



計劃總結報告

計劃編號：2008/0460

甲部

計劃名稱：愛 Neighbor 拆籬笆

機構/學校名稱：利民會

計劃進行時間：由 3/2010 (月/年) 至 8/2011 (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：

達成目標

1.1 計劃受惠人數

項目/活動	預期參與學校數目	現時參與學校數目	預期受惠對象及人數/人次	現時受惠人數/人次	已完成百份率 (人數/人次)
認識精神健康系列 - 精神狀況面面觀 - 精神狀況大測試 - 學會 Say No—預防濫藥篇	20 間	25 間	初中及高中學生：3,000 人次	7,677 人次	100%
- 校際精神健康表演藝術比賽	/	12 間	/	21 隊參賽隊伍	100%
- 精神健康培訓講座	8 間	8 間	老師：200 人	365 人次	100%
多面體溝通系列 - 猜猜度度—溝通技巧活動及訓練 - 歷奇訓練	共 20 間	20 間 8 間	初中及高中學生共： 3,000 人次	4,455 人次 438 人次 (每節人數計)	100%
Love Neighbor 拆籬笆系列 - 義工同學會—義務工作初階版 - 義工同學會—義務工作進升版 - 義工同學會星級版 - 義工大巡禮	10 間	30 間	義工： 4800 人次 被關心對象： 1000 人次 學生、家長、學校老師及社區人士：1000 人	義工： 5309 人次 被關心對象： 2412 人次 學生、家長、學校老師及社區人士：1000 人	100% 100%
- 精神健康小冊子	10,000 冊	10,000 冊	10,000 人次	10,000 人次	100%



1.2 目標達成程度

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
(1) 增加青少年對精神健康的認識	5.1 表內之活動，共 39 個小組/活動		<p><u>參加者自我評估及參加者的反應：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 在收集及整理的學生問卷中 (571 份)，92.6%參與同學一般至十分同意活動能增加他們對精神健康的認識，如認識情緒病的成因、病徵及對精神病的常見誤解等。 95.2%參與同學一般至十分同意活動提升了他們對精神健康的關注，如他們表示明白到保持精神健康的重要性，以及遇到精神困擾時及早求助的重要性。 另外，93.7%的同學表示活動增加他們對情緒及壓力管理的認識，如學會以正面思考處理問題的方法及如何平衡生活的壓力等。 根據工作人員觀察，大部份參加者對於講座中運用短片及故事介紹不同情緒病的方法反應良好，從同學回答問題的反應所見，有關方式能有效讓他們認識常見青少年情緒病(如思覺失調、抑鬱症及焦慮症)的病徵。另外，計劃亦邀請樂隊以音樂與同學分享如何積極地面對困境，而曾參與有關活動的同學，大都對有關形式表示歡迎及印象深刻，由此可見，以類似青年人喜歡的藝術表演形式(如音樂、舞蹈等)，能有效吸引青年人的注意，從而更有效帶出訊息。 	



			<ul style="list-style-type: none"> 計劃製作了精神健康小冊子，介紹青少年常見的精神困擾問題，並以故事、遊戲等形式吸引同學的注意，計劃在不同活動中派發精神健康小冊子予參加者，工作人員觀察到大部份參加者收到小冊子後均會閱讀及保留小冊子，相信有關方法能有效增加青少年對精神健康的認識。 <p><u>參與學校之老師/社工觀察及評估：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 參與學校之老師/社工表示，活動能有效提升同學對精神健康的認識及關注，如認識情緒病及其病徵，這能提升他們對自己或身邊人遇上精神困擾時的求助意識。 另外，老師/社工亦表示有關壓力管理的課題對學生十分受用，因現時學制轉變對大部份同學帶來沉重的學習壓力，但他們往往缺乏處理及舒緩壓力的方法，以致對他們的生理、情緒及學習表現造成不同程度的影響。而有關活動能讓他們分享及反思壓力對他們影響，並同時學習以不同方法應付壓力。 	
<p>(2) 透過活動，提升青少年溝通及團體合作技巧和能力</p>	<p>5.1 表內之活動，共 33 個小組/活動</p>		<p><u>參加者自我評估及參加者的反應：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 在收回的問卷中(698 份)，90.1%參與同學一般至十分同意活動提升了他們與人溝通及合作的技巧。同時，他們表示活動讓他們學會了人與人之間需要互相幫助及尊重，亦了解到一些負面說話或行為會讓身邊人出現負面的情緒，反之鼓勵與支持的說話則能為身邊人帶來正面的情緒，大部份同學表示日後與人相處時會多留意自己的言行為身邊人帶來的影響。 	



			<ul style="list-style-type: none">• 84.5%的參與同學表示活動的形式能吸引他們的興趣。參與講座的同学表示，講座中遊戲及短片部份最能吸引他們的興趣，同時亦能藉此啓發他們反思平日與人相處的情況。而參與溝通訓練小組的同學，則表示戶外活動(如農莊參觀及定向活動)及歷奇活動讓他們十分難忘，因活動能帶給他們深刻的經歷，並從中與其他組員建立關係。• 在溝通小組中，工作人員認為組員在小組活動中能學會與人合作，學會尊重及欣賞他人，特別對於個別較沉默被動的組員，小組亦有效助他們與人建立友誼，以改善他們的人際關係。此外，小組的活動能協助建立組員的自信心及增加對自己的了解，許多參與小組的組員表示欣賞自己在活動中的突破及付出，並同時在其他組員的回饋中增加了對自己優點的了解。 <p><u>參與學校之老師/社工觀察及評估：</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 參與學校之老師/社工表示欣賞活動能引起同學對人際相處的反思，認識到自己對身邊人的影響；老師/社工亦鼓勵他們留意與人相處時的態度，以及多對他人表達欣賞，這有效促進校園中的關懷氣氛。• 參與溝通小組的學校老師/社工表示，活動有效讓同學認識不同的溝通技巧，而當中體驗式的活動更能讓他們實踐如何有效地與人溝通。老師/社工均表示在活動中看到同學的成長，如平日容易與人發生衝突的同學變得較為包容；平日較沉默的同學變得主動參與等。另外，老師/社工亦表示，活動能給予同學發揮及	
--	--	--	---	--



突破的機會，這有助平日較欠缺效能感及成功感的同學建立正面之自我形象。

<p>(3) 透過鼓勵青少年參與義務工作，學習身體力行去關心身邊人，從而提升精神健康，及愛己愛人精神</p>	<p>5.1 表內之活動，共 101 個小組/活動</p>		<p><u>參加者自我評估及參加者的反應：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 在收回的問卷中(258份)，92%參與同學一般至十分同意活動鼓勵他們主動關心身邊人，例如他們表現日後會多關心同學、家人，以至社會上有需要關心的人士。在反思工作紙中，大部份參與的同學亦表示活動能增加他們對義工無私付出精神的認識。而服務的過程亦讓他們感受到關心別人的力量，及關心別人所帶來的滿足感，這鼓勵了他們日後繼續參與義工服務，及平日多主動關心身邊人。 另外，在收回的問卷中，81%參與同學表示活動增加了他們對精神病康復者的了解，而當中大部份均為曾參與星級版義工活動之參加者。他們表示在與精神病康復者相處的過程中，改變了以往對康復者的印象及釐清了對精神病的誤解，如明白到精神病康復者與大眾分別不大，他們表示這增加了他們對康復者的接納程度，同時他們亦表示會把對精神病康復者的了解向身邊人推廣。 <p><u>參與學校之老師/社工觀察及評估：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 參與學校之老師/社工表示，活動有效讓同學認識義工精神及讓他們嘗試服務他人。而且，他們看到同學從服務他人的過程中得到了滿足感，特別對於平日成功感較低之同學，活動能增強他們的自信心。老師/社工表示相信有關活動能鼓勵同學平日多主動關心身邊人。 	
--	-------------------------------	--	--	--



			<ul style="list-style-type: none">• 另外,參與星級版活動的老師/社工亦表示以往沒有機會讓同學接觸精神病康復者,他們表示有關活動對同學的影響甚大。因活動讓他們擴闊了眼光,認識到社會上不同人士的情況,並同時改變了他們平日對精神病康復者的誤解,以及明白到傳媒/大眾所傳達的訊息未必準確,凡事均需要經自己的獨立思考。	
--	--	--	--	--



