌備及甄選方法。				- 透過輔導組會議和班主任會議的介紹，輔導組老師和了解計劃的理念、目標、活動內容及關顧對象。 他們亦較明白「逆境同行挑戰計畫」如何幫助學生培養抗逆力。
(1)好心情計劃學 校聯繫及籌備	23/1/2019	10:30-12:00	學校輔導員室	2	- 同時邀請各老師協助觀察及掌握如何辨識抗逆力低的學生，回應他們的心理、情緒及發展需要。	25			
<b>初級預防活動</b>									
(2)學生刊物派 發：「青少年情緒 健康」	20/12/2018	08:15-08:30	學校禮堂	NA (刊物 派發)	- 派發機構編印的「對話—學生篇」青少年情緒健康刊物，讓學生及老師認識建立健康情緒的方法。	47	359		- 「對話-學生篇」讓學生及老師了解更多關於情緒健康的資訊和減壓的方法。



(3) 簡介好心情計劃理念及內容	18/3/2019	08:10-08:25	學校禮堂	1	- 計劃社工於早會向全校師生介紹計劃內容及目的，同時介紹正向心理學概念、何謂抗逆力(Competence, Bonding, Constructive belief)及減壓方法。	47	359	- 簡介內容能引起學生的興趣，透過發問引發互動及加深學生的印象，同學都對好心情計劃有基本認識。 - 讓學生對計劃持正面態度，減低第二層活動的標籤效應。而學生能提高對自己的抗逆力的關注度，重視自己的精神健康。	- 透過學生需要調查，甄別合適的學生共 63 位。而經過計劃社工個別面見了解後，因應學生的課後活動時間安排及其對活動的興趣度，其中 18 位進入二級預防活動“Smarties”逆境同行挑戰計劃。	213	- 部份有需要但未有進入此計劃之學生亦被邀請參與學校社工其他活動。 - 此外，適合參加但最終沒有參加二級預防活動的同學名單已轉交輔導主任及學校社工以給予關懷及跟進。
(4) 學生需要調查(HKSIF)	28/1/2019	14:50 –15:30	各中一至中三班房	10	- 透過識別工具 HKSIF 及學校老師社工的觀察，篩選抗逆力較弱的學生； - 獲取家長同意進行調查； - 與輔導主任及班主任商討相關安排； - 於進行問卷前簡介填寫注意事項。						



<p>(5) 「快樂方程式」正面思維講座 (中一級活動)</p> <p>日期：29/4/2019 時間：14:50-16:00 地點：禮堂</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 邀請了輔導心理學家分自享我，欣賞自己及建立抗逆求文化，了解到社區內的助熱線或相關服務資訊。</li><li>- 此外，亦鼓勵學生遇到困難時，可主動向老師、家长及社工求助。</li></ul>	<p>90</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 100%的同學表示講座內容幫助其認識和處理情緒有何表達，例如：令他們明白如何對抗壓技巧；明白抗逆/抗壓技巧；明白處理憤怒和衝突的技巧及壓力管理技巧。</li><li>- 講座過程中，講員能與學生互動，增加了學生的投入度、引起共鳴，能幫助學生認識情緒及正面思維。</li></ul> <p>80</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 同學在參與過程中表現投人，當中95%的同學表示能透過角色扮演，嘗試在社會的縮影內求生，反思規劃人生的重要性；98%表示明確到理想的過程是需要有方向的計劃及裝備自己，體會積極及豐盛的人生意義。</li><li>- 此外，不少學生表示在活動當中明白到社會上的要求，例如學歷高可有更多選擇，要有方向和計劃，反映活動能提升同學明白生涯規劃的重要。</li></ul>
<p>(6) 正向人生體驗活動 (中二級活動)</p> <p>日期：4/3/2019 時間：14:50-16:00 地點：禮堂及101室</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 模擬人生抉擇的遊戲，例如：升學、就業、興趣、人際、家庭等；讓學生體會積極、豐盛人生的意義。</li><li>- 此外，亦鼓勵學生遇到困難時，可主動向老師、家长及社工求助。</li></ul>	

