



計劃總結報告

計劃編號：2017/0577

甲部

計劃名稱：「喜樂同行-尊重生命，逆境同行」@仁濟醫院靚次伯紀念中學(「好心情@學校」微型計劃) 2018-19

Share Respect for Life, Walk Together in Adversity @ Yan Chai Hospital Lan Chi Pat Memorial Secondary School(Joyful@ School Campaign Mini-project) 2018-19

機構/學校名稱：香港國際社會服務社 / 仁濟醫院靚次伯紀念中學

計劃進行時間：由 10/2018 (月/年) 至 09/2019 (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：31-12-2019

受款人姓名\*：

簽名：

日期：31 DEC 2019

\*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 (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
目標一： 及早識別及支援抗逆力低之初中學生	<b>第一層活動</b> 1. 學校聯繫及籌備 2. 識別參與學生	全部達到	- 透過中大設計的學生健康問卷，共有 83 位中一學生 (合共 90 人) 完成問卷，最終成功甄別 22 位學生的抗逆力和精神健康需要支援，除了挑選及邀請學生進入二級預防活動，班主任得到有需要學生之名單，於班級層面中關顧這一批學生以及分派給輔導組老師及學校社工作個別跟進。	/
目標二： 有別於現行各種「初級預防」(Primary Prevention)計劃，即對所有學生作一般性預防，本計劃會以問卷篩選有需要的學生，並提供點對點到校的「二級預防」(Secondary Prevention)支援活動	<b>第二層活動</b> 1. 識別參與學生 2. Check-In(啟動活動) 3. 升呢魔術師 4. 將軍攻防箭 5. 義工活動(籌備及服務) 6. 手作工房(小手工工作坊) 7. 勇闖高峰挑戰營 8. 創作大師班 9. City Hunter (城市定向活動) 10. 嘉許分享會(籌備會議及分享會) 11. 正向快樂體驗日	全部達到	- 於成功收回的 17 份參加者主觀成效評估中，100%參加者對計劃和計劃社工的觀感均有正面評價，100%參加者認同參與計劃後有所得益及認為計劃達到目標。同學的情緒處理能力亦有所提升，同時同學亦願意在有需要時向他人分享及學習與人合作。 - 透過「RS-13」韌性量表前測及後測所反映，於 13 道問題之中所有問題的平均分數有所上升，全部參加者的平均分數亦由前測的 60.3 分上升 7.6%至 64.9 分，反映學生整體抗逆力有所上升。	/
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	<b>第一層活動</b> 1. 學校聯繫及籌備 2. 刊物：「青少年情緒健康」 3. 正面思維/心理健康刊物派發(學生篇)	全部達到	- 在第二層活動的全年總結問卷中，100%學生均滿意活動。在不同的活動檢討問卷中，認為活動達到目的的比率均高於 87%。同學亦願意在校園內互相鼓勵和替學生打氣，例如填寫心意卡、點唱紙等，學生在活動中亦有所成長。	/

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 抗逆主題互動講座</li> <li>5. 班本活動：「長處&amp;美德」、「感恩」</li> <li>6. 班本活動：「樂觀」、「感恩」</li> <li>7. 點唱-有樂人</li> <li>8. 拍下『回憶』</li> <li>9. 1 分鐘特工</li> <li>10. 迷你運動會</li> <li>11. 解難分享主題講座</li> </ol> <p><b>第二層活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 識別參與學生</li> <li>2. Check-In(啟動活動)</li> <li>3. 升呢魔術師</li> <li>4. 將軍攻防箭</li> <li>5. 義工活動(籌備及服務)</li> <li>6. 手作工房(小手工工作坊)</li> <li>7. 勇闖高峰挑戰營</li> <li>8. 創作大師班</li> <li>9. City Hunter (城市定向活動)</li> <li>10. 嘉許分享會(籌備會議及分享會)</li> <li>11. 正向快樂體驗日</li> </ol>			
<p>目標四： 提高支援學生成長人士(家長及老師)對學生的抗逆力的認識及掌握跟進輔導技巧。</p>	<p><b>家長支援活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升學生抗逆力家長講座</li> <li>2. 抗逆錦囊 (家長篇)</li> </ol> <p><b>老師支援活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 心理學家專題教師講座/工作坊</li> <li>2. 正面思維及心理健康刊物(教師篇)</li> <li>3. 計劃分享</li> <li>4. 活動檢討及評估</li> </ol>	全部達到	- 在不同的活動檢討問卷中，100%的老師和家長認為活動達到目的達到，在活動中能更掌握抗逆力的概念和支援有情緒需要的學生的方式。	

## 2. 計劃影響

### 2.1 拓寬學生/教師的視野

透過義工服務的籌備，讓第二層活動的學生能夠嘗試策劃不同的活動，透過計劃社工的指導，讓他們的創意和想法透過活動實踐。同時，透過嘗試創作大師班，讓學生接觸更多社會上不同的人士，使他們能學習利用不同方式認識自己，了解自己的想法。

### 2.2 加強學生/教師的成功感，促進學生發揮專長及潛能

同學們利用自己的創意和想法，及活動和日常所學習到的知識，例如魔術技巧，融合於策劃義工服務，並成功在社區舉行所準備的活動，獲得學校老師和義工服務對象的正面評價，相信同學在活動中能獲得豐富的經驗和成功感，亦從籌備工作中發現到不同同學的潛能。除了策劃活動外，透過「勇闖高峰挑戰營」活動中，同學亦能從完成不同的歷奇體驗活動和解難任務中獲得成功感，以及發現自己的強項和潛能。