計劃對學習成效、專業發展及學校發展的影響

2.1 計劃對學生的影響

2.1.1 認識精神健康系列

- 根據合作學校老師及社工的經驗所得，近年同學出現情緒困擾或情緒病的情況有上升的趨勢，而不同年級的學生面對的精神或情緒困擾來源均有所不同，其中一個重點來源為學習壓力。一般而言，高年級的同學較多因學習壓力而出現情緒困擾，對他們的身心健康帶來沉重負擔，並影響他們的自信心及學習的動力。然而，當事人及身邊朋友卻往往因為對精神病及情緒病缺乏認識，而忽略早期精神或情緒困擾的訊號，以至問題惡化(如當事人開始缺課或出現情緒病徵)時才被老師/社工發現。為此，本計劃透過活動提升學生對精神健康的認識，以達致預防精神健康問題和及早介入之目的。
- 在是次計劃中，社工透過講座及工作坊等活動，向學生講解精神健康的訊息，例如青少年常見的精神病、成因及病徵等，以增加他們對精神健康的認識，鼓勵他們留意自己及身邊同學的精神健康，在遇上精神困擾時也能早日求助。而參與活動的同學亦在意見收集問卷中表示，在活動中認識到有關精神健康的訊息，如思覺失調、抑鬱症等的病徵，以及遇上情緒病時的求助方法。另外，在推行計劃過程中，負責社工亦曾遇上有同學就自己的情況作出查詢，如擔心自己或家人患上情緒病及其對自己的影響等。
- 活動除有效提升學生對精神健康的認識及關注外，同時亦能藉此辨識有需要或潛藏的學生。社工在即時解答學生的疑問之餘，亦會將有關情況與學校社工商量，以為同學提供適切協助。
- 除了提升學生對精神健康的關注外，是次計劃亦透過活動提升學生處理情緒及壓力的技巧，期望藉此提升其抗逆力，進一步預防精神問題發生。在是次計劃中，社工以較生動的形式來教授學生正面思考、減壓方法等；透過樂隊分享如何利用興趣減輕生活壓力及如何面對挫折等，而大部份同學對這類形式的反應十分正面，亦表示會嘗試運用有關方法來面對生活的問題。
- 此外，是次計劃更舉辦了「Love Life Live Life—校際精神健康表演藝術比賽」，透過音樂、舞蹈、話劇表演等形式，讓學生分享他們對減輕生活壓力，保持快樂，以維持精神健康的看法。比賽的報名情況反應熱烈，而參賽作品亦得到來自不同界別的資深表演藝術工作者評判的一致肯定，他們均表示參賽作品除創意十足外，亦能有效帶出精神健康的訊息，而且他們亦表示為參賽學生對精神健康的反思感到十分欣賞。由此可見，透過



年青人較喜愛的方法(如音樂、舞蹈、戲劇等表演藝術)的形式，能更有效吸引年青人對精神健康的認識、關注及反思。

2.1.2 多面體溝通系列

- 根據合作學校老師及社工表示，朋輩的人際關係為年青人出現情緒或精神困擾的另一個主要原因。他們表示，現時同學與人合作及相處的技巧普遍較弱，他們一方面不懂表達自己的想法和情緒，亦同時不會留意其他人的反應，以致容易在群體中變得不受歡迎，甚或受人排擠。另一方面，學校亦留意到部份同學亦較少留意他人感受，或不自覺地的說出傷害別人的說話，而令受排擠的同學感到困擾。被排擠的同學漸漸會變得沉默、出現情緒低落及自卑等早期精神困擾徵狀，如此時沒有得到適切的協助，將會影響同學對人際相處信心。
- 然而，這個情況並不能單靠老師/社工支援，學校的關愛氣氛、同學間互相包容及接納對同學重新建立人際網絡及自信十分重要。因此，學校希望藉計劃改善有關情況，鼓勵同學對身邊同學表達關心，促進校園的關愛文化。而本年計劃透過講座及活動，讓同學明白日常的言行對他人的影響，並鼓勵他們多嘗試欣賞及鼓勵他人，多考慮他人感受，避免無意間傷害他人。
- 社工認為同學大部份均明白人與人之間需要互相關心及尊重的道理，但往往未能把有關道理與日常的人際相處事件連繫。在講座及工作坊的過程中，計劃運用電影故事、圖片及遊戲等較多元化的方法，與他們探討關愛、尊重等較老生常談的道理，藉此啟發他們反思平日與人相處的情況。老師與社工表示，有關課題在學校亦常有提及，但他們欣賞計劃的活動會運用新穎及具啟發性的形式，引領同學反思人際相處的情況，這比單向的教導來得更有意思。而參與活動的同學在問卷中亦表示，在活動中讓他們學習到關愛他人重要性，他們表示日後會多考慮他人的感受，亦會嘗試關心有需要的同學。
- 此外，是次計劃亦透過小組、外出活動及歷奇訓練等活動，為社交技巧較弱的學生提供介入，讓他們學習與人合作，以提升其社交技巧，改善與人相處的情況，協助他們在學校建立社交支援網絡。而社工在活動中發現，部份社交技巧較弱的同學雖然都明白溝通及合作的重要性，然而不知其法，故在實際與人相處上出現困難，如他們有時會在不適當的時候發言，或未能考慮其他人的反應說話，而影響其他人對其印象。計劃透過體驗式的活動，讓同學從中學習與人相處及合作，並藉其他組員的回饋讓同學明白自己在溝



通技巧上需要改善的地方，如他們在反思中表示希望日後在與人相處上能主動一點；平日多注意自己的說話態度等。

- 社工亦邀請學校社工安排部份社交技巧較佳的同學參與小組，以助小組建立良好的氣氛，及成為其他組員的學習模範。社工同時亦發現，同學在參與小組後，除了與人相處技巧上有所進步外，他們在小組中建立的友誼亦令他們的情緒狀況有所改善，有部份小組組員會因此將所建立之關係延展至他們日常校園生活當中，在小組完結後亦能維持良好的關係。由此可見，有關溝通同時亦有效協助有需要的同學改善社交技巧及建立社交網絡，並同時能促進同學的精神健康。

2.1.3 愛 Neighbor 拆籬笆系列

- 近年社會對於學生於課堂外學習經歷特別重視，故此這個部份之活動十分受學校及學生的歡迎，學校表示希望透過義工活動擴闊同學眼光，並藉義工服務培養同學的責任感及學習關懷別人。負責社工透過義工訓練活動讓同學認識義工精神及基本服務技巧，並藉遊戲及活動讓他們明白不同服務對象的需要，參與同學大部份都投入參與，並表示從中明白到關愛別人的重要性。
- 社工會因應學生年級、服務經驗及學校的需要，與老師訂定不同類型的義工服務，並在當中加入創新原素，以提升同學的投入程度。例如在「義工同學會—初級版」部份，社工帶領同學參觀健康農莊，藉親手烹調的糖水向老師表達關懷與敬意。而同學大部份都對親身參與義工服務表現雀躍及感到成功感，他們更發現簡單的方法也能對他人表達關懷，並表示會將小組的精神伸延至日常生活中。
- 計劃更與部份學校合作，訓練義工協助學校推廣關愛文化，如帶領學生探訪農莊，以有機水果學習製作果醬餅乾，並將知識帶返校園，教授其他同學製作果醬餅乾及寫下心意咭，鼓勵他們把心意送給朋友享用，藉此鼓勵同學互相關心，讓全校學生明白以簡單的方法都能向他人表達關懷。另外，亦有參與學校與本計劃合作舉辦「心靈天使」活動，藉訓練義工成為心靈天使，學習如何了解他人需要及關懷他人技巧，然後在學年期間負責關心學校部份有需要同學(如較沉靜或社交能力較弱的同學)，進一步建立校園關愛文化。
- 在「義工同學會—進升版」部份，社工則帶領同學探訪社區有需要人士，如探訪獨居長者、智障人士等，參與的同學表示從服務的過程中，學會了如何與不同對象溝通，並同



時從服務對象的正面反應中感受到自己關懷別人的影響力，他們表示這鼓勵了他們平日要多關心他人。另外，亦有同學表示探訪的過程對他們的成長有所啓發，例如有同學在探訪獨居長者的過程中，明白到關心家人的重要性。學校的老師亦表示，在服務的過程中，發現同學的成長，例如平日較沉默的同學願意主動與服務對象溝通；平日較自我中心的同學亦表現出照顧他人的良好表現。

- 而在「義工同學會一星級版」部份，參與同學則表示透過訓練對精神病有初步認識，並同時透過探訪中途宿舍及工場等復康服務與精神病康復者親身接觸。參與同學最初均認為精神病康復者難以相處，並對於與康復者接觸帶著很多疑問，例如擔心康復者能力較弱及他們較被動不願意參與。然而，在服務過後，他們均表示對康復者有新的印象，認為他們容易相處，與大眾分別不大，甚或更為友善和純真，他們亦表示日後願意與精神病康復者相處。此外，亦有同學表示以往他們受傳媒等資訊影響，對精神病康復者存在不少誤解，他們表示經過與他們接觸後，對他們有新的看法，亦明白到日後不能盲目相信傳媒/大眾所傳達的訊息，凡事均需要經過親身了解及思考後才能下定論。