<p>(7) 「逆境自強，正面思維」心理講座（中三級活動）</p> <p>29/4/2019 14:50-15:45</p> <p>學生活動中心</p>	<p>- 借生命鬥士的親身分享，讓學生理解抗逆元素CBB的實踐方法，認識及建立抗逆文化和正向思維。</p> <p>- 此外，亦鼓勵學生遇到困難時，可主動向老師、家長及社工求助。</p> <p>66</p>	<p>- 100%的同學表示講座對其面對逆境有幫助，例如：明白何謂逆境自強；學習到如何保持正面思維，以及能鼓勵他們面對生活上的困難。</p> <p>- 生命鬥士的經歷令學生感到深刻，大部分學生都表示受到生命鬥士的積極精神影響，並且表示在生命鬥士身上學到在生活上如何能「堅持不放棄」。</p>
<p>(8) 正面思維及心理健康單張</p> <p>16/7/2019 11:55-12:20</p> <p>學生活動中心</p>	<p>- 在「陪著你走」家長培訓工作坊後派發「正面思維及心理健康刊物：（家長篇）」予新人學中一學生的家長。</p> <p>- 派發「正面思維及心理健康刊物：（老師篇）」予每位老師。</p> <p>45</p>	<p>- 家長認為可鞏固工作坊中所聽到的訊息，幫助他們明白子女更多。</p> <p>- 老師表示可幫助他們更明白學生的需要，成為學生的情感支援。</p> <p>108</p>



二級預防活動 (“Smarties”逆境同行挑戰計劃)

(9a) 計劃簡介會議	4/4/2019	12:25-13:40	207室	1	- 計劃社工向參加了二級預防活動的學生介紹「“Smarties”逆境同行挑戰計劃」的內容、目的，以及推動小組承諾及組員互相認識，並且介紹正向心理學及抗逆力相關概念。	14	- 簡介計劃內容及組員互相認識能幫助同學投入活動中，並讓同學清楚了解計劃未來一年的活動。 - 計劃社工亦向學生介紹建立健康自我及自信心的進程，以及對情緒的基本認識(如情緒沒有好壞之分、學習如何表達和處理負面情緒等)，為培養抗逆力建立好的根基。	12人 次36	- 在活動開始之初，部分組員對於參加挑戰營表現較抗拒，但經計劃社工、教練及同學的鼓勵後，他們訂下目標，逐步嘗試，投入參與活動並留心教練解說，反映同學自信心有所提升及進步，而同學彼此之間亦更為熟落。 - 此外，於活動中亦反映出，組員能學習到團隊合作的精神。
(9b) “Smarties”歷奇訓練挑戰營	5/7/2019- 6/7/2019	5/7/2019- 6/7/2019	[REDACTED]	3	[REDACTED]	5/7/2019 (14:50)至 6/7/2019 (14:00)	- 學習解難智商，與人建立正面聯繫，從體驗中發掘出自己的優點強項。		



<p>(9c) “Smarties”抗逆短片拍攝小組</p>	<p>11/4/2019、 9/5/2019、 25/5/2019 及 5/6/2019</p>	<p>12:25-13:40  207 室</p>	<p>5</p>	<p>- 透過不同遊戲、影片認識情緒，以及何謂抗逆力。 - 透過訪問及製作體驗，讓學生認識及嘗試發掘自身擁有的性格強項；體會正面思維及逆境自強的精神，強化自己的抗逆力及精神健康。</p>	<p>80</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 小組內容設計提升了同學對抗逆力與情緒的認識，及如何紓解負面情緒，幫助同學更容易在逆境中「反彈」(Rebound)。</li><li>- 同學在小組預備訪問生命鬥士及在訪問過程當中，對生命数鬥士如何面對逆境引起了好奇心，能積極訪問生命鬥士，以致能從中反思和得到鼓勵去面對生活上的逆境。</li><li>- 鼓勵去面對生活上的逆境。可見是逐漸增加的。</li></ul>	<p>- 活動能夠順利舉行，老師和同學都得很積極參與，對活動亦有正面評價。他們亦能够透過觀看影片去渡過生命中的挑戰。他們都認為影片播放是一個合適和有趣的方式去表達抗逆力這概念和推動校內的正面氣氛。</p>	<p>- 可考慮嘗試以其他形式去表演或 other forms, such as drama, to further raise the interest of participants.</p>