### 2.3 訓練學生適應社會發展的需求

社會對學生的要求不僅僅是書本上的知識，還有個人能力的發展。縱然活動目標為認識自我、學習解難能力去面對學校和生活的挑戰，在不同的成長小組和活動中，同學除了學習認識自己、靜心放鬆、學習不同的解難能力外，亦能從活動中學習與人相處、團隊精神、溝通的重要性，甚至策劃活動時須注意的細節。相信這些活動的經歷和學習，能讓學生逐漸成長以適應社會發展的需求。

### 2.4 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

透過教師培訓工作坊及正面思維及心理健康刊物(教師篇)，讓學校老師更認識精神健康的訊息和與學生溝通時所需要的實務輔導技巧，相信透過輔導心理學家的工作坊，能讓教師有更進一步的專業發展。

### 2.5 改善學習氣氛

整個好心情@學校計劃以不同形式帶出主題，例如：講座、體驗活動、挑戰營、義工服務等，加強多元學習氣氛。

### 2.6 促進學校團隊精神及提升學校整體形象

不少老師和學生都踴躍參與午間活動，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。

透過舉辦義工活動，由同學代表學校到校外進行義工服務，讓校外社區的居民感受學校的關愛和與社區的連繫。

### 2.7 引發與其他學校/專業團體的協作機會

計劃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。

## 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\$196,775.70 總支出/842 名受惠人士(包括 433 名學生、51 名老師及 358 名家長) = 約 HK\$233.7

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

### 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 元	149,940 元	0%
服務開支	43,260 元	41,093.9 元	-5.01%
一般開支	6,800 元	5,741.8 元	-15.6%

#### 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 (483pcs) <附件一>	刊物當中節錄很多精神 健康有用的資訊，讓學生 及老師了解更多在面對 生活上的挑戰及壓力 時，享受生活的相關方 法。	於學期中派發給全校師 生，學生及老師會留意內 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 環節更吸引學生。
「航行者計劃」紀錄冊 (20pcs) <附件二>	計劃社工設計了一本「航 行者計劃」紀錄冊予參與 「航行者計劃」的學生， 協助他們記錄活動的得 著，強化學生的正面思 維。	於每次活動完結後派發 給學生填寫，協助學生鞏 固活動中所學及表達感 受，而在所有第二層活動 完結後，再於「嘉許分享 會」派發，讓學生強化在 計劃中的得著。	值得，建議紀錄冊因應學生程度調節 紀錄內容及形式，推動學生填寫。
抗逆錦囊(家長篇) (358pcs) <附件三>	計劃編印了「家長錦囊刊 物」主題為「由同理心出 發，提升子女抗逆力」。 刊物運用漫畫及一些情 景例子，讓家長了解到與 子女相處時，同理心的作 用及重要性，鼓勵及推動 家長從「同理心」出發， 真摯地明白子女的需要 及感受，從而協助子女提 升抗逆力，成為子女的情 感支援。	於家長日派發給全校家 長，單張內簡單介紹今學 年計劃的相關目標，故此 家長除了認識與子女相 處時的技巧外，亦可對計 劃有所了解。	值得，建議將內容電子化，並可上載 到學校網頁中。
正面思維/心理健康刊 物派發(學生篇) (357pcs) <附件四>	計劃編印了正面思維及 心理健康刊物(學生篇) 派發予全校學生。 學生篇刊物的主題為「關 心朋友的方法及溝通技 巧」，讓學生了解更多不 同正面溝通方法，學習當 身邊朋友不開心的時 候，可如何關心身邊的 人，得到相關的情緒健康 知識。	於週會時間上派發，刊物 內簡單介紹今學年計劃 的相關目標，故此學生除 了認識情緒健康知識 外，亦可對計劃有所了 解。	值得，建議將內容電子化，並可上載 到學校網頁中。

<p>正面思維及心理健康刊物(教師篇) (51pcs) &lt;附件五&gt;</p>	<p>計劃編印了正面思維及心理健康刊物(教師篇)派發予全校老師。教師篇刊物透過訪問形式,讓老師能透過同行的分享,了解更多與學生同行的方法,亦認識不同的減壓方法及如何在沉重的教務下建立健康情緒。</p>	<p>於教務會議上派發,刊物內簡單介紹今學年計劃的相關目標,故此老師除了認識情緒健康知識外,亦可對計劃有所了解。</p>	<p>值得,建議將內容電子化,並可上載到學校網頁中。</p>
---	--	--	--------------------------------

## 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	其他 (請註明)	
學校聯繫及籌備	03/10/2018	11:30-12:00	學校教員室	2	介紹計劃內容，協助邀請二級預防參加者。		12			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 透過計劃社工與輔導組主任會議及與班主任會議的介紹，讓輔導組主任和中一的班主任了解計劃的理念、目標、活動內容及關顧的對象。</li> <li>- 計劃社工亦講解「航行者計劃」如何讓學生培養抗逆力。</li> <li>- 老師初步認識計劃內容，推介及協助邀請二級預防參加者。</li> </ul>
	04/10/2018	11:00-11:30	學校會議室							
<b>(1) 初級預防活動- 校園抗逆文化活動</b>										
刊物：「青少年情緒健康」	03/01/2019	/	學校	NA (刊物派發)	派發情緒健康刊物。		51	432		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 「對話-學生篇」，能讓學生及老師了解更多在面對生活上的挑戰及壓力時，享受生活的相關方法。</li> </ul>
正面思維/心理健康刊物派發(學生篇)	16/05/2019	/	學校	NA (刊物派發)	派發情緒健康刊物			357		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 「正面思維/心理健康刊物派發-學生篇」，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。</li> </ul>