2.2 計劃對教師專業發展及學校的影響

- 根據老師及社工表示，近來學校出現越來越多情緒或精神困擾之學生，而老師亦會帶著無力的感覺，不知道應如何介入處理。故此，計劃為學校舉辦教師培訓工作坊，以短片、遊戲、個案分享及討論，增加老師對青少年常見的精神健康問題(如思覺失調、抑鬱症、焦慮症等病徵)及與情緒受困擾的學生相處的技巧。在活動當中，老師均表示在面對情緒受困擾學生時，會感到擔心及迷茫，因不懂得識別有需要學生的情緒困擾，亦擔心會在無意間觸動學生的情緒。而大部份曾參與工作坊的老師均表示在工作坊中認識到常見情緒病的病徵，以及學習與情緒受困擾學生相處的技巧(如積極聆聽、同理心、限制設定等)，這對他們的工作及專業發展有所幫助。此外，計劃亦製作了精神健康小冊子，派發予不同學校之老師，以進一步增加老師對精神健康的認識及成為老師的資源，協助老師及早辨識有精神健康需要之學生。
- 隨著近年教育制度改變，除了學生以外，老師承受之工作壓力亦十分重大，針對有關情況，計劃亦與部份學校合作，為教師舉行壓力管理工作坊，與老師分享減壓之方法及平衡生活壓力對維持精神健康的重要性。此外，計劃亦透過組織學生，透過製作小心意向老師傳達敬意，以及向老師推廣精神健康的訊息。



3. 自我評鑑計劃的成本效益

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	\$573,530	\$573,239.73	-0.05%
程序開支	\$232,400	176,012.6	-24.26%
一般開支	\$32,600	\$66,006.4	+102.47%
緊急開支	\$7,670	\$2,292.35	-70.11%

- 本計劃能有效運用資源，除計劃書的預算人數外，於每項活動系列的受惠人數比預期的多，如認識精神健康系列受惠共 7,677 人次，比預期 3,000 人次高出一倍以上；於多面體溝通系列共受惠 4,455 人次，比預期受惠 3,000 人次高出百分之十四；於 Love Neighbor 拆籬笆系列共有 5,309 人次參與義工服務，比預期 4,800 人次為多，而當中共服務了超過二千人。可見學校對此類服務的需求及對此計劃反應的熱烈支持。
- 程序開支方面，較預算低於百分之二十四，由於部份活動主題可於不同學校推行，因此有部份活動物資可以重用，故能減省部份程序開支。但一般開支則較預期高出一倍，由於學校參與數目及參加講座之學生人數增加，故印刷問卷、郵寄宣傳品、購買公文袋等令一般開支較預期增加。為減低此類成本，建議日後活動可使用電子問卷及電子化宣傳等方式，以達致成本效益。
- 人力資源方面，本計劃共申請了一名社會工作員負責活動統籌及活動推行，一名計劃助理協助活動及行政支援，鑑於學校反應熱烈，加上在實際的運作中，大部份學校能撥出予社工舉辦活動的時間均十分相近，故此本機構靈活調配並自資安排額外一名社工及一名活動助理協助計劃進行，以令更多有需要的學生受惠。而根據是次計劃之經驗，建議日後於同類全港性之計劃可考慮增聘人手，以讓更多學生受惠。
- 另外，此計劃的活動均有延續性，學生透過講座、小組、參觀等活動，除於知識層面上認識精神健康外，亦身體力行將關愛訊息傳揚校園，並期望參與義工服的同學，將精神健康知識及關心別人精神延續。而精神健康小冊子亦能於學生及老師當中傳閱，讓更多的人分享有關訊息。同時，學校老師透過參與教師培訓講座，日後可在課堂將精神健康及關愛訊

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



息向更多學生傳揚。

4. 成品及推廣模式，及外間對那些推廣活動的反應

4.1 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
精神健康小冊子	小冊子深入淺出介紹了思覺失調、抑鬱症、經常性焦慮症、飲食失調、藥物濫用及自傷行為等多種青少年常見的精神健康問題，並以故事形式加深讀者對有關問題的了解。此外，小冊子亦提供了壓力自我測試及維持精神健康小貼士增加讀者對自己的精神健康的關注。	於 2010 年 12 月至 2011 年 8 月期間，於學校講座及活動派發予不同學校的學生、老師及家長。同時，亦於校際精神健康表演藝術比賽及義工大巡禮派發予學校及社區人士。此外，亦有學校主動聯絡本計劃索取小冊子。學校老師及學生對予小冊子有正面及積極的評價，並認同此小冊子可協助他們認識及推廣精神健康。	小冊子內容豐富，版面亦利用圖畫、故事、小遊戲等有趣形式吸引年輕人注意。而且，小冊子體積較細(只有 A5)，故能廣於派發，亦便於老師及學生閱後收藏，在身邊有上遇上精神困擾時作為資源參閱。



5. 活動一覽表

5.1 認識精神健康系列

活動名稱	日期及時間	節數	地點	對象	對象所屬學校	人數	人次	出席率	活動內容/主題
寶覺中學「友誼大使小組」	30/3、13/4、27/4、 4/5、11/5/2010 4:10-5:00pm	5	寶覺中學	中一至中四學生	寶覺中學	20人	98人	98%	認識情緒與精神健康的關係
圓玄「如何建立精神健康團隊」教師工作坊	8/4/2010 2:00-4:00pm	1	香港道教聯合會圓玄第三中學	老師	香港道教聯合會圓玄第三中學	25人	25人	100%	認識精神健康；經驗團隊支持力量；如何維持個人精神健康
王華湘「笑男笑女組」	30/4、10/5、18/5、 28/5、7/6/2010 11:05-12:10am	5	仁濟醫院王華湘中學	中一學生	仁濟醫院王華湘中學	12人	60人	100%	認識情緒；如何表達及處理情緒
王華湘中三精神健康講座	14/5/2010 2:30-3:45pm	1	仁濟醫院王華湘中學	中三學生	仁濟醫院王華湘中學	168人	168人	100%	認識青少年常見的精神病
沙循入班活動 (7班)	17/5、20/5、 25/5/2010 8:30am-3:30pm	3	沙田循道衛理中學	中四及中六學生	沙田循道衛理中學	302人	302人	100%	認識都市常見的精神病及正面思考；討論社會歧視及共融



	(不同課節)								
王華湘中二級精神健康講座	24/5/2010 9:50-10:55am	1	仁濟醫院王華湘中學	中二學生	仁濟醫院王華湘中學	188人	188人	100%	認識情緒及常見精神病;如何處理情緒
王華湘「親親自然農莊體驗日」	27/6/2010 9:00am-5:00pm	2	利民健康農莊	中一學生	仁濟醫院王華湘中學	13人	13人	100%	飲食、生活與壓力的關係
寧波中三入班「壓力與精神健康」(4班)	2/7/2010 9:40-12:00am	1	寧波公學	中三學生	寧波公學	173人	173人	100%	壓力對精神健康影響;不同的減壓方法
聖文德「精神健康知多少」教師工作坊	23/8/2010 9:00-12:00am	1	聖文德書院	老師	聖文德書院	70人	70人	100%	認識青少年常見精神病;與精神受困青少年相處技巧
梁植偉「學制轉變與壓力管理」講座	2/9/2010 2:00-3:00pm	1	學校禮堂	中四	樂善堂梁植偉紀念中學	190	190	100%	認識學制轉變帶來的壓力及對精神健康之影響
圓玄三中高中「壓力管理」講座	13/9/2010 8:50-9:15am	1	學校禮堂	中四至中六	香港道教聯合會圓玄第三中學	420	420	100%	認識壓力的來源、對精神健康之影響,以及管理壓力之方法
何明華會督「精神	20/9/2010	1	學校禮堂	中一及中二	聖公會何明	350	350	100%	認識青少年常見之



健康面面觀」講座	2:20-3:30pm				華紀念中學				情緒病
王華湘「壓力管理與情緒健康」講座	4/10/2010 3:45-5:00pm	1	學校禮堂	中一至中三	仁濟醫院王華湘中學	525	525	100%	認識情緒與壓力的來源、與精神健康之關係及正面思考
圓玄三中初中「壓力管理」講座	11/10/2010 8:30-9:35am	1	學校禮堂	中二至中三	香港道教聯合會圓玄第三中學	350	350	100%	認識壓力的來源、對精神健康之影響、以及管理壓力之方法
大埔迦密「精神健康面面觀」講座	12/10/2010 3:05-3:40pm	1	學校禮堂	中三	迦密聖道中學	175	175	100%	認識青少年常見之情緒病
銀禧「學制轉變與壓力管理」入班活動(10班)	19-21/10/2010 10:45-11:40am、 11:40-12:35pm、 2:50-3:45pm	10	學校課室	中四及中五	何明華會督銀禧中學	350	350	100%	認識學制轉變帶來的壓力及對精神健康之影響、並學習以正面思考管理壓力
唐賓南「精神健康面面觀」講座	26/10/2010 2:45-3:45pm	1	學校禮堂		屯門迦密唐賓南紀念中學	500	500	100%	認識青少年常見之情緒病及正面思考
馬理信「壓力管理與情緒健康」講座	5/11/2010 8:30-9:25am	1	學校禮堂	中五至中七	馬理信書院	220	220	100%	認識壓力的來源、對精神健康之影響、以



