



計劃總結報告

計劃編號：2017/0686

甲部

計劃名稱：中華傳道會劉永生中學-「好心情@學校」- 微型計劃 - 學生活動 2018-19

機構/學校名稱：循道愛華村服務中心社會福利部，協作學校：中華傳道會劉永生中學

計劃進行時間：由 11/2018 (月/年) 至 10/2019 (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。

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

目標陳述	與目標相關的活動 *請對照第五部份「活動一覽表」的活動編號	目標達成程度	達到目標的證據或指標	如不能達成目標，須列出原因
及早識別及支援抗逆力低之初中學生。	共 2 個活動， 活動編號： A1 及 A2	所有活動 達標	於完成學生講座與成長課，及學生需要調查問卷後，成功識別 28 名抗逆力低之學生，目標達成。	
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，本建議計劃以問卷篩選有需要的學生，並對照教師和社工的觀察，從而選取合適的參加者，提供點對點到校「次級介入」(Secondary Intervention) 支援活動。	共 1 個活動， 活動編號： A3	所有活動 達標	經與校方討論後，成功於學生需要調查所識別的學生中，揀選了 21 名學生參與「次級介入」(Secondary Intervention) 支援活動，目標達成。	
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。	共 4 個活動， 活動編號： A1、A2、A3	所有活動 達標	從問卷數據所得，所有活動均達到 80% 或以上的活動滿意度，成功達到目標。	
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提供支援的能力。	共 3 個活動， 活動編號： A4、A5、A6	所有活動 達標	從家長與教師的回應中，他們均表示活動能增加其對學生抗逆力的認識與支援方法，目標達成。	

2. 計劃影響

從上一部份的計劃成效數據，可見本計劃能有效達致最初目標，能及早識別及支援抗逆力低之初中學生，提升學生的抵抗及處理逆境能力，以及支援學生成長人士(家長)對學生的抗逆力的認識及認識提供支援的能力。而且，從活動問卷數據可見參加者對本計劃活動的滿意度高，所有活動均達至 80%的滿意度。

於計劃的初級預防活動中，分別舉辦了初中學生心理健康講座及正面思維成長課，透過講座，讓參加者認識抗逆力、壓力的成因及解決方法，明白一些非理性的思想會影響個人情緒，並於當中向同學介紹好心情計劃，同學反應積極，踴躍回答。而於正面思維心理健康成長課中，分別向中一及中二級共 4 班同學進行了有關自我認識、人際關係、情緒處理及抗逆力為主題的成長課。根據工作員與各班老師的觀察，與同學的回應，顯示他們於課堂上積極及投入參與，主動回答問題，同學亦表示能於課堂上學習認識自己的長處、懂得辨識自己的情緒與學習正確處理負面情緒的方法，以及學習遇到問題時，能多角度思考，並以正面積極的態度面對困難。同學亦表示於成長課中以短片及遊戲作教導，能讓他們更易理解，可見介入方式合宜並有趣，能讓同學更易吸取正向思維的信息。故此，從同學的回應與表現，可見活動的滿意度高。

另外，計劃亦舉辦了家長心理健康講座與教師培訓。於家長心理健康講座中，讓家長認識現今青少年的需要與心理健康精神狀態，並教導一些有效的親子溝通方法，促進親子關係，讓家長能多給予支持與關愛子女，為青少年營造支援的環境。而於當天講座，家長反應積極及正面，過程中亦有不少家長分享與子女相處的困難與狀況，他們也表示於講座後更理解子女的需要與處境，明白子女的壓力來源，他們均表示願意多關心與支持子女，致力支援他們。而於老師培訓中，講員向老師分享辨識學生情緒及精神健康需要的特徵與方法，並提供一些支援的解決方法與措施。不少老師均於培訓中表示的確會遇到一些有情緒及精神健康需要的學生，但不懂得如何處理，可經過培訓後，因多了解學生某些行為的背後成因，學習多諒解並懂得如何有效處理，可見活動成效不錯，能有效傳遞正確的信息，老師的回應亦正面。因此，可見活動成效滿意度高，成功提高支援學生成長人士對學生的抗逆力的認識及提供支援的能力，目標達成。

除此之外，於次級介入的支援活動中，舉辦了共 16 節的「逆境同行挑戰計劃」。計劃的目標旨在提升學生抵抗及處理逆境能力，故小組設計內容多為讓參加者體驗面對困難與逆境的時刻，於過程中學習正確面對抵抗及處理逆境的態度與方法，從而建立正面的成功經驗，增強個人的自