抗逆主題互動講座	25/02/2019	08:25-09:15	學校禮堂	1	- 認識建立抗逆力方法。 - 借生命鬥士的親身分享，讓全校師生認識及建立抗逆文化和正向思維，學習以正面心態面對自己的生活挑戰。	51	358	- 同學反應正面，並有所反思，校長及多位教職員亦積極參與互動講座。
班本活動：「長處&美德」、「感恩」	07/03/2019	08:45-09:30	1A 班房	6	- 學習感恩、樂觀思維、認識自己的長處及美德，建立正向思維。		180	- 大部分參與者都積極聆聽及投入於班本活動之中。 - 參與者反映從活動中學到認識自己的長處和感恩現在擁有的一切；原來感恩是很好的事；珍惜現有的事物；以及要懂得感恩。
	07/03/2019		1B 班房					
	07/03/2019		1C 班房					
	26/03/2019		1A 班房					
	26/03/2019		1B 班房					
	26/03/2019		1C 班房					
班本活動：「樂觀」、「感恩」	13/11/2018	08:45-09:30	2A 班房	6	- 學習感恩、樂觀思維、認識自己的長處及美德，建立正向思維。		130	- 大部分參與者都積極聆聽及投入於班本活動之中。 - 參與者反映從活動中學會欣賞他人和自己，多點樂觀思想，以及要懂得感恩。
	13/11/2018		2B 班房					
	13/11/2018		2C 班房					
	24/01/2019		2A 班房					
	24/01/2019		2B 班房					
	24/01/2019		2C 班房					
點唱-有樂人	13/12/2018	12:30-13:00	學校	1	- 提供有意義的參與機會，學習感恩、樂觀思維；加強關懷支持的氣氛。	51	432	- 同學們希望下次可以由他們點唱喜愛的歌曲，亦認為可以多舉辦類似活動，除了同學們之間互相點唱外，亦有同學點唱給師長，表達謝意，推動校內關懷支持的氣氛。

拍下『回憶』	18/02/2019	12:30-13:00	學校操場	1	- 提供有意義的參與機會，學習感恩、樂觀思維；加強關懷支持的氣氛。			433		- 同學反應不俗，學生亦主動邀請師長，一同留下在校的回憶。活動亦有許多中六級同學參與，為六年中學生涯留下回憶。
1 分鐘特工	20/03/2019	12:30-13:00	學校操場	1	- 提供有意義的參與機會，學習感恩、樂觀思維；加強關懷支持的氣氛。			358		- 同學反應正面，儘管某些同學未必能一次就挑戰成功，但經身旁的同學及計劃社工鼓勵下，再次挑戰，推動再接再厲的氣氛。
迷你運動會	02/05/2019	12:15-13:00	學校操場	1	- 提供有意義的參與機會，學習感恩、樂觀思維；加強關懷支持的氣氛。			87		- 同學反應正面，儘管某些同學未必能一次就挑戰成功，但經身旁的同學及計劃社工鼓勵下，再次挑戰，推動再接再厲的氣氛。另外，一些合作競技活動亦鼓勵同學主動邀請身邊的人一同參與，加強校內同學之間的聯繫感。

解難分享主題講座	27/05/2019	08:25-09:15	421 室	1	- 透過體驗活動及遊戲，讓學生掌握解難的要素。			71		- 大部分參與者都積極聆聽及投入於體驗活動及遊戲之中。 - 參與者反映從活動中學到解決困難的方法；面對困難要先停一停，思考一下接下來該如何面對，不要只時橫衝直撞；如何透過合作解決困難等。
<b>(2) 二級預防活動 - 航行者</b>										
識別參與學生	04/10/2018	08:15-08:30	中一班房	3	- 透過識別工具及學校老師、社工的觀察，篩選抗逆力較弱的學生。			83		- 問卷結果中，完成問卷的 83 位同學之中，22 位同學其問卷結果顯示相對有較低的抗逆力。當中 12 位同學於計劃社工邀請下參與好心情活動。
Check-In (啟動活動)	26/10/2018	16:30-17:30	422 室	1	- 透過活動，寓意 2018-2019 年度活動開始。			18		- 計劃成員均投入於活動之中，彼此之間亦開始慢慢熟悉。透過計劃社工的解說及短片播放，令計劃成員對計劃的概念有初步的了解。
升呢魔術師	31/01/2019	15:45-17:45	422室	3	- 透過學習魔術，模擬的攻防活動，提升解決問題能力。			20 (人次 56)		- 在活動完結後，計劃成員表示活動令他們學習到魔術的技巧，要努力表演，以及在過程中互相合作，反映他們能力上有所建立及反思。
	21/02/2019									
	28/02/2019									