									及管理壓力之方法
九龍塘學校「壓力管理與情緒健康」講座	11/11/2010 11:35am-12:30pm	1	學校禮堂	中五	九龍塘學校	160	160	100%	認識情緒與壓力的來源、與精神健康之關係及正面思考
聖母無玷聖心「壓力管理與精神健康」講座	17/11/2010 2:55-3:35pm	1	學校禮堂	中七	聖母無玷聖心書院	100	100	100%	認識壓力的來源、對精神健康之影響、以及管理壓力之方法
屯門崇真「精神健康與情緒管理」入班活動(5班)	29-30/11、 2/12/2010 3:10-4:00pm	5	學校課室	中一	崇真書院	200	200	100%	認識情緒與精神健康關係、以及管理情緒的方法
培僑「壓力管理與精神健康」講座	3/12/2010 2:40-4:00pm	1	學校禮堂	中四	培僑中學	160	160	100%	認識壓力的來源、對精神健康之影響、以及管理壓力之方法
文理「壓力管理與精神健康」講座	8/12/2010 1:55-3:15pm	1	學校禮堂	中五	文理書院(九龍)	160	160	100%	認識壓力的來源、對精神健康之影響、以及管理壓力之方法
何傳耀「精神健康與情緒管理」講座	14/12/2010 3:20-4:20pm	1	學校禮堂	中六	荃灣公立何傳耀紀念中	80	80	100%	認識情緒與精神健康關係、以及管理情



					學				緒的方法
圓玄一中「精神健康與情緒管理」講座	16/12/2010 3:00-4:00pm	1	學校課室	中二	香港道教聯合會圓玄第一中學	200	200	100%	認識情緒與精神健康關係, 以及管理情緒的方法
大埔迦密溝通小組義工服務(敬師心意)	17/12/2010 4:00-5:00pm	1	學校	教師	迦密聖道中學	60	60	100%	由學生製作心意小食, 連同感謝咭及精神健康小冊子於放學時間贈送予老師, 並由計劃社工予老師分享減壓方法
文理「精神健康與情緒管理」講座	20/12/2010 1:55-3:15pm	1	學校禮堂	中一	文理書院(九龍)	160	160	100%	認識情緒與精神健康關係, 以及管理情緒的方法
天主教新民「壓力管理與精神健康」講座	19/1/2011 2:20-3:30pm	1	學校禮堂	中六	天主教新民書院	80	80	100%	認識壓力的來源, 對精神健康之影響, 以及管理壓力之方法
協同「精神健康知多少」講座	21/1/2011 11:40-12:25am	2	學校禮堂	中三至中六	路德會協同中學	680	680	100%	認識情緒與精神健康關係, 以及管理情

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



	3:00-3:45pm								緒的方法
沙田崇真「精神健康」講座	27-28/1/2011 2:00-2:35pm 2:40-3:15pm	4	學校課室	中一至中七	沙田崇真中學	1160	1160	100%	認識情緒與精神健康關係,以及管理情緒的方法
王華湘「壓力管理與精神健康」講座	21/2/2011 3:55-5:00pm	1	學校禮堂	中四至中六	仁濟醫院王華湘中學	460	460	100%	認識及反思個人壓力來源,以及不同人處理壓力的方法
英皇書院「壓力管理與精神健康」講座	3/3/2011 9:15-10:45am	1	學校禮堂	中三至中四	英皇書院	400	400	100%	認識壓力的來源、對精神健康之影響,以及管理壓力之方法
三育書院「壓力管理與精神健康」講座	9/3/2011 10:30-11:10am	1	學校禮堂	中六	三育書院	200	200	100%	認識壓力的來源、對精神健康之影響,以及管理壓力之方法
何傳耀「情緒管理與正面思考」講座	15/3/2011 2:40-3:40pm	1	學校禮堂	中一至中三	荃灣公立何傳耀紀念中學	600	600	100%	認識情緒的來源及對精神健康的影響,並學習以正面思考管理情緒
聖母無玷聖心「情	12/4/2011	1	學校禮堂	中一至中二	聖母無玷聖	340	340	100%	認識情緒的來源及



緒管理與正面思考」講座	2:20-3:35pm				心書院				對精神健康的影響，並學習以正面思考管理情緒
蘇浙「精神健康知多少」教師培訓工作坊	16/4/2011 9:00am-12:00nn	1	學校禮堂	教師	葵涌蘇浙公學	60	60	100%	認識青少年常見精神病；與精神受困青少年相處技巧
文理「關愛小天使—教師感謝及關心」活動	20/5/2011 12:30-1:30pm	1	學校	中一至中四及教師	文理書院(九龍)	60	60	100%	由學生製作小天使飾物，連同感謝咭及精神健康小冊子於午飯時間贈送予老師，並由計劃社工予老師分享減壓方法
王華湘「我要鬆一鬆」—教師培訓講座	26/6/2011 3:45-4:15pm	1	學校活動室	教師	仁濟醫院王華湘中學	70	70	100%	認識壓力來源及對精神健康的影響，認識平衡壓力的重要性
三育「關愛小天使—教師感謝及	26/7/2011 全日	1	學校	教師	三育書院	60	60	100%	由學生製作小天使飾物，連同感謝咭及

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



關心」活動								精神健康小冊子於 午飯時間贈送予老 師，並由計劃社工予 老師分享減壓方法
-------	--	--	--	--	--	--	--	---

** 參加者反應詳見 1.2 目標達成程度內參加者反應部份



5.2 多面體溝通系列

活動名稱	日期及時間	節數	地點	對象	對象所屬學校	人數	人次	出席率	活動內容/主題
王華湘「你講我講小組」	30/4、10/5、 18/5、28/5、 7/6/2010 11:05-12:10am	5	仁濟醫院王 華湘中學	中一學生	仁濟醫院 王華湘中 學	14 人	67 人	96%	認識溝通的重要性 及重要的溝通技巧
鄧英喜中一溝通工 作坊	25/6、29/6/2010 2:30-4:00pm	2	博愛醫院八 十週年鄧英 喜中學	中一學生	博愛醫院 八十週年 鄧英喜中 學	40 人	76 人	95%	認識溝通的重要性 及溝通技巧
寧波中一入班「認識 情緒與溝通」(4 班)	29/6/2010 9:40-12:00am	1	寧波公學	中一學生	寧波公學	135 人	135 人	100%	認識人際相處與情 緒的關係
寧波中二入班「人際 相處與情緒管理」(4 班)	6/7/2010 9:00-11:00am	1	寧波公學	中二學生	寧波公學	135 人	135 人	100%	認識人際相處與情 緒的關係;情緒管理
鄧英喜「Yes, We can 日營」	9/7/2010 9:00-6:30pm	2	香港中華基 督教青年會	中一學生	博愛醫院 八十週年	34 人	34 人	100%	溝通技巧訓練,團體 建立

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



			黃宜洲青年營		鄧英喜中學				
王華湘暑期溝通小組	12/7、19/7、 26/7、9/8/2010 10:00am-1:00pm	4	仁濟醫院王華湘中學	中一學生	仁濟醫院王華湘中學	15人	58人	97%	認識溝通的重要性及溝通技巧
慕德心靈天使暑期小組	15/7、29/7、 12/8、17/8/2010 10:00-12noon	4	港澳信義會慕德中學	中四學生	港澳信義會慕德中學	18人	61人	85%	認識溝通的重要性及溝通技巧
王華湘長洲歷奇宿營	1/8-2/8/2010 12:00至 翌日 5:00pm	5	長洲救世軍白普理營	中一學生	仁濟醫院王華湘中學	16人	16人	100%	團隊精神建立;個人自信建立
慕德心靈天使歷奇露營	6/8-7/8/2010 11:00至 翌日 4:00pm	5	創興水上活動中心	中四學生	港澳信義會慕德中學	16人	16人	100%	團隊精神建立
黃楛珊「精神健康與人際相處」講座	29/9/2010 2:00-3:00pm	1	學校禮堂	中一至中七	香港四邑商工總會黃楛珊紀念中學	1015	1015	100%	認識人際相處對精神健康的影響,並鼓勵同學關心他人



沙田覺光溝通技巧 訓練小組	7/10、14/10/2010 4:30-5:45pm	2	學校活動室	中四至中 六	沙田覺光 法師中學	22	43	97%	認識溝通的重要性 及溝通技巧，並鼓勵 同學關心他人
迦密猜猜度度溝通 技巧訓練小組	19/10、26/10、 9/11、16/11、 23/11、 30/11/2010 4:00-5:15pm	6	學校課室	中二至中 四	迦密聖道 中學	7	32	76%	認識溝通的重要性 及溝通技巧，並鼓勵 同學關心他人
慕德心靈天使溝通 小組	1/11、8/11、 15/11、 6/12/2010、 10/1、17/1、 24/1、14/2、 28/2、7/3、14/3、 4/4、11/4、18/4、 9/5、13/5、16/5、 23/5、27/5、 31/5/2011	9	學校課室	中四及中 五	港澳信義 會慕德中 學	15	226	87%	認識溝通的重要性 及溝通技巧，並鼓勵 同學關心他人