(9e) 天Teen「好心情」午間活動籌備會議	10/10/2019、 17/10/2019 及 6/11/2019	12:25-13:30	學生活動室 / 207 室	3	18 (人次: 45)	- 透過籌備午間活動的不同攤位，讓學生回顧「好心情」計劃的中心概念，提升自己對於抗逆力的意識，以及發掘自我的潛能和提升自己與同學的聯繫感。	- 計劃參加者大部分都積極參與討論和籌備的過程中，但因他們均為初中學生，對於籌劃活動沒有一定的概念，需要在計劃社工的帶領到分下，參加者才能逐步學習到分如何籌備一個大型活動及分工。	- 「好心情」計劃的中心概念和鞏固抗逆力這概念，並了解所籌辦活動的相關主題及背後的意義。	- 大部分計劃參加者均能回顧和找到自己的角色和所負責的項目，而且都願意動手去製作。可是，小組的秩序仍有待改善，組員有時候會各聊天和分成次小組，工作宣給予更多清晰的指引，以及在活動早期時便要有效地建立和培養好小組規則。					

	21/11/2019	12:25-13:30									
	25/11/2019										
(9)天Teen「好心情」午間活動			學校操場	3							
		26/11/2019	16:00-17:00								
<p>- 透過5個不同的午間攤位活動，分別是明信片計劃成員在大部分時間都積極幫忙分工和籌備，能互相合作和完成所負責的工作，能互相合作和完成所負責的工作，能互相合作和完成所負責的工作，能互相合作和完成所負責的工作，能互相合作和完成所負責的工作，能互相合作和完成所負責的工作，能互相合作和完成所負責的工作，能互相合作和完成所負責的工作，能互相合作和完成所負責的工作，能互相合作和完成所負責的工作。</p> <p>- 計劃成員在大部分時間都積極幫忙分工和籌備，能互相合作和完成所負責的工作，能互相合作和完成所負責的工作，能互相合作和完成所負責的工作，能互相合作和完成所負責的工作，能互相合作和完成所負責的工作，能互相合作和完成所負責的工作，能互相合作和完成所負責的工作，能互相合作和完成所負責的工作，能互相合作和完成所負責的工作，能互相合作和完成所負責的工作。</p> <p>- 可是有些時候他們都會分心和與其他同學玩樂，或忘記了在自己的崗位中預備和幫忙，工作員需要在活動中加觀察，如發現有類似情況便要即時提醒和鼓勵他們回工作崗位。工作員亦可以預備一些工作手冊，讓成員可以更了解自己的工作崗位。</p> <p>- 活動於午膳進行會比放學進行較為理想，放學時間學生們都立即離校、去補習班、參與不同課外活動等，較少學生會於放學後留在學校。因此，午膳時間舉行參與人數會較多，氣氛亦較好。</p>											



(9g) 「分享愛」 探訪社區義工籌備會議及服務	22/5/2019	12:25-13:40	207 室	- 透過籌備過程及服務体验，学生认识及发掘自身拥有的性格强项。学生与社区上有需要的人士交谈，聆听他们的生活故事，明白生活中如何逆境自强，保持乐观心态。在服务后进行小组分享，亦让同学反思服务使用者的故事，他们如何面对逆境，从中强化学生的抗逆力及精神健康。	60	- 大部分计划参加者积极投入计划参与计划者亦反映于活动中，学习到怎样与长者沟通及尊重他们，多关心身边有需要的人等正面的讯息。 在服务过程中，长者义工亦对计划参加者的表现抱正面评价。
	28/5/2019					
	4/6/2019					
	26/6/2019					
	9/7/2019					
					5	
				13:00-16:00		