將軍攻防箭	10/11/2018	09:45-13:15	學校禮堂	1	- 透過學習魔術，模擬的攻防活動，提升解決問題能力。			15	- 大部分參與的計劃成員均投入於活動中。 - 在活動完結後，計劃成員均表示活動的過程中令他們學習到團結合作的重要，怎樣克服難題，在過程中要冷靜、堅持及專注，以及助人的重要。
義工活動 (籌備及服務)	30/01/2019	15:45-17:00	412 室	4	- 讓學生了解服務使用者的需要；運用『升呢魔術師』所學，籌備義工服務細節及探訪社區上有需要的人。			20 (人 次:70)	- 大部分參與的計劃成員均投入於義工活動中。 - 在活動完結後，計劃成員均表示活動的過程中令他們學習到怎樣耐心聆聽長者說話，幫助別人的重要，以及如何關心他人。
	20/02/2019	13:15-13:50							
	27/02/2019	15:45-17:00							
	01/03/2019	14:30-15:30							
手作工房 (小手工工作坊)	08/05/2019	13:15-13:50	412 室	4	- 製作舒壓瓶，探討正向思維、抗逆力等概念。			20 (人 次:30)	- 大部分參與的計劃成員均投入於活動中。 - 在活動完結後，計劃成員均表示活動的過程中令他們了解自己的創造力；要有耐性;舒解壓力;以及團體合作。
	15/05/2019								
	22/05/2019 (增加節數)								
	23/05/2019 (增加節數)								
勇闖高峰挑戰營	08/03/2019 至 09/03/2019	08/03/2019 (14:00)至 09/03/2019 (14:30)		3	- 透過歷奇遊戲，訓練學生合作精神、正向思維、學習欣賞自己和別人。			15 (人 次:45)	- 大部分參與的計劃成員均投入於活動中。 - 在活動完結後，計劃成員均表示活動的過程中令他們學習到團體合作、專心及要聆聽別人的話，以及如何克服難關及互相合作。

創作大師班	09/05/2019	15:45-17:00	421 室	2	- 透過創作，讓學生能從另一個角度了解自己			20(人次:29)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 大部分參與的計劃成員均投入於活動中。</li> <li>- 在活動完結後，計劃成員均表示活動的過程中令他們學習到要看別人的優點,不要只看別人的缺點；尊重別人；以及開始思考自己的目標及夢想。</li> </ul>
	16/05/2019	15:45-17:45	學校禮堂							
City Hunter (城市定向活動)	01/12/2018	10:00-17:30	學校及港島區	2	- 透過遊戲及創意去完成任務，體會正面思維、逆境自強的精神；在活動歷程中對個人之反省及檢視。			17(人次:34)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 大部分參與的計劃成員均投入於活動中。</li> <li>- 在活動完結後，計劃成員均表示活動的過程中令他們學習到利用地圖尋找目的地，體驗沒有使用手機，用地圖找路的感覺，認識更多不同的地方，以及團隊精神及互相合作的重要。</li> </ul>
嘉許分享會 (籌備會議及分享會)	24/06/2019	12:50-13:00	412 室	2	- 鞏固學生在整個計劃所學習及經驗			3	20(人次:31)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 同學享受活動，能作出有效和具建設性的分享，同學能互相欣賞，亦能欣賞自己的強項，作為一年所學的反饋。</li> </ul>
	04/07/2019	12:00-13:15	622 室							

正向快樂體驗日	24/06/2019	13:00-16:15	學校禮堂	2	- 透過小組興趣活動，讓學生學習分享及感恩。			15(人次:30)		- 大部分參與的計劃成員均投入於活動中。 - 在活動完結後，計劃成員均表示活動的過程中令他們學習到團隊合作的重要。
<b>(3) 家長支援</b>										
提升學生抗逆力家長講座	07/12/2018	18:30-18:50	學校禮堂	1	- 讓家長了解建立學生抗逆力的重要及如何協助子女提升抗逆力。				家長:59	- 家長反應正面，唯由於緊接家長教師會週年大會及學生勵勉大會，故未有時間完成檢討問卷。
抗逆錦囊(家長篇)	03/03/2019	/	學校	NA (刊物派發)	- 讓家長了解建立學生抗逆力的重要及如何協助子女提升抗逆力。				家長:358	- 透過刊物的派發，簡單介紹今學年計劃的相關目標，此外刊物中漫畫及情景例子，亦鼓勵及推動家長從「同理心」出發，真摯地明白子女的需要及感受，從而協助子女提升抗逆力，成為子女的情感支援。
<b>(4) 老師支援系列</b>										
心理學家專題教師講座/工作坊	12/06/2019	11:30-13:00	421 室及 422 室	1	- 增加老師對有情緒問題學生的辨識，提供「回應有情緒困擾學生」的實務輔導技巧。			41		- 大部分參與的老師均投入於活動中。 - 在活動完結後，老師均表示活動的過程中令他們了解到引導青少年談話的技巧。

正面思維及心理健康刊物(教師篇)	17/07/2019	/	學校	NA (刊物派發)	- 派發正面思維及心理健康信息的刊物。	51			- 教師篇刊物則透過訪問形式，讓老師能透過同行的分享，了解更多與學生同行的方法，亦認識不同的減壓方法及如何在沉重的教務下建立健康情緒。
計劃分享	05/07/2019	11:30-11:45	321 室	1	- 總結計劃成果、檢討計劃成效、提交前測後測的數據、計劃報告，	4			- 老師對本計劃有正面和積極的評價，亦認識和瞭解到計劃的推行及活動的進行情況。
活動檢討及評估	05/07/2019	09:30-11:30	321 室	1	- 總結計劃成果、檢討計劃成效、提交前測後測的數據、計劃報告，	4			- 學校欣賞本年度的計劃工作，亦將會依照個別學生狀況，利用不同方式繼續跟進第二層活動的參與學生。