	4:00-5:15pm								
沙田覺光溝通技巧 訓練日營	6/11/2010 9:00am-5:00pm	1	西貢黃宜洲 訓練營	中五及中 六	沙田覺光 法師中學	22	15	68%*	團體建立及溝通技 巧訓練
葵涌蘇浙「情緒管理 與人際相處」講座	15/11/2010 3:00-4:00pm	1	學校禮堂	中二及中 三	葵涌蘇浙 公學	360	360	100%	認識人際相處對情 緒的影響，並鼓勵同 學關心他人
迦密小組農莊活動	27/11/2010 8:30am-1:00pm	1	利民健康農 莊	中二至中 四	迦密聖道 中學	7	7	100%	藉農莊活動助組員 互相建立關係。
何文田官立「人際相 處與精神健康」講座	1/12/2010 3:00-4:00pm	1	學校禮堂	中五至中 七	何文田官 立中學	320	320	100%	認識人際相處對精 神健康的影響，並鼓 勵同學關心他人
潔心關懷小組	20/12/2010、 17/1、24/1、 14/2、21/2、 29/3/2011 3:50-5:00pm	6	學校活動室	中二至中 五	潔心林炳 炎中學	11	63	95%	認識溝通的重要性 及溝通技巧，並促進 同學間互相關心
潔心關懷小組農莊 體驗活動	21/12/2010 9:00am-5:00pm	1	利民健康農 莊	中二至中 五	潔心林炳 炎中學	9	9	100%	藉農莊及定向活動 助組員互相建立關



									係,及促進組員間的合作
圓玄一中「友共情」 溝通技巧講座	6/1/2011 3:00-4:00pm	1	學校活動室	中二	香港道教 聯合會圓 玄學院第 一中學	200	200	100%	認識人際相處對情 緒的影響,及鼓勵同 學關心他人
協同「友共情」溝通 技巧講座	21/1/2011 11:40am -12:25pm、 3:00-3:45pm	1	學校禮堂	中一、 二、七	路德會協 同中學	460	460	100%	認識人際相處對情 緒的影響,及鼓勵同 學關心他人
培正「人際相處與精 神健康」講座	16/2/2011 2:30-3:10pm	1	學校禮堂	中四至中 七	香港培正 中學	580	580	100%	認識人際相處對精 神健康的影響,並鼓 勵同學關心他人
陳震夏溝通技巧及 義工訓練小組	15/2、22/2、8/3、 15/3、12/4/2011 4:00-5:30pm	2	學校課室	中一	香港中文 大學校友 會聯會陳 震夏中學	10	34	68%	認識溝通的重要性 及溝通技巧,並促進 同學間互相關心



英皇書院「情緒管理與人際相處」講座	3/3/2011 11:05-12:35nn	1	學校禮堂	中一及中二	英皇書院	400	400	100%	認識人際相處對精神健康的影響，並鼓勵同學關心他人
何郭佩珍溝通小組	9/3、16/3、23/3、9/4、14/4/2011 3:45-5:15pm	1	學校課室	中一至中二	孔教學院 何郭佩珍中學	15	54	72%	認識溝通的重要性及溝通技巧，並促進同學間互相關心
卜維廉溝通小組	10/3、17/3、24/3、14/4、28/4、5/5、12/5、2/6/2011 4:00-5:00pm	1	學校活動室	中一及中二	救世軍卜維廉中學	12	88	92%	認識溝通的重要性及溝通技巧，並促進同學間互相關心
葵涌蘇浙公學歷奇訓練	25/3-26/3/2011 2:00pm-翌日 3:00pm	4	小童群益會 白普理營	中二至中四	葵涌蘇浙公學	26	26	100%	團隊精神建立
陳震夏小組農莊活動	2/4/2011 2:00-5:00pm	1	利民健康農莊	中一及中二	香港中文大學校友會聯會陳震夏中學	7	7	100%	藉農莊活動助組員互相建立關係。



大埔何郭佩珍歷奇日營	9/4/2011 9:00am-5:00pm	1	愛丁堡公爵訓練營	中一及中二	孔教學院 何郭佩珍中學	9	9	100%	團隊精神建立
屯門崇真「人際相處與精神健康」講座	18/5/2011 3:10-4:00pm	1	學校活動室	中二	崇真書院	200	200	100%	認識人際相處對精神健康的影響，並鼓勵同學關心他人。
沙循「人際相處與精神健康」入班活動	31/5/2011、 1/6/2011 8:30-9:30am、 10:00-11:10am、 11:20-12:30pm、 1:40-2:50pm	1	學校課室	中四及中六	沙田循道衛理中學	200	200	100%	認識人際相處對精神健康的影響，並鼓勵同學關心他人。
卜維廉歷奇日營	4/6/2011 8:30-5:00pm	1	愛丁堡公爵訓練營	中一及中二	救世軍卜維廉中學	10	10	100%	團隊精神建立
文理歷奇日營	15/7/2011 8:30-5:00pm	1	保良局北潭涌渡假營	中一至中四	文理書院(九龍)	20	19	95%	團隊精神建立

** 參加者反應詳見 1.2 目標達成程度內參加者反應部份



5.3 愛 Neighbor 拆籬笆系列

活動名稱	日期及時間	節數	地點	對象	對象所屬學校	人數	義工服務人次	出席率	活動內容/主題
慕德中學「心靈天使小組」	1/3、8/3、12/4、 26/4、10/5、17/5、 24/5、31/5、 3/6/2010 4:00-5:30pm	9	港澳信義會 慕德中學	中四學生	港澳信義會慕德中學	16人	120人	83%	認識義工精神；精神病康復者特性及相處技巧
鳴遠中學「心靈天使小組」	5/3、12/3、16/4、 23/4、26/4、 14/5/2010 4:00-5:30pm	6	天主教鳴遠中學	中四學生	天主教鳴遠中學	18人	82人	80%	認識義工精神及關懷技巧
羅陳楚思「心靈天使小組」(6組)	8/3、10/3、 11/3/2010 1:00-2:00pm	3	仁濟醫院羅陳楚思中學	中三學生	仁濟醫院羅陳楚思中學	72人	71人	99%	認識義工精神及關懷技巧
羅陳楚思中學「心靈天使」探訪活動 I	8/5/2010 9:00-10:30am	1	救世軍耆樂居	中三學生	仁濟醫院羅陳楚思中學	義工： 22人 長者：	52人	100%	探訪長者，與長者進行活動

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



						30 人			
羅陳楚思中學「心靈天使」探訪活動 II	15/8/2010 9:30-11:00am	1	救世軍油麻地長者社區服務中心	中三學生	仁濟醫院 羅陳楚思中學	義工： 19 人 長者： 60 人	79 人	100%	探訪長者，與長者進行活動
慕德中學「心靈天使」探訪尚德之家	29/5/2010 3:00-5:00pm	1	利民會尚德之家	中四學生及精神病康復者	港澳信義會慕德中學	義工： 17 人 康復者： 10 人	27 人	100%	探訪中途宿舍，與精神病康復者進行活動
王華湘「愛心栽糉」探訪活動	29/5/2010 9:30-10:30am 及 2:00-4:00pm	2	寶林萬國浸信宣道會白普理長者中心及保良局黃祐祥紀念耆暉中心	中一學生及長者	仁濟醫院 王華湘中學	義工： 11 人 長者： 110 人	121 人	100%	探訪長者，派發糉隻及與長者進行活動
鳴遠「愛心栽糉」探訪活動	15/6、19/6 及 20/6/2010	3	寶林萬國浸信宣道會白	中四學生及長者	天主鳴遠中學	義工： 15 人 長者：	65 人	100%	上門探訪獨居長者，派發糉隻



	2:30-4:30pm		普理長者中心、靈實長者中心及尚德邨			者：41人			
王華湘糖水敬師活動	5/7/2010 12:00-5:00pm	1	仁濟醫院王華湘中學	中一學生及老師	仁濟醫院王華湘中學	學生：6人 老師：40人	46人	100%	製作養生糖水予校內老師
正覺「親親自然農莊體驗日」	13/7/2010 10:00am-1:00pm	1	利民健康農莊	中一至中三學生	香海正覺蓮社佛教正覺中學	42人	42人	100%	參觀農莊及中途宿舍，與精神病康復者進行活動
王華湘高中義工組	16/7、20/7/2010 2:30-4:00pm	2	仁濟醫院王華湘中學	中四學生	仁濟醫院王華湘中學	6人	10人	83%	認識義工精神；精神病康復者特性
王華湘循道衛理賣旗活動	17/7/2010 9:00-11:00am	1	鑽石山	中一學生	仁濟醫院王華湘中學	20人	20人	100%	賣旗活動
義工拍攝小組	*21/7、28/7、4/8、	16	小組：景林社	高中學生	仁濟醫院	20人	156	60%	以「快樂」為題，拍