(9h) “攻防箭”訓練活動	21/9/2019	10:00-12:00	學校禮堂	1	- 透過分組，體驗以攻防箭设计的遊戲方式，配合安全设计的弓箭进行竞技，让学 生学习沟通，共同制定策略(攻和守)，合作完成指定任务。从活动体验中提升解决 问题的能力及处理(减低或克服)逆境带来的损害。	14	- 大部分参与 者均积极投入于活动之中，他们 在攻防箭活动中会尝试主动与其他组员沟通、商量对策，彼此之间 的合作亦比预期为好，而且 也非常投入参与活动。 - 他们从活动中获 取了一些新的体验，让同学有 机会发掘到自己的另一面，并 提升了他们解决问 题的能力。 - 此外，计划成员于活 动中尽力尝试突破自己，亦 学习到互相合作的重要性。	18	- 学生对与社工面谈 表示欢迎，个别计 划参加者表示其 心情能和社工分 享，能抒发心 之余，还得到一 些建议。
(9i) 個別晤談，深化得著於個人成長經歷	20/11/2019、 21/11/2019 及 25/11/2019	10:40-11:15 、 11:50-12:25 、 13:40-14:15 及 14:50-15:30	207 室	4	- 按學生需要，進行小組晤談，可強化學生的自我欣賞及計劃中的得著。此外，亦鼓勵學生遇到困難時，可主動向老師、家長及社工求助。	18			

(9) 總結計劃[中的得著]	27/11/2019	12:25-13:30	207 室	<p>- 回顧活動所學，為計劃作總結，從中強化學生的抗逆力及精神健，填寫抗逆力後測問卷及計劃檢討表。</p> <p>- 小組能夠順利舉行，學生能透過不同活動，如畫圖畫、以相片作分享等，去回顧過往一年參與過的活動，據選當中最深刻的照片，以及總結參與計劃後的感受、想法、新體會和反思。學生大部分都能透過畫圖畫去練習最喜歡的午間活動和訓練營。另一方面，他們亦不能透過相片去總結參與計劃後的想法。他們大部份都認為計劃能給予他們與其他同學相處的機會，透過這些相處去和同學建立關係，從中獲得支持，一起同行。此外，他們都能從計劃中發掘到自己的優點和能力，他們大多都認為自己變得比以前更勇敢去與不同人溝通，亦有同學懂得去管理自己的情緒。總括而言，他們能夠透過外在支持和發掘自我能力去提升自己的抗逆力。</p>
				13



(3) 家長支援						
(9k) “Smarties” 「正向人生」成 果分享會	27/11/2019	08:10-08:30	學校禮堂	1	- 讓逆境同行挑戰計劃參加者於早會分享參加感受，為計劃作總結，從中強化學生的抗逆力及精神健康。	49 446
(10) 「陪著你走」 家長及老師培訓 工作坊	18/10/2019	18:30-19:15	學校禮堂	1	- 計劃中的同學以短片去分享影易在計劃中的得著和經歷。在理解的方式去表達抗逆力學都和建立正面的校園氣氛。可是，亦有著正面的回應。生可考慮以其他方式去作總結，和表達抗逆力的訊息，如畫劇或與同學們玩一些遊戲，以增加其互動的原素，令受眾對要表達的內容更為深刻。	45 47



(11)家長錦囊派發	2/3/2019	09:00-17:00	各班房	NA	- 於學期中家長日派發機構編印的「正面思維及心理健康刊物：(家長篇)」予家长。 內容包括何謂「抗逆力」和「同理心」，並提供家长技巧如何在子女遇到逆境时以同理心理理解子女、给予安慰和鼓励者的正面思维。	359	- 家长于等候面见班主任期间翻阅，部分家长表示可帮助他们更明白子女的需要，成为子女的情感支援。	- 计划社工向家长介绍正向心理学中，令人幸福的24个性强项与美德，肯定「品格教育」的重要性，并分享如何能陪伴子女成长、建立品格及以同理心作为基础，与子女沟通。	- 大部分参与者都积极聆听及投入于工作坊之中，并对活动有正面的评价。 - 部分家长反映工作坊有助于他们更了解子女的情绪上需要，认识更多亲子沟通技巧，反映活动能达到预期成效。
(12)「陪著你走」家長培訓工作坊	16/7/2019	11:55-12:20	學生活動中心	1	- 遊戲體驗、社工分享、筆記派發。 - 让家长了解子女情绪需要，明白亲子沟通技巧及加强联繫感，学习如何与子女在逆境中同行。	108	- 計劃社工向家長介紹正向心理學中，令人幸福的 24 個性格強項與美德，肯定「品格教育」的重要性，並分享如何能陪伴子女成長、建立品格及以同理心作為基礎，與子女溝通。	- 大部分參與者都積極聆聽及投入於工作坊之中，並對活動有正面的評價。 - 部分家長反映工作坊有助他們更了解子女的情緒上需要，認識更多親子溝通技巧，反映活動能達到預期成效。	