## 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 財政預算項目的調撥

#### 6.1.1 預算項目支出減少

根據下表，共減少了\$490 活動支出。

活動項目	原來預計支出	實際支出	支出減少原因
正向快樂體驗日 24/06/2019	\$5,800	\$5,510	由於活動將於學校內舉行，故此並不需要場地項目費用，由於活動節省了相關的費用，因此剩餘的費用調動至項目：心理學家專題教師講座/工作坊的活動物資費用之中。
將軍攻防箭 10/11/2018	\$4,000	\$3,800	由於活動將於學校內舉行，故此並不需要旅遊巴費用，由於活動節省了相關的費用，因此剩餘的費用調動至項目：“手工作坊(小手工工作坊)”活動的活動物資費用之中。

#### 6.1.2 預算項目支出增加

根據下表，共增加了\$490 活動支出。

活動項目	原來預計支出	實際支出	支出增加原因
心理學家專題教師講座/工作坊 12/06/2019	\$3,010	\$3,300	活動經過報價後，活動物資費用較預期為高，為維持活動的內容及質素，故此活動支出有所增加。
手工作坊 08/05/2019, 15/05/2019, 22/05/2019, 23/05/2019	\$400	\$600	由於手工物料價格有所上升，為維持活動的內容及質素，故此活動支出有所增加。

### 6.2 計劃時間表變更

初級預防活動中的刊物：「青少年情緒健康」由原來計劃的 2018 年 11 月至 12 月派發延期至 2019 年 1 月派發，原因是配合學校的宣傳時間，此活動延至 2019 年 1 月份完成。

初級預防活動中的正面思維/心理健康刊物派發(學生篇) 由原來計劃的 2018 年 11 月至 12 月派發延期至 2019 年 5 月派發，原因是配合學校的宣傳時間，此活動延至 2019 年 5 月份完成。

二級預防活動中的義工活動(籌備及服務) 由原來計劃的 2019 年 2 月完成延期至 3 月完成，原因是為配合服務機構可供的日期，所以活動延至 2019 年 3 月份才完成。

二級預防活動中的手工作坊(小手工工作坊) 由原來計劃的 2018 年 10 月至 2019 年 2 月完成延期至 2019 年 5 月完成，原因是為配合學校可供的日期，所以活動延至 2019 年 5 月份才完成。

二級預防活動中的嘉許分享會(籌備會議及分享會) 由原來計劃的 2019 年 5 月至 6 月完成延期至 7 月完成，原因為配合學校可供的日期，所以活動延至 2019 年 7 月份才完成。

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

### 6.3 計劃節數的變更

**識別參與學生(減少)** 由於本校中二學生已於上學年參與過相同形式的識別工具之篩選，而今學年中一學生被篩選出抗逆力較弱的學生比預期為多，足夠作為招募二級預防活動計劃之成員，故減少了中二學生之三節進行「識別參與學生」的活動。

**手作工房(小手工工作坊)(增加)** 由於計劃成員人數較多，為了讓活動更具成效，計劃社工在沒有額外使用基金撥款的情況下，增加了 3 節活動，讓計劃成員更能加深正向思維、抗逆力等概念的認識。



附件一：正面思維及心理健康刊物（教師篇）18-19



香港國際社會服務社  
學校社會工作及學校支援服務

「喜樂同行- 尊重生命，逆境同行」  
（「好心情@學校」微型計劃）



## 正面思維及心理健康刊物（教師篇）

2018-19年度，香港國際社會服務社學校社會工作及學校支援服務成功再獲優質教育基金贊助，並與6間學校包括佛教慧因法師紀念中學、協恩中學、仁濟醫院靚次伯紀念中學、新界鄉議局大埔區中學、培英中學及嘉諾撒聖瑪利書院合作，推行「喜樂同行- 尊重生命，逆境同行」-「好心情@學校」微型計劃。

計劃以提升青少年抗逆力為主題，並以初級及二級預防並行的活動形式達致以下目標：

- 提升學生的抗逆及處理逆境能力
- 支援家長及老師對學生抗逆力的認識及掌握跟進輔導技巧

## 生命影響生命 - 學生的同行者

面對沉重的教務及行政工作外，還要處理學生不同的問題，老師不免會承擔很大的身心壓力，可以如何能放鬆自己、重新得力，以正能量與學生們同行呢？不妨參閱兩位老師的訪問分享，或者可以得到一些共鳴及提示：

### 「多啦A夢」- [redacted] 老師

#### 初衷...

任老師就讀中七時，受到班主任的教化，學習做人的處事態度，應有的價值觀，深深烙印在她的心裡，同時更留意到做一位好老師可以正面地影響學生一生的前路，自始便堅定立志當教師為自己的職業，至今仍無忘初衷。

老師簡介



## 心路歷程

多年的教學生涯，任老師甚為享受與不同學生的相處，因為每一名學生都有著不同性格和過人之處，與他們的相處能給予自己一點反思，而在與他們生命同行的道路上，自己也會得到提醒和學習。

栽培學生失落有時。學生的不爭氣、鬆懈、對抗，難免讓她氣憤、疑惑、失去信心。此刻，任老師會時常提醒自己「雖然學生未明白道理，但希望日後總會有一刻能想起老師的說話，因為栽種是長遠的。」