信心與自我效能感，從而提升個人的抗逆力。

此計劃為參加者準備了一系列提升抗逆力的活動，由開幕禮至閉幕禮，設計了不同的團體合作任務予參加者，包括原野烹飪、義工服務籌備、團隊建立小組及訓練日營。由於所有參加者均於學生需要調查問卷中揀選出來，他們的抗逆力與處理情緒能力較低，故小組初期組員們均較抗拒小組，而且不是十分投入於小組中，組員間常因溝通有誤而產生衝突，彼此間的尊重與合作度亦較低，以致有些組員更因此在小組出現了情緒問題。其後，工作人員根據各組員的特性與需要，於小組以外時間跟他們溝處，多了解他們的擔憂與問題，並從中作出調解。與此同時，工作人員亦於小組中透過遊戲作介入方法，增加組員間的互動與相處，並從中讓組員學習有效的溝通方法，學習尊重他人，減少說一些傷害性的說話，強化組員關係。故此，於計劃後期的義工小組及歷奇日營中，透過不同的團隊合作活動，均可見組員間的合作與溝通進步了，他們減少了說一些負面及傷害他人的說話，組員間的關係亦變得緊密，他們對小組的投入度亦增加了。於歷奇日營活動中，更讓組員體驗逆境，從中作出個人的成長挑戰，加強他們面對困難的信心。因此，組員於小組後期也變得積極，組員間的關係變得更緊密，各組員亦更投入於小組中。而整個計劃中，組員均認真參與，順利完成所有活動。

故此，於計劃中透過不同的活動，增加了組員間的互動，讓他們能增加對彼此的認識，建立更緊密，與互相支持的良好關係，成功讓組員加強社交支援網絡。另外，於各活動中，組員成功完成任務此舉，亦增強了他們對自己的自信心，了解到自己的強項，加強了他們的自我效能感。成功挑戰並完成活動的經驗，如義工籌備及歷奇活動，均教導他們要勇於嘗試面對，及學習承擔責任，從同學的回應中，他們表示能記著這兩個態度，並會以這態度面對將來的挑戰。又表示能於活動中學習溝通合作技巧，並成功實踐團體合作的元素於活動中，提升個人自信心與能力感，抗逆力提升。又有不少組員表示多認識了自己，學習包容及與人良好相處，與同學建立更緊密，與互相鼓勵及扶持的關係。可見，活動成效良好，於參加者的問卷數據所得，活動均達到 80% 或以上的活動滿意度，成功達到目標。

總的來說，本計劃進行了一系列的活動，成功拓寬學生、教師及家長的視野，增加他們對精神心理健康需要的認識，裝備他們有關正向思維的知識，讓他們能更有效地支援學生。參加者亦能從活動中有得學習，並於活動中得到成功感，認識自己的潛能與強項，再加以發揮。增加教師、家長及學生之間對精神心理健康需要及正向思維的認識，能讓他們彼此加深了解，多給予關心與關懷，營造一個充滿關愛與支持的校園氣氛予抗逆力低的學生。

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

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) +/- %
員工開支	\$ 152,901	\$ 158,317.53	+3.5%
服務費	\$ 33,700	\$ 33,464	-0.7%
一般開支	\$ 8,399	\$ 8,594.26	+2.3%
審計費：	\$ 5,000	\$ 5,000	0%
總數：	\$ 200,000	\$ 205,375.79	+2.7%

所有服務費支出為社工導師費、專業導師講員費、支援同工導師費、營地租借費用及租車費用，而一般開支的支出則為所有活動與小組的物資費及雜項，加上本計劃並未有購置任何器材，故此所有資助都用作活動之上，讓參加者獲益最多。有關成本效益的計算，以總支出除以服務總人次去計算，結果平均每人次的服務成本為約二百七十三元八角正。

於計劃所建構的學習課程及資料的延續性方面，計劃的延續性為低。根據合作老師所言，學校老師的工作量已很多，若他們需自行推行有關活動則會大大加重負擔，故校方會希望活動繼續由外間機構協助執行會比較理想，不會考慮把活動由學校自行承傳。然而，本機構會把計劃的所有活動內容與資料留副本給學校，若校方他日舉辦相關活動時，便可作參考之用。

而從本隊跟學校合作的經驗所得，雙方能順暢地展開計劃是基於學校對本機構的高度信任，雙方清楚對方的期望，也能就不同屆別學生的不同需要而調節活動程度。假設其他學校選用本計劃並試以推行時，需要連結一些有合作經驗的社會服務機構，而成本相信也會比本計劃高，因本計劃的導師費收費水平屬低於社福界平均的水平，亦沒有收取任何督導費和行政費，故此本機構認為其他學校未必可以以較低成本達致相同效益的方式運作本計劃。

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。

本計劃原先設計會舉辦「逆境同行挑戰計劃閉幕禮」，以總結計劃的成果，於大型聚會中向全校師生推廣計劃的成果，讓他們了解及認識參加者於活動的過程、得著與成長，但因校方未能提供日期，故活動未能舉行。但於計劃內的家長與學生講座中，已讓家長、部份老師及學生對此計劃有初步的認識與了解，並能於當中吸收正向思維的生活態度與方法。