#### (4) 老師支援

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

(13)「全「恩」「慰」你—老師培訓工作坊	26/3/2019	13:45-14:30	地理室	1	<p>透過舊生勵志經歷分享，肯定老師們過往關顧學生需要所付出之努力，並強化老師角色，讓老師掌握相關技巧以辨識抗逆力低化的學生，回應及處理他們的心理情緒需要或教授學生生活技能，及早識別和作合適的轉介。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 透過舊生勵志經歷分享，老師表示更明白學生的角度及其成長需要，以及體會老師對學生的影響力。</li> <li>- 工作坊介紹的 3B(Being Heard, Seen and Recognized) 正向理念讓老師明白用心聆聽、關心和欣賞學生的重要性，以及如何能與學生的生命連結並帶來正面影響，老師表示能掌握如何應用於幫助學生身上。</li> <li>- 校長及老師對於工作坊的反應正面，特別對老師互相欣賞部分感到深刻。</li> <li>- 從檢討結果中，老師表示舊生分享能幫助他們相信學生的能力、明白每個人都有其潛能、明白到老師對學生的影響力、提醒他們多鼓勵和聆聽學生，以及能支持他們作為老師的工作等。</li> <li>- 最後的老師均被給予一張咭及「24 個品格強項」貼紙，然後老師間互相給予欣賞對方的項目，在老師間建立互相欣賞的氣氛，同時為老師打愉快。</li> </ul>
-----------------------	-----------	-------------	-----	---	---



(14) 老師成果分享會	29/11/2019	16:30-16:50	地理室	1	- 總結計劃成果，分享前測和後測的數據，讓老師了解計劃如何識別抗逆力較低的學生，並回應他們在心理、情緒和發展方面的需要。	41	- 讓全校老師回顧過去一年間計劃所舉辦活動，更深刻了解計劃的理念及對學生的幫助，老師亦對計劃給予認同，有助往後推動同類型的計劃。	- 活動能夠順利舉行，這講座能讓家長和老師做一個簡單的回顧，同時能教授他們透過二十四項性格強項去提升子女或學生的抗逆力，以及讓他們學習明白子女/學生的心理需要。家長和老師都是積極和投入去參與的，他們的反應亦都是正面的。	- 參加人數請參考(10) 「陪著你走」家長及老師培訓工作坊	- 參加人數請參考(10) 「陪著你走」家長及老師培訓工作坊	- 參加人數請參考(10) 「陪著你走」家長及老師培訓工作坊	- 校長、副校長及輔導組主任對計劃表示欣賞，並建議計劃內容可以用作繼續深化校內精神健康(mental health)及正向價值教育活動，使學生得到切實的幫助。
(15) 「陪著你走」家長及老師培訓工作坊	18/10/2019	18:30-19:15	學校禮堂		- 請參考(10) 「與你同行」家長及老師培訓工作坊		- 請參考(10) 「讓家長及老師認識抗逆力概念及二十四項性格強項，明白子女/學生的需要，成為他們的情感支援。					
(16) 活動檢討及評估	28/11/2019	13:45-14:20	地下會客室	1			- 計劃簡報、分享對同學表現的觀察及檢討計劃成效。		6			

## 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。

### 6.1 聘請人手的困難

計劃得以成功進行並非易事，過程中一波三折，合共經歷 3 位計劃社工。由於計劃於學期中段(2018 年 12 月)才獲批，難以在學期中招聘人手，原先招聘的第一名計劃社工於 2018 年 12 月初到任工作 2 天後便離職，以至於計劃開展三個月後(2019 年 2 月) 才成功招聘第二名計劃社工接任，但由於計劃橫跨兩個學年，第二名計劃社工亦於新學年另有發展，於 2019 年 8 月初離職。以至計劃至 2019 年 10 月才再可聘請第三名社工協助完成計劃。在未能聘請計劃社工期間，幸得學校社工負責計劃前期的大量工作及推行其中的活動，方能令計劃順利完成。