栽培學生興奮也有時。學生品學有進，他們一句答謝，一個笑容，任老師都會銘記於心，這些亦是她教學生涯中支持著自己的動力來源。看到畢業生成熟地面對社會，更堅固她的教學熱誠和理念。

任老師也喜歡思考不同的方法解決學生的問題，例如把期望調節，與學生協定循序漸進的目標，她曾經為一些缺乏學習動機的學生，將目標由連續一星期交齊功課，改為連續兩天，結果學生成功達到目標，亦感到成功和滿足，同時比以往更願意做功課。

## 「多啦A夢」的歡樂感染良方

無論是學生，或是同事都喜歡和任老師相處。她十分喜愛「多啦A夢」（舊稱「叮噠」），從小便培養「讓自己歡樂，也給別人快樂」的「多啦A夢」性格。任老師表示「不斷回想不快的事情，只會越想越沉；凡事多正面看，學生也能從中感受得到，學習得到，彼此相處也變得更快樂。」

學生視任老師為「多啦A夢」，因為她有一個「百寶袋」，任老師總是以認真的態度對待大雄（即是學生），聆聽他們的困難和需要，協助他們處理問題，這種態度也為學生提供一個良好的身教典範。

「關心別人，更要關心自己。」是任老師的生活格言。教育的工作林林總總，挑戰亦大，任老師不贊成「單打獨鬥」，她喜歡和同事溝通，彼此抒發情緒，分享智慧，這樣工作上的困難也會較容易解決，任老師的格言是「有不快，有壓力，不要怕，身邊總有人會幫助你，『一定得』」

在工餘時，要讓自己真正休息，放空煩惱，享受食物、看漫畫、約朋友逛街、親近自然和睡覺也是不錯的選擇。



## 輔導主任 - [REDACTED]

### 踏上教鞭之路

溫柔、親切、和藹可親是吳老師給予別人的感覺，是典型愛學生的老師。原來吳老師在任職老師前是一位秘書，當時在上司的鼓勵下，決定用一年時間嘗試在一間社福機構做服務他人的工作。在不斷的探索下，她最終決定執起教鞭，作育英才。



### 與學生建立信任的關係

吳老師認為與學生建立關係，「多接觸」是很重要的，透過在活動內外主動與學生傾談，聆聽他們的想法，觀察學生的身體語言，嘗試理解他們說話背後的意思，更真切地了解他們的感受和需要。在傾談的過程中需情理兼備，不需要因著要建立關係而迴避教導和提醒，只要抱著真誠的態度，其實學生是會感受到的，從而亦能更容易建立信任和洽的關係。

### 陪伴學生走過困難

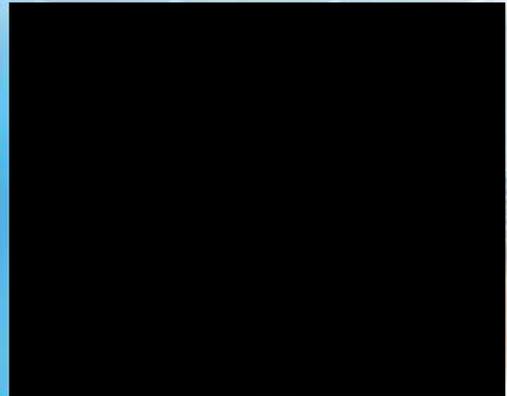
青少年的成長總會遇到不少風浪、難題，除了與學校社工緊密合作外，吳老師會在自己能力範圍內去陪伴學生，會讓學生知道他們不是自己一個面對，學校是他們強大的支援。為免令學生有不必要的壓力，吳老師選擇安靜地走到學生身邊，給與一個眼神、拍一拍膊頭表示明白和關懷，讓學生知道有需要可以與她傾談，這種給與空間的支援真是體貼。





## 在繁忙中保持初心

吳老師不會過份重視活動的成效，或視舉辦活動為壓力。她認為在活動中陪伴學生一同投入參與，大家能樂在其中，從中學習，已是最大的欣慰及得著。吳老師感到疲累時，會透過不同的方式，例如食東西、陪伴家中的小貓、逛街、做運動和與人聊天等方式，讓自己能夠恢復精神。



與學生平日相處的時光-雜耍訓練活動剪影

在面對學生生命中不同的事情，吳老師會提醒自己「克盡己任，盡力而為」，畢竟大多人事物都不是一個人能力範圍內可以控制的。由於吳老師是基督徒，她會將做不到的部分，化為禱告祝福學生，相信天父會做餘下的工作。

「處事要克盡所能，再多一點點就夠了」—來自兒時教會導師的一句說話，一直提醒著吳老師工作疲累時要放下工作，不要太在意別人的看法和成效等等。其實能夠適時放下，也是讓自己不要耗盡，保持著自己的初心及熱情，才能繼續去陪伴學生。



吳老師案上放著一張咭，卡上寫著「不要把自己交給冷漠，『愛』是世界的動力」。這一句話提醒著吳老師不要讓自己的心淡下來。吳老師認為做對人的工作，擁有自己的信仰是重要的。能夠在工作中發掘學生的另一面，看見學生的可愛之處，亦是推動吳老師繼續教育工作的動力。