	*6/8、*9/8、11/8、 *13/8、14-15/8、 18/8、*23/8、 *25/8、31/8/2010 小組： 4:30-6:30pm 露營：10:00am 至 翌日 3:00pm		區會堂 露營：西貢海 下灣仔		王華湘中 學、天主教 鳴遠中學 及港澳信 義會慕德 中學		人		攝宣揚正面訊息短 片 *為分組活動，不需 全部參加者出席活 動
協和「義工同學會」 義工小組	20/7、22/7、 23/7/2010 10:30am -12:00pm	3	香港中華基 督教會協和 書院	中四學生	香港中華 基督教會 協和書院	18 人	46 人	85%	認識義工精神；精神 病康復者特性及相 處技巧
圓玄「Love Life」 義工小組	22/7、29/7、 12/8、26/8/2010 3:30-5:00pm	4	信義會尚德 青少年綜合 服務中心	中三學生	香港道教 聯合會圓 玄第三中 學	9 人	34 人	94%	認識義工精神；精神 病康復者特性及相 處技巧
協和「義工同學會」 夏日鬆一鬆服務日	30/7/2010 2:30-5:00pm	2	利民會翠華 之家	中四學生 及精神病 康復者	香港中華 基督教會 協和書院	義工： 14 康復者	44 人	100%	探訪中途宿舍，與精 神病康復者進行活 動

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



						30			
王華湘「義」氣仔 女小組	22/9、24/9、8/10、 14/10、25/10、 26/10、27/10、 2/11、13/12、 16/12/2010 12:35-2:00pm、 3:45-5:00pm	10	學校課室	中二	仁濟醫院 王華湘中 學	首8節 14 其後: 8	94	73%	認識義工精神及與 精神健康有關知 識,預備舉辦精神健 康攤位。
羅陳楚思義工小組 (4組)	8/10、15/10、 22/10、29/10、 12/11、19/11、 3/12、 10/12/2010、 21/1、11/2、25/2、 4/3、11/3、18/3、 25/3、1/4、8/4、 15/4、5/6、 13/5/2011 1:00-2:00pm	20	學校課室	中三	仁濟醫院 羅陳楚思 中學	10人x 4組	199	99%	認識義工精神、與精 神健康有關知識及 與精神病康復者相 處技巧。



李城璧進升版義工 同學會小組	13/10、20/10、 27/10、3/11、 10/11、24/11/2010 4:00-5:15pm	6	學校課室	中三	保良局李 城璧中學	12	54	75%	認識義工精神及與 精神健康有關知 識，為舉辦精神健康 攤位作預備。
李城璧星級版義工 同學會小組	13/10、20/10、 27/10、3/11、 10/11、24/11/2010 4:00-5:15pm	6	學校課室	中四	保良局李 城璧中學	15	90	100%	認識義工精神、與精 神健康有關知識及 與精神病康復者相 處技巧。
西門英才進升版義 工同學會小組	15/10、22/10、 29/10、5/11、 26/11、3/12、 10/12/2010 4:00-5:30pm	7	學校課室	中一	路德會元 朗西門英 才中學	首2節 25 其後： 16	101	78%	認識義工精神及與 關懷技巧。
王華湘「義」氣仔 女小組服務(校內 攤位)	28/10、29/10/2010 12:35-2:00pm	2	學校課室	中二及校 內同學	仁濟醫院 王華湘中 學	義工： 14 學生： 200	24	86%	舉辦精神健康攤 位，向同學推廣精神 健康知識。
景嶺進升版義工同 學會小組	28/10、4/11、 11/11、18/11、	9	學校課室	中四及中 五	景嶺書院	14	76	60%	認識義工精神及與 精神健康有關知

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



	25/11(午飯及放學)、6/12、7/12、17/12/2010 12:55-14:00pm、4:15-5:15pm								識、為舉辦精神健康攤位作預備。
鳴遠心靈天使義工小組	5/11、19/11/2010、18/2、4/3、25/3、1/4、8/4、15/4、6/5、20/5、27/5/2011 4:00-5:30pm	11	學校課室	中五	天主教鳴遠中學	上學期(2節): 20人 下學期(9節): 8人	102	91%	認識義工精神、與精神健康有關知識及與精神病康復者相處技巧。
西門英才進升版義工同學會農莊體驗活動	12/11/2010 2:00-5:00pm	1	利民健康農莊	中一	路德會元朗西門英才中學	15	11	73%	參觀健康農莊,製作環保肥皂,為探訪長者作預備。
李城璧星級版義工同學會農莊服務日	13/11/2010 9:00am-6:00pm	1	利民健康農莊	中四及精神病康復者	保良局李城璧中學	義工: 15 康復者: 5	15	100%	與精神病康復者探訪健康農莊及進行活動。



馬理信星級版義工 同學會	16/11、23/11、 25/11、7/12/2010 3:30-5:00pm	4	學校課室	中四至中 六	神召會馬 理信學校	14	41	73%	認識義工精神、與精 神健康有關知識及 與精神病康復者相 處技巧。
王華湘關懷大使訓 練	22/11/2010 3:45-5:30pm	1	學校活動室	中四至中 六	仁濟醫院 王華湘中 學	25	25	100%	認識義工精神及與 關懷技巧。
李城璧進升版小組 農莊體驗活動	4/12/2010 9:00-1:00pm	1	利民健康農 莊	中三	保良局李 城璧中學	12	12	100%	參觀健康農莊，製作 健康果醬，為舉辦精 神健康攤位作預備。
陳融關懷大使訓練 (日營)	4/12/2010 9:00am-5:00pm	1	粉嶺浸會園	中一至中 三	聖公會陳 融中學	25	25	100%	認識義工精神及與 關懷技巧。
景嶺進升版義工同 學會服務(學校攤 位)	8/12、9/12/2010 12:30-1:30pm	2	學校	中四至中 四學生及 校內同學	景嶺書院	義工: 14 學生: 160	28	100%	認識義工精神及與 精神健康有關知 識，預備舉辦精神健 康攤位。



李城璧進升版小組 農莊體驗活動(學校關愛活動)	9/12/2010 12:45-1:45pm	1	學校	中三學生 及校內同學	保良局李 城璧中學	義工: 11 學生: 400	410	99%	舉辦精神健康攤位,邀請同學參與互相表達關心活動。
馬理信星級版義工 同學會組服務(探訪中途宿舍)	11/12/2010 2:00-6:00pm	1	利民會尙德 之家	中四至中 六及精神 病康復者	神召會馬 理信學校	義工: 14 康復者 12	12	86%	探訪中途宿舍,與精神病康復者進行活動。
西門英才進升版義 工小組服務(探訪 長者中心)	11/12/2010 9:00am-1:00pm	1	明愛元朗長 者社區中心	中一學生 及長者	路德會元 朗西門英 才中學	義工: 16 長者: 30	12	75%	探訪長者中心,與長者進行活動。
迦密溝通小組義工 服務(敬師心意活 動)	17/12/2010 4:00-6:00pm	1	學校	中二學生 及老師	迦密聖道 中學	義工: 7 老師: 60	5	71%	製作健康果醬,為老師送上關心。
王華湘「義」氣仔 女小組服務(中途 宿舍開放日攤位)	19/12/2010 10:00am-6:00pm	1	尙德商場	中二學生 及區內居 民	仁濟醫院 王華湘中 學	義工: 8 居民: 300	8	100%	舉辦精神健康攤位,向區內人士推廣精神健康知識。
陳融大哥哥大姐姐 義工組	21/12/2010、 13/1、11/2、	4	學校課室	中一及中 五學生	聖公會陳 融中學	30	91	76%	由高年級同學帶領低年級同學參與義

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



	13/4/2011 12:45-2:15pm、 3:45-5:00pm								工訓練，藉以關心低年級同學的適應情況。
陳白沙星級版義工同學會	23/12、29/12/2010 9:00-12:30pm、 9:00am-4:00pm	2	學校課室	中二至中五學生	新會商會 陳白沙紀念中學	12	16	66%	認識義工精神、與精神健康有關知識及與精神病康復者相處技巧。
劉永生進升版義工同學會	28/12/2010、4/1、 6/1/2011 10:00-12:00am、 4:00-5:30pm	3	學校課室	中五至中七學生	中華傳道會劉永生中學	17	44	86%	認識義工精神及與精神健康有關知識，預備舉辦精神健康攤位。
「燒烤同學會」義工聚會活動	28/12/2010 11:00am-6:00pm	2	石澳	中一至中五學生	仁濟醫院 王華相中學、保良局 李城璧中學	19	19	100%	凝聚來自不同學校之義工，分享義工經驗及感受。
聖傑靈中五星級版義工服務訓練工作	3/1/2011 1:30-3:45pm	1	學校課室	中五學生	聖傑靈女子中學	29	29	100%	認識義工精神、與精神健康有關知識及



坊									與精神病康復者相處技巧。
銀禧星級版義工同學會	5/1、11/1、18/1、25/1、15/2、22/2/2011 12:35-1:35pm	6	學校課室	中二學生	何明華會督銀禧中學	16	85	89%	認識義工精神、與精神健康有關知識及與精神病康復者相處技巧。
陳白沙星級版義工同學會(探訪中途宿舍)	8/1/2011 2:00-4:30pm	1	利民會尙德之家	中二至中五學生及精神病康復者	新會商會陳白沙紀念中學	義工: 12 康復者 10	12	100%	探訪中途宿舍,與精神病康復者進行活動。
劉永生進升版義工同學會(學校關愛活動)	11/1、12/1/2011 12:30-1:30pm	2	學校	中五至中七及校內學生	中華傳道會劉永生中學	義工: 15 學生: 90	110	100%	舉辦精神健康攤位,邀請同學參與互相表達關心活動。
陳融大哥哥大姐姐義工組(上門探訪長者)	15/1/2011 10:00-12:00am	1	尙德邨	中一、中五學生及長者	聖公會陳融中學	義工: 30 長者: 22	27	90%	上門探訪獨居長者,進一步體驗義工精神及關懷技巧。
播道進升版義工同學會	20/1、27/1、17/2、24/2/2011	4	學校課室	中一及中	播道書院	15	52	87%	認識義工精神及與