本機構深深明白，正向思維與抗逆力並不能透過一年的活動就能讓所有參加者明白，讓他們能成為一位抗逆力高的學生。從這年的經驗所得，這是需要長時間的灌輸及討論，讓學生不斷經歷及體驗不同的逆境時刻，從中領悟與學習，慢慢增強個人的效能感，相信自己的能力，建立正面的態度面對困境。我們認為一些體驗性高的活動，如日營、訓練營、義工小組等活動，均能令參加者有更多的得著與感受，能讓他們反思面對逆境時的態度與方法，從中讓他們慢慢建立正向思維。

本隊可以整合一下資料，將經驗跟 貴基金和其他學校分享。

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)。

回應目標（一）及早識別及支援抗逆力低之初中學生：

編號	活動性質 (例如座談會、表演等)	概略說明 (例如日期)	參加者人數				參加者的回應
			學校	教師	學生	家長	
A1	QEF 好心情-LWS「初中學生講座」 - 2018-19	2018年12月至2019年5月	NA	0	360	0	了解好心情計劃的內容 認識了壓力的成因及解決方法 認識了非理性思想對負面情緒的影響 認識了自己的長處
A2	QEF 好心情-LWS「學生需要調查及成長課」 - 2018-19	2019年1月至4月	NA	0	240	0	認識了選擇朋友的原則 明白了自己的身份及責任 學習了面對逆境時的態度 學習了多角度思考

回應目標（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，本建議計劃以問卷篩選有需要的學生，並對照教師和社工的觀察，從而選取合適的參加者，提供點對點到校「次級介入」(Secondary Intervention)支援活動：

編號	活動性質 (例如座談會、表演等)	概略說明 (例如日期)	參加者人數				參加者的回應
			學校	教師	學生	家長	
A3	QEF 好心情 - LWS「逆境同行挑戰計劃」2018-19	2019年4月至7月	NA	0	20	0	NA

回應目標（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：

編號	活動性質 (例如座談會、表演等)	概略說明 (例如日期)	參加者人數				參加者的回應
			學校	教師	學生	家長	
A1	QEF 好心情-LWS「初中學生講座」 - 2018-19	2018年12月至2019年5月	NA	0	360	0	學會了團隊合作 認識了不同的朋友
A2	QEF 好心情-LWS「學生需要調查及成長課」 - 2018-19	2019年1月至4月	NA	0	240	0	學會勇敢一點
A3	QEF 好心情 - LWS「逆境同行挑戰計劃」2018-19	2019年4月至7月	NA	0	20	0	學會尊重 增加了自信心 學到煮食 明白到逆境挑戰的重要 抗逆力提高 提升我和同學的團隊合作性

回應目標(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提供支援的能力：

編號	活動性質 (例如座談會、表演等)	概略說明 (例如日期)	參加者人數				參加者的回應
			學校	教師	學生	家長	
A4	QEF 好心情-LWS「老師培訓」2018-2019	2018年11月	NA	60	0	0	增加了對學生抗逆力的認識
A5	QEF 好心情-LWS「家長心理健康講座」-2017-18	2019年1至2月	NA	0	0	40	學習到如何辨識子女的情緒和精神健康需要
A6	QEF 好心情-LWS「教師及家長工作坊 2018-19」	2019年3月	NA	15	0	15	認識處理精神健康需要的方法 會多關心子女

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。

於次級介入活動的「逆境同行挑戰計劃」中，所有小組與活動的日期均由校方安排。因校方已為學生安排了很多的課外活動，故小組時間只能於午膳期間進行，時間由原訂的每節 1 小時縮短至 50 分鐘，扣除學生買飯及進食午餐的時間，小組約有 35 分鐘，時間較為緊湊。故工作員多於小組前期進行一些資訊性的活動講解，讓參加者可一邊進食午餐，一邊聆聽，以爭取更多的活動時間。而且，小組的共 2 次的歷奇日營活動，也因與參加者課外活動及比賽日期相撞，故大概有三份一同學未能出席，但因營地已一早預訂，故相關費用未能退款，浪費了一些資源。有見及此，若下年再舉辦同樣活動時，工作員會留意活動日期會否與學校的考試日子或課外活動相撞，確保大部份參加者均能參與當中。

總結本年度的計劃，其實際推行時的時間表與財政除了上述的改變外，也能根據計劃進行。故此，參加者亦能於各個活動中有所得著與成長，成功達到計劃目標。本機構會致力改善活動質素，希望在未來的日子將更多優質服務帶給本港學生，亦希望繼續得到 貴基金支持。