### 6.2 財政預算項目的調撥

#### 6.2.1 員工薪金開支的調撥

得 QEF 同意及在沒有影響計劃目標的情況下，員工薪金開支作出以下的調撥：

獲基金批准的預算	受款人建議及得 QEF 同意的變更
具學位資歷的半職社工 (0.5) \$23,800x0.5x12 月 x1.05(強積金供款) = \$149,940	<p>因於 2018 年 12 月聘用第一名具學位資歷的半職社工於工作兩天後便辭職，只支出了\$742 支付 6/12/2018-7/12/2018 的薪金。及後一直未能聘用接任社工。至最後向 QEF 申請並得同意調撥預算之員工開支於 2019 年 2 月尾聘用第二名具學位資歷及九年工作經驗的半職社工。員工薪金開支的調撥為：</p> <p><b>25/2/2019-28/2/2019</b>  <math>\\$31,000 \times 0.5 \times 4 / 28 \text{ 日} \times 1.05 (\text{強積金供款})</math>  = \$2,325</p> <p><b>1/3/2019-30/11/2019</b>  <math>\\$31,000 \times 0.5 \times 9 \text{ 月} \times 1.05 (\text{強積金供款})</math>  = \$146,475</p> <p>至 2019 年 8 月初，此第二名計劃社工亦離職。至 2019 年 10 月才再可聘請第三名社工協助完成計劃，並已知會 QEF 此接任社工員工開支仍在早前獲批的調撥預算之內。</p>

#### 6.2.2 預算項目支出減少

共減少了\$5,300 活動支出，並得 QEF 同意調撥到其他項目。

活動項目	獲基金批准的 預算	得 QEF 同 意的變更	支出減少原因
------	--------------	-----------------	--------



攻防箭訓練活動	\$8,600	\$3,300	活動地點改為學校禮堂，最後不需要交通費；而活動經過報價後，實際所需金額(攻防箭活動費用)比預期為低，由於活動節省了相關的費用，因此剩餘的費用調動至項目：“『天Teen「好心情」午間活動』及『陪著你走』家長及老師培訓工作坊
---------	---------	---------	--

### 6.2.3 預算項目支出增加

得 QEF 同意，調撥了以上項目的盈餘增加以下活動共\$5,300 的支出。

活動項目	獲基金批准的預算	得 QEF 同意的變更	支出增加原因
『天Teen「好心情」午間活動』	\$4,600	\$ 7,600	活動經過報價後，『天Teen「好心情」午間活動』開支有所增加，活動物資(活動道具、文具等)及印刷費用(工作紙、教材、海報等)需要增加開支用作製作攤位道具及購買物資以加強活動的多元化和互動性，故此活動支出有所增加，以提升活動的質素。
『陪著你走』家長及老師培訓工作坊	\$1,200	\$3,500	活動經過報價後，『陪著你走』家長及老師培訓工作坊開支有所增加，活動物資(活動道具、文具等)及印刷費用(筆記)需要增加開支，用以製作抗逆力概念化的道具及物資，強化家長及老師對抗逆力概念及二十四項性格強項的認識和印象。故此活動支出有所增加，以提升活動的質素。

### 6.3 計劃時間表變更

因未能聘請計劃社工及計劃後段亦遇上社會事件，以致不少活動日程延期，變更如下：

#### 6.3.1 初級預防活動中的「好心情計劃學校聯繫及籌備」：

由原來計劃的 2018 年 12 月延期至 2019 年 1 月進行，原因是於 2018 年 12 月聘用的社工，她工作兩天後便辭職，而及後一直未能聘請到接任社工。為了計劃能適時開展，學校社工替補了這前期的工作。此活動延至 2019 年 1 月份完成。

#### 6.3.2 初級預防活動中的「簡介好心情計劃理念及內容」：

由原來計劃的 2018 年 12 月延期至 2019 年 3 月進行，原因是最後於 2019 年 2 月尾才能夠聘用到合適

的社工，加上需要配合校方禮堂的使用情況，此活動延至 2019 年 3 月份完成。

#### **6.3.3 初級預防活動中的「學生需要調查(HKSIF)」：**

由原來計劃的 2018 年 12 月延期至 2019 年 1 月進行，原因是於 2018 年 12 月聘用的社工，她工作兩天後便辭職，而及後一直未能聘請到接任社工。為了計劃能盡快開展，學校社工負責了「好心情計劃學校聯繫及籌備」活動後，繼續替補了這前期的工作。