學會	12:40-1:40pm			二學生						精神健康有關知識, 預備舉辦精神健康攤位。
銀禧進升版義工同學會 (參觀庇護工場)	22/1/2011 9:00am-1:00pm	1	利民會新翠實業社	中二學生	何明華會督銀禧中學	義工: 16 康復者 15	13	81%		參觀庇護工場, 認識服務及為探訪庇護工場作預備。
陳白沙星級版義工同學會_延續	23/1/2011 4:00-5:30pm	1	學校課室	中二至中五學生	新會商會 陳白沙紀念中學	15	15	100%		認識義工精神及與精神健康有關知識, 預備舉辦精神健康攤位。
聖傑靈中五星級版義工服務(探訪中途宿舍)	24/1/2011 3:00-4:30pm	1	利民會尚德之家	中五學生及精神病康復者	聖傑靈女子中學	義工: 29 康復者 10	28	87%		探訪中途宿舍, 與精神病康復者進行活動。
沙田崇真星級版義工同學會	25/1、27/1、10/2、15/2、17/2、24/2、3/3、8/3、10/3/2011 12:55-1:55pm	9	學校課室	中二至中五學生	沙田崇真中學	18	142	88%		認識義工精神、與精神健康有關知識及與精神病康復者相處技巧。



「新春大掃除」義工活動	29/1/2011 9:00am-1:00pm	1	尚德邨	中二至中五學生及長者	仁濟醫院 王華相中學、香港道教聯合會 圓玄學院 第三中學	義工: 25 長者: 80	25	100%	組織來自不同學校義工,於新春前探訪獨居長者,並協助他們作簡單家居清潔。
沙田崇真星級版義工同學會(農莊)	8/2/2011 9:00am-1:00pm	1	利民健康農莊	中二至中五學生	沙田崇真中學	18	17	94%	參觀健康農莊,製作環保手工,預備探訪中途宿舍。
李誠璧探訪庇護工場服務活動	10/2/2011 2:30-4:00pm	1	利民會新翠實業社	中三學生	保良局李城璧中學	義工: 33 康復者 15	33	100%	探訪庇護工場,與精神病康復者進行活動。
彭學高進升版義工同學會	11/2、18/2、4/3、 11/3、17/3、24/3、 31/3/2011 12:35-1:40pm	7	學校課室	中一及中四學生	禮賢會彭學高紀念中學	46	295	92%	由高年級同學帶領低年級同學參與義工訓練,藉以關心低年級同學的適應情況。
唐乃勤進升版義工	14/2、23/2、2/3、	9	學校課室	中一學生	保良局唐	240	420	100%	認識義工精神及關



同學會訓練工作坊 (8班)	7/3、9/3/2011 11:05-11:40am				乃勤初中 書院					懷技巧。
銀禧進升版義工同 學會(探訪庇護工 場)	16/2/2011 2:30-4:00pm	1	利民會新翠 實業社	中二學生	何明華會 督銀禧中 學	義工: 16 康復者 13	15	94%		探訪庇護工場,與精 神病康復者進行活 動。
播道進升版義工同 學會服務(校內攤 位)	18/2、21/2/2011 12:40-1:40pm	1	學校	中一至二 及校內學 生	播道書院	義工: 15 學生: 100	27	90%		舉辦精神健康攤 位,向校內同學推廣 精神健康知識。
陳融大哥哥大姐姐 義工組服務(探訪 長者中心)	19/2/2011 1:30-3:30pm	1	天平鄰里長 者中心	中一及中 五學生	聖公會陳 融中學	義工: 25 長者: 50	30	100%		探訪長者中心,與長 者進行活動。
沙田崇真進升版義 工同學會(探訪中 途宿舍)	19/2/2011 2:00-5:30pm	1	利民會尚德 之家	中二至中 五學生	沙田崇真 中學	義工: 18 康復者 15	11	61%		探訪中途宿舍,與精 神病康復者進行活 動。
文理中五星級版義 工同學會訓練工作 坊	22/2、21/3/2011 1:55-3:30pm	2	學校課室	中五學生	文理書院 (九龍)	40	80	100%		認識義工精神、與精 神健康有關知識及 與精神病康復者相



									處技巧。
民生中四星級版義工同學會訓練工作坊	23/2/2011 1:50-3:40pm	1	學校課室	中四學生	民生書院	40	40	100%	認識義工精神、與精神健康有關知識及與精神病康復者相處技巧。
聖三一中學中三進升版義工同學會訓練工作坊	25/2/2011 1:30-2:30pm	1	學校課室	中三學生	聖公會聖三一堂中學	28	28	100%	認識義工精神、與精神健康有關知識及與精神病康復者相處技巧。
西門英才星級版義工同學會	25/2、4/3、11/3、8/4、15/4/2011 4:00-5:30pm	5	學校課室	中四至中五學生	路德會元朗西門英才中學	9	33	73%	認識義工精神、與精神健康有關知識及與精神病康復者相處技巧。
唐乃勤進升版義工同學會服務(賣旗活動)	26/2/2011 9:00am-1:00pm	1	銅鑼灣	中一學生	保良局唐乃勤初中書院	90	82	91%	透過賣旗活動,進一步體驗義工精神及服務技巧。
聖三一中學中三義工活動(探訪長者)	2/3/2011 2:30-5:00pm	1	將軍澳尚德邨	中三學生	聖公會聖三一中學		28	100%	上門探訪獨居長者,關心他們需要。



何傳耀精神健康義工訓練	3/3/2011 2:40-3:40pm	1	學校課室	中四至中六學生	荃灣公立何傳耀紀念中學	10	10	100%	認識義工精神、與精神健康有關知識。
潔心中四精神健康義工訓練	4/3、11/3、28/3/2011 8:30-9:45am、3:50-5:00pm	3	學校課室	中四學生	潔心林炳炎中學	38	96	85%	認識義工精神、與精神健康有關知識。
葵涌蘇浙公學義工訓練工作坊	5/3/2011 9:00-12:00am	1	學校禮堂	中二至中四	葵涌蘇浙公學	26	22	85%	認識義工精神、關懷技巧及與智障人士相處技巧
陳白沙義工服務(農莊探訪)	5/3/2011 3:30-5:30pm	1	利民健康農莊	中二至中五學生	新會商會陳白沙紀念中學	28	28	100%	參觀健康農莊，製作環保手工，預備探訪中途宿舍。
文理義工訓練小組(中一訓練)	7/3、14/3、28/3、4/4/2011pm	4	學校課室	中一學生	文理書院(九龍)	10	32	80%	認識義工精神及關懷技巧。
陳白沙義工活動(校內關愛攤位)	8/3、9/3/2011 1:00-1:50pm	2	學校	全校學生	新會商會陳白沙紀念中學	義工: 20 學生: 160	200	100%	由義工同學製作心意小食，並舉辦攤位，邀請同學寫下關

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



									愛心意咭，連同小食送給身邊同學，以表達關心。
九龍民生中四義工服務(探訪工場)	11/3/2011 3:00-4:30pm	1	柴灣青年廣場及利民會新翠實業社	中四學生	九龍民生書院	40	40	100%	探訪庇護工場，與精神病康復者進行活動。
唐乃勤義工訓練服務(1C、1F)(農莊服務)	12/3/2011 9:00am-1:00pm	1	利民健康農莊	中一學生	保良局唐乃勤初中書院	120	120	100%	參觀健康農莊，協助農莊工作，實踐義工精神。
葵涌蘇浙義工服務(探訪智障人士宿舍)	12/3/2011 10:00-12:00nn	1	石圍角邨友愛之家	中二至中五學生	葵涌蘇浙公學	26	22	85%	探訪智障人士宿舍，與智障人士進行活動。
李誠璧義工服務(小學生農莊參觀)	12/3/2011 2:00-6:00pm	1	利民健康農莊	小學生及中四學生	保良局李誠璧中學	義工: 18 小學生 34	52	100%	帶領小學生參觀農莊，學生製成健康小食。
西門英才高中義工組服務(社區精神健康攤位)	13/3/2011 12:00-5:00pm	1	慈雲山	中四至中六學生	路德會西門英才中學	9	7	77%	於社區舉辦精神健康攤位，推廣減壓及維持精神健康訊息。