## 最後...



感謝任老師和吳老師真誠的分享，要在忙碌中保持一顆初心確不容易，所以老師關愛學生之餘，也要好好關愛自己，才能繼續支持學生，與學生同行！



附件二：正面思維及心理健康刊物（學生篇）18-19



香港國際社會服務社  
學校社會工作及  
學校支援服務

「喜樂同行—尊重生命，逆境同行」  
（「好心情」@學校微型計劃）



優質教育基金  
Quality Education Fund

## 正面思維及心理健康刊物

### （學生篇）



**好心情@學校計劃**  
HongKong

FOLLOW

⋮









♥ 888 likes

**每與你一起這心都很高興 能夠替你世界再沒那事情**  
**#來來來一起擠到尾 #記錄你的開心的時刻**  
**#不會每天都順順利利但總有好事情發生**



## 遇到朋友不开心，可以怎样做呢？

### A. 先聆聽

聆聽對方感受，  
並鼓勵表達對方感想。



### B. 設身處地

代入對方感受，  
比單靠安慰說話，效果會完全不同。



### C. 不妄下評語 別作出主觀的批評。

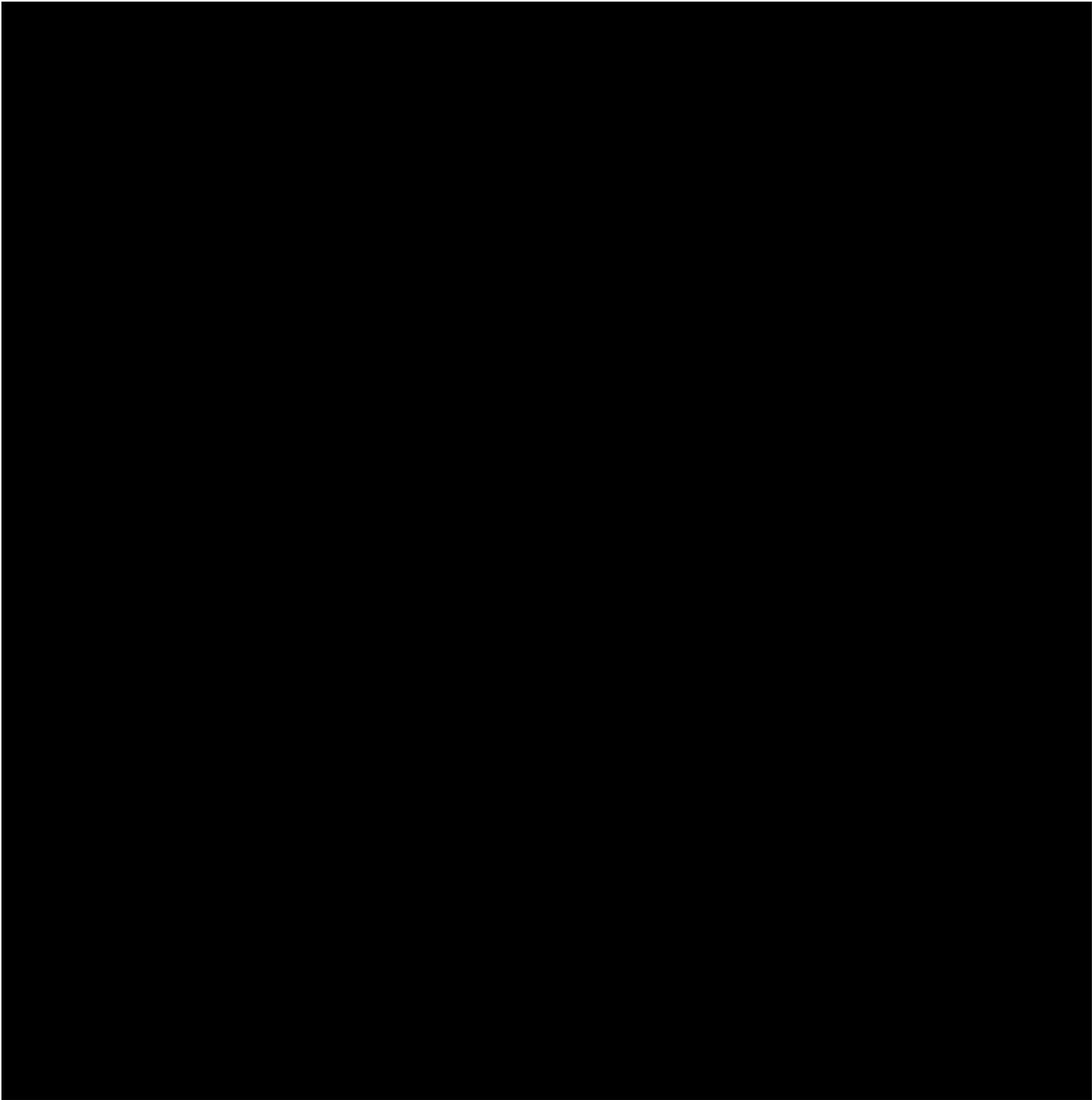
## 關心朋友的溝通技巧

✔ 可以說 vs 不要說 ✘

- Photo 1:**
  - ✘ 唔好唔關心嘅！
  - ✔ 有咩唔開心，盡係講出嚟，有我佢度，我會聽。
  - 應用技巧：先聆聽。
- Photo 2:**
  - ✘ 嘩嘩嘩嘩，大把人嘅講亦！
  - ✔ 如果你邊個唔容易，你想話可以講俾我知，等我幫到你一下。