#### **6.3.4 第二層活動中的「"Smarties" 抗逆短片發佈會」：**

由原來計劃的 2019 年 1 月至 7 月期間延期至 2019 年 11 月進行，原因是“Smarties”抗逆短片拍攝 小組於 2019 年 6 月 5 日完成最後一節後，隨即因為進行各級終期試、半天上學時間及試後活動(初中及高中同學輪流上學)，而校方未能安排合適的早會時間，此活動延至 2019 年 11 月份完成。

#### **6.3.5 第二層活動中的「天 Teen「好心情」午間活動籌備會議」：**

由原來計劃的 2018 年 12 月至 2019 年 3 月期間延期至 2019 年 10 月至 11 月進行，原因是最後於 2019 年 2 月尾才能夠聘用到合適的社工，3 月份需要先安排進行初級預防活動，往後時間亦有其他初級預防及第二層活動預算推行；加上當時的計劃社工於 8 月初離職，接任社工在 10 月到任，此活動延至 2019 年 11 月份完成。

#### **6.3.6 第二層活動中的「天 Teen「好心情」午間活動」：**

由原來計劃的 2018 年 12 月至 2019 年 3 月期間延期至 2019 年 10 月至 11 月進行，原因是最後於 2019 年 2 月尾才能夠聘用到合適的社工，3 月份需要先安排進行初級預防活動，往後時間亦有其他初級預防及第二層活動預算推行；加上當時的計劃社工於 8 月初離職，接任社工在 10 月到任，此活動緊接著「天 Teen「好心情」午間活動籌備會議」順延至 2019 年 11 月份完成。

#### **6.3.7 第二層活動中的「"攻防箭" 訓練活動」：**

由原來計劃的 2019 年 1 月至 2019 年 7 月期間延期至 2019 年 9 月進行，原因是因應聘請社工事宜，計劃延遲至 2019 年 3 月份才告正式展開，往後時間亦有其他初級預防及第二層活動預算推行，配合學校及組員的時間下，此活動延至 2019 年 9 月份完成。

#### **6.3.8 第二層活動中的「家長錦囊派發」：**

由原來計劃的 2019 年 4 月至 2019 年 5 月期間提早至 2019 年 3 月進行，原因是家長日定於 3 月份舉行，透過各班班主任直接當天派發予家長，以及鼓勵細心閱讀，效果會較理想。此活動提前至 2019 年 3 月份完成。

#### **6.3.9 第二層活動中的「老師成果分享會」：**

由原來計劃的 2019 年 6 月至 2019 年 8 月期間延期至 2019 年 11 月進行，原因是原定校方欲安排終期試期間進行，後來教職員會議議程安排上未能配合，而計劃社工跟校方商討後，認為於計劃尾聲舉行老師成果分享會，效果會較理想。此活動延至 2019 年 11 月完成。

### **6.4 活動節數的變更**

#### **6.4.1 初級預防活動中的「學生需要調查(HKSIF)」：**

由原來計劃的 1 節增加至 10 節，原因是原定校方欲安排中一至中三同學，一起於禮堂填寫「學生需要調查(HKSIF)」，後來時間未能配合，於是計劃社工到訪各班(共 10 班)進行。

#### **6.4.2 第二層活動中的「分享愛」探訪社區義工籌備會議及服務：**

籌備會議部分由原來計劃的 3 節增加至 4 節，原因是原定小組於 4/6/2019 最後一節，跟於 9/7/2019 此表格／指引可於優質教育基金網頁 <http://gef.org.hk> 下載。

舉行的服務日，時間相隔太長，為了讓組員有更好的預備，計劃社工於 26/6/2019 增加了一節籌備會議小組，共 4 節活動。

#### 6.5 計劃橫跨了 2 個學年的執行困難

因計劃橫跨了 2 個學年，結果令學校社工及計劃社工需花了不少時間於暑假後凝聚計劃參加者。若日後有類似計劃，建議可在學期初期獲批舉行，對學生成長更有得益，亦方便行政工作。