沙田崇真進升版義工同學會小組服務 (校內小天使關愛攤位)	14/3、15/3/2011 12:55-1:55pm	1	學校	全校學生	沙田崇真中學	義工: 10 學生 80	100	100%	由義工同學舉辦攤位,教導其他同學製作小天使飾物,並邀請同學寫下關愛心意咭,連同小天使送給身邊同學,以表達關心。
羅陳楚思義工小組 (農莊服務)	26/3、16/4/2011 2:30-5:00pm	2	利民健康農莊	中三學生	仁濟醫院 羅陳楚思中學	40	32	80%	參觀健康農莊,協助農莊工作,實踐義工精神。
潔心中四精神健康義工訓練(校內精神健康及關愛推廣攤位)	29/3、30/3/2011 1:00-2:00pm	2	學校	全校學生	潔心林炳炎中學	義工: 40 學生 100	280	100%	由義工同學舉辦精神健康攤位,並同時邀請同學寫下關愛心意咭,連同由義工製作之心意小食送給身邊同學,以表達關心。
潔心關懷小組服務	31/3/2011	1	學校	中一至中	潔心林炳	義工:	39	100%	舉辦活動予長者中



(長者活動)	4:00-5:30pm			四學生及 長者	炎中學	9 學生 30			心之長者參與。
唐乃勤義工訓練服務(1E,1H)(農莊服務)	2/4/2011 9:00am-1:00pm	1	利民健康農莊	中一學生	保良局唐乃勤初中書院	49	49	100%	參觀健康農莊,協助農莊工作,實踐義工精神。
播道中四義工組	6/4、13/4、4/5、 11/5、18/5、 25/5/2011 12:40-1:40pm	6	學校課室	中四學生	播道書院	13	65	83%	認識義工精神及精神健康有關知識。
彭學高義工小組 (長者中心服務)	9/4/2011 8:30-11:00pm	1	志蓮老人日間護理中心	中一及中 四學生	禮賢會彭學高紀念中學	義工: 30 長者 80	110	100%	探訪長者中心,與長者進行活動。
文理中五義工訓練 工作坊(工場服務)	13/4/2011 1:30-6:00pm	1	利民會新翠實業社及柴灣青年廣場	中五學生 及精神病 康復者	文理書院 (九龍)	義工: 23 精神病康 復者 20	43	100%	探訪庇護工場,與精神病康復者進行活動。
文理義工訓練小組 (農莊服務)	17/4/2011 8:30-12:00nn	1	利民健康農莊	中一至中 四學生	文理書院 (九龍)	19	19	100%	參觀健康農莊,協助農莊工作,實踐義工

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



									精神。
寶覺義工訓練	19/4/2011 4:30-5:30pm	1	學校課室	中三至中 五學生	寶覺中學	19	15	79%	認識義工精神及精神健康有關知識。
陳融義工服務(農莊服務)	20/4/2011	1	利民健康農莊	中一至中 五學生	聖公會陳融中學	25	25	100%	參觀健康農莊, 協助農莊工作, 實踐義工精神。
西門英才高中義工組(探訪宿舍)	22/4/2011	1	利民會尚德之家	中四至中 六學生	路德會西門英才中學	9	9	100%	探訪中途宿舍, 與精神病康復者進行活動。
文理義工訓練小組(全體訓練)	4/5、6/5/2011 3:30-5:30pm	2	學校課室	中一至中 五學生	文理書院(九龍)	16	31	97%	認識長者需要及服務技巧, 以及設計服務日活動。
文理義工訓練小組(長者服務)	7/5/2011 8:30-11:00pm	1	志蓮老人日間護理中心	中一至中 五學生及 長者	文理書院(九龍)	義工: 15 長者 80	95	100%	探訪長者中心, 與長者進行活動。
寶覺義工服務(農莊服務)	7/5/2011 2:30-5:30pm	1	利民樂活農莊	中三至中 五學生	寶覺中學	19	19	100%	帶領智障人士參觀農莊及進行活動。
羅陳楚思義工小組	7/5、21/5/2011	2	利民會尚德	中三學生	仁濟醫院	20	18	90%	探訪中途宿舍, 與精

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



(探訪宿舍)	2:30-4:30pm		之家		羅陳楚思 中學				神病康復者進行活動。
文理義工訓練小組 (校內服務預備)	12/5、16/5/2011 1:15-1:50pm	1	學校課室	中一至中 五學生	文理書院 (九龍)	37	52	71%	預備校內關愛攤位。
黃棣珊義工小組	12/5、16/5、20/5、 23/5/2011 12:35-1:35pm	4	學校課室	中三	香港四邑 僑工總會 黃棣珊紀 念中學	7	28	100%	認識義工精神及精神健康有關知識。
慕德義工服務(探訪工場)	13/5/2011 3:00-5:00pm	1	利民新翠實業社及柴灣青年廣場	中四至中 五	港澳信義會慕德中學	義工: 18 精神病康復者 20	38	100%	探訪中途宿舍,與精神病康復者進行活動。
文理義工訓練小組 (校內關愛校園攤位)	19/5、20/5/2011 1:15-1:50pm	2	學校	全校學生	文理書院 (九龍)	義工: 42 學生 120	162	100%	由義工同學舉辦攤位,教導其他同學製作小天使飾物,並邀請同學寫下關愛心意咭,連同小天使送給身邊同學,以表達



播道義工小組(農莊服務)	22/5/2011 8:30-12:30pm	1	利民健康農莊	中四學生	播道書院	8	8	100%	關心。 參觀健康農莊,協助農莊工作,實踐義工精神。
黃棣珊義工小組(校內關愛校園攤位)	27/5/2011 12:35-1:35pm	1	學校	全校學生	香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學	義工: 6 學生 50	56	100%	由義工同學舉辦攤位,教導其他同學製作小天使飾物,並邀請同學寫下關愛心意咭,連同小天使送給身邊同學,以表達關心。
唐乃勤義工訓練服務(1D、1G)(農莊服務)	28/5/2011 9:00am-1:00pm	1	利民健康農莊	中一學生	保良局唐乃勤初中書院	120	120	100%	參觀健康農莊,協助農莊工作,實踐義工精神。
三育高中義工小組	14/6、11/7、13/7、 19/7、23/7、 2/8/2011	6	學校及利民會尚德之家	中六學生	三育書院	7	54	100%	認識義工精神及精神健康有關知識、認識與康復者相處技巧。



三育高中義工小組 (探訪宿舍)	6/8/2011	1	利民會尚德 之家	中六學生	三育書院	義工: 7 精神病康 復者 16	23	100%	探訪中途宿舍,與精 神病康復者進行活 動。
--------------------	----------	---	-------------	------	------	------------------------------	----	------	-----------------------------

** 參加者反應詳見 1.2 目標達成程度內參加者反應部份



6. 計劃實施時所遇到的困難及解決方法

6.1 人手不足問題

計劃原定由一名社工及一名活動助理負責，然而，在實際的運作中，由於大部份學校能撥出予社工舉辦活動的時間均十分相近(大部份均為放學後或同年級之入班活動)，而學校參與之反應亦十分熱烈，一名社工實際未能同時兼顧多間學校之活動。此外，計劃尚有其他行政工作(如宣傳、製作精神健康小冊子、籌辦校際精神健康藝術比賽及巡禮等)，均需要人手去處理。有見於各學校對此計劃十分支持，而計劃確實是為學校及學生帶來有深遠的意義，故本機構自資安排額外一名社工及一名活動助理協助計劃進行，而跟據是次計劃之經驗，兩名社工及兩名活動助理之人手編制僅能應付計劃之工作，部份學校亦因計劃人手不足而未能為其安排活動，故建議日後於同類全港性之計劃中增加人手之安排，以讓更多學校受惠。

6.2 推廣/宣傳方法

計劃原定以簡介會方式向不同學校簡介計劃之詳情，但考慮到遷就不同學校的時間的困難，故採用以單張、電郵及電話形式直接向各間學校負責老師及社工溝通，介紹計劃及商討合作安排，而此類推廣形式亦見成效。

6.3 認識精神健康及多面體溝通系列活動形式

計劃之「認識精神健康」系列及「多面體溝通」系列，原定以 6-8 節活動提升青少年對精神健康的認識及人際相處的能力。惟與學校聯絡期間，部份學校表示期望參與計劃，但較難調動 6-8 節課堂舉行活動，而部份學校則因計劃人手不足的問題，而難於安排 6-8 節之活動，為讓更多學校及學生受惠，故將活動節數作出調節，因應個別學校的需要，而彈性安排活動節數。

6.4 評估計劃成效進度方式

計劃原定邀請參加者於活動前及活動後填寫問卷，以評估活動成效，但後來因部份學校活動為一次性的講座，填寫活動前問卷的作用不大，故統一改為填寫活動後問卷，讓參加者自行評估活動中的得著。然而，由於在評估期間活動較為繁密，而且當中亦有不少為全級或全校講座，因此問卷數目較多，在問卷資料輸入方面亦花費不少人手及時間，因此，本計劃除了以參加者自我評估問卷作檢討外，亦會運用學校的意見及工作人員觀察評估成效。鑑於是次之經驗，建議日後若以問卷方式評估活動受惠人數較多之計劃，可考慮運用科技(如學校批改選擇題之掃描器及軟件)或聘用兼職工作人員協助輸入問卷，以騰出人手協助活動之推行。