  - 應用技巧：先聆聽。
- Photo 3:**
  - ✘ 明天會更好！
  - ✔ 你唔路上，有我陪伴！
  - 應用技巧：不妄下評語。
- Photo 4:**
  - ✘ 聽解你唔話，少少聲都承受唔到。
  - ✔ 我有冇咩咩，可以幫到你？
  - 應用技巧：不妄下評語。
- Photo 5:**
  - ✘ 整邊嘢/唔作嘢
  - ✔ 我知道你已經好努力，有時都好氣，可能都係因為自己放鬆下。
  - 應用技巧：設身處地。
- Photo 6:**
  - ✘ 出去放鬆玩吓，玩吓就咁都唔記得嘅！
  - ✔ 我可以聽你傾訴，有需要可以搵我架！
  - 應用技巧：先聆聽。
- Photo 7:**
  - ✘ 唔好出去行吓，俾下運動，俾個會亂其嘢！
  - ✔ 你好好休息一下，下次一齊再去改吓，謹慎啲好啲！
  - 應用技巧：設身處地。
- Photo 8:**
  - ✘ 我明白嘅，因為我都曾經唔開心過。
  - ✔ 我知道你一定有好多唔同既感受，我會盡量去理解。
  - 應用技巧：設身處地。

2019年1月編制

編制數量：3400份



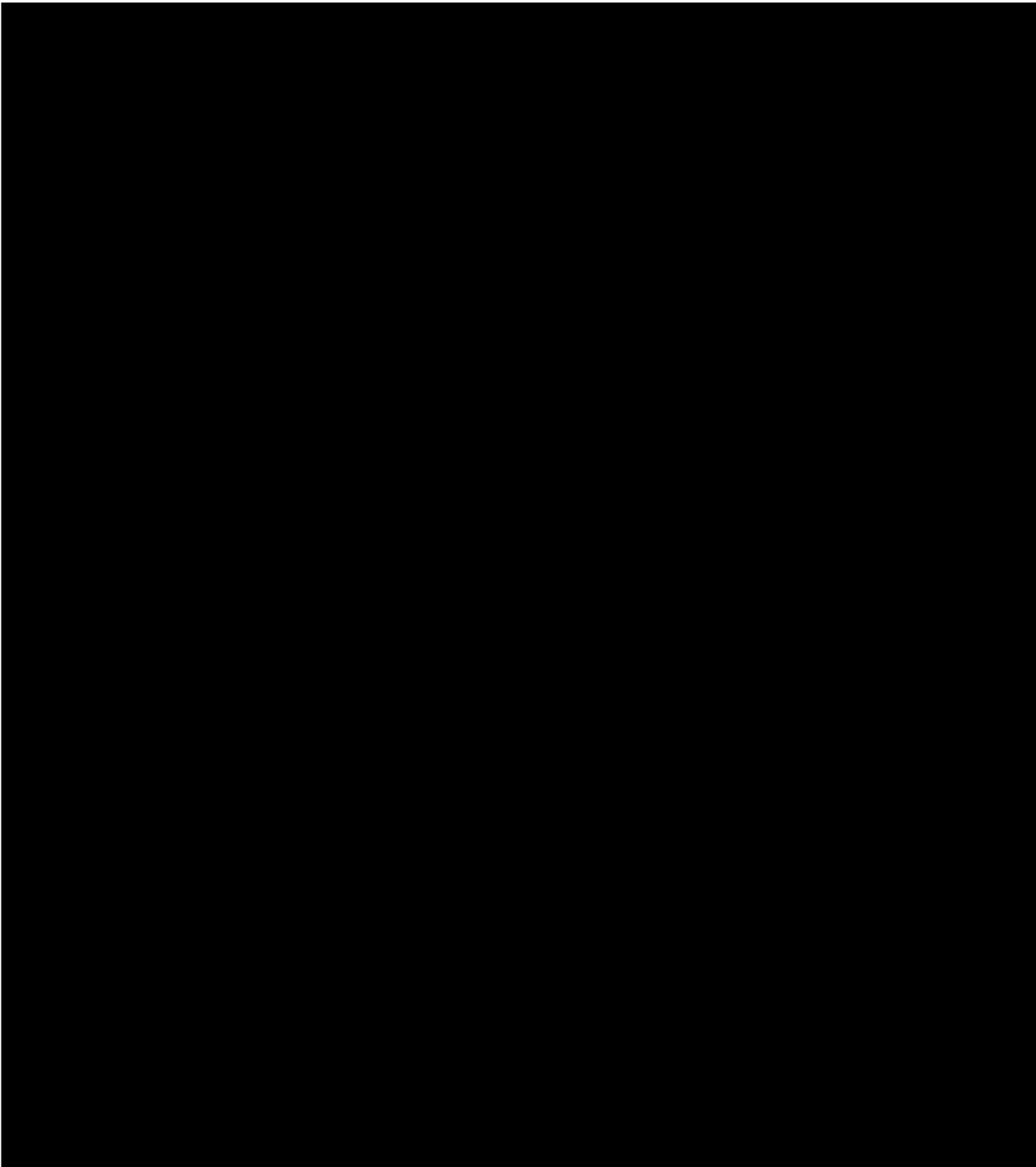


優質教育基金  
Quality Education Fund

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



優質教育基金  
Quality Education Fund



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

