

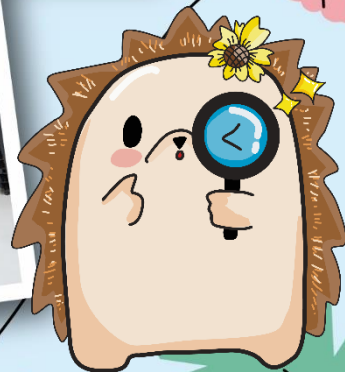


保良局王賜豪(田心谷)小學

PLK Dr. Jimmy Wong Chi-Ho (Tin Sum Valley) Primary School

2025-2026 年度

全方位學生輔導服務 評估報告





2025-2026 年度全方位學校輔導服務評估報告

（一）本年度關注目標：

1. 持續推行正向教育及國安教育，加強學生正確價值觀
2. 優化校本生涯規劃教育，培育學生的學涯及職涯發展



編號	舉行時間	針對目標編號	活動簡介	成效（指標的達成度）	成就/反思/跟進
1	全年	1	策略 1.1 透過保良局「小學正向教育發展計劃」提供的專業培訓，有系統地讓新老師認識正向教育及正向心理學（成就感、性格強項、讚賞）。 策略 1.2 所有教職員至少參加一次有關「正向教育」的培訓，持續加強教職員對正向教育及正向心理學的知識，以及了解不同的讚賞方法。 策略 1.3 透過保良局「小學正向教育發展計劃」提供的網上專業培訓、小一新生適應日及各級家長座談會，持續深化家長正向教育的理念及正向管教的技巧。 策略 1.4	成效指標： ● 學生持分者問卷 20. 「學校積極教導我們與人相處，例如尊重他人和為他人著想。」比去年的 81.8% 為高。 ● 學生持分者問卷 21. 「學校能在課堂內外幫助我們培養良好品德。」比去年的 81.4% 為高。 ● 家長持分者問卷 10. 「學校能幫助我的子女養成良好品德。」能保持 90% 以上。 ● 老師能以具體字句正面描述學生的表現。 ● 校本學生問卷調查 75% 的學生認同學校能培養「仁愛」的價值觀。 ● 校本學生問卷調查 75% 的學生認同學校能培養「尊重他人」的價值觀。 ★評定是項方案部分達標。	本年度輔導組於 2026 年 5 月 28 日邀請了城大正向研究室為本校所有教師舉辦了「性格強項教師工作坊」，讓教師更了解性格強項背後的理念及日常應用/學校應用，從而幫助啟發學生認識自己的性格強項，同時了解如何用性格強項融入讚賞句式，幫助培養學生的「正面價值觀和態度」及「學習領域的知識」。 小一新生適應日及各級家長座談會中亦有分享正向教育的內容及賜慧寶寶讓家長了解學校推行的方針及重點。 於 2025 年 11 月 22 日（六）保良局正向教育團隊為家長舉辦《培育幸福的孩子》網上家長講座「成長型思維」，內容是教育心理學家將帶領探討成長型思維在孩子發展中的重要性，並會提供一些實用的方法和策略來培養孩子的成長型思維。 另外，於 2025 年 11 月 29 日（六），保良局正向教育團隊亦為家長舉辦《培育幸福的孩子》網上家長講座「正向人際關係」，內容是學習如何在日常生活中應用正向心理學的理念提升親子關係。同時亦為本校家長提供了正向網上資源及網上正向圖書分享，供教師、家長及學生察閱有關資訊，如成長型思維動畫、感恩日記等，幫助培養教師、家長及學生的「正面價值觀」。



編號	舉行時間	針對目標編號	活動簡介	成效（指標的達成度）	成就/反思/跟進
			透過正向成長課的課堂活動及延伸活動，深化學生的正向心理學的知識、技能及態度，引導學生正向成長（成就感、仁愛、尊重他人），促進社群和諧，建立彼此尊重的文化。		和態度」和「健康的生活方式」。 另外，本年度成長課內容包括正向教育(性格強項、成長型思維、正向情緒、精神健康)、生涯規劃、價值觀教育、性教育、班級經營等課程融入成長課的框架(個人成長、群性發展、學業、家庭)中。課堂加入多元化的課堂活動及延伸活動，透過知、情、行模式，深化學生的正向心理學的知識、技能及態度。 成就 ● 根據校本教師問卷，100%教師認同能以具體字句正面描述學生的表現。如「你能看見別人的需要，並願意幫助他人。」、「你能夠堅持每天溫習默書，欣賞你的堅毅精神。」等。 ● 85.2%學生認同學校能在課堂內外幫助我們培養良好品德。(根據學生持分者問卷 21 題) 比去年的 81.4% 高。 ● 94.9%家長認同學校能幫助我的子女養成良好品德。(家長持份者問卷第 10 題) 能保持 90%以上。 ● 根據校本學生問卷調查，94.0%的學生認同學校能培養「仁愛」的價值觀。 ● 根據校本學生問卷調查，94.5%的學生認同學校能培養「尊重他人」的價值觀。 ● 舉辦正向教師培訓會能提升推展正向教育的能力，有助教師裝備正向知識。100%教師認同講座內容能



編號	舉行時間	針對目標編號	活動簡介	成效（指標的達成度）	成就/反思/跟進
					提升其對正向教育與性格強項的認識，並有信心將「強項為本讚賞句式」融入校園及融入學生的日常評語或班務中。 ● 本年度於各級成長課均安排了約 5 節有關講授成就感、仁愛、尊重他人的課堂。 ● 93.1%家長認同學校能幫助我認識教育子女的知識和方法(家長持份者問卷第 19 題)。 ● 100%教師認同學校課程能配合學習「正確價值觀和態度」。(教師持份者問卷第 37b 題) ● 98% 教師認同學校課程能配合學習「學習領域的知識」。(教師持份者問卷第 37c 題) ● 86.4%家長認同學校能幫助學生解決成長上所遇到的問題，身心發展、交友及學業方面等。(家長持份者問卷第 7 題) ● 75.7%學生認同老師能幫助我們解決成長上所遇到的問題，身心發展、交友及學業方面等。比去年的 69.8%高。(學生持份者問卷第 17 題) ● 而成長上所遇到的問題亦會影響學生的情緒管理。在自我概念(情緒穩定)問卷中的 Q-值(104)比全港(100)的高。 反思 ● 81.0%學生認同學校積極教導我們與人相處，例如尊重他人和為他人著想。(學生持分者問卷 20 題)比去年低，並未提升。 ● 本年度的教師培訓時間安排於第三學期，教師本年度將所學之知識實踐出來的時間較短。



編號	舉行時間	針對目標編號	活動簡介	成效（指標的達成度）	成就/反思/跟進
					跟進 ● 持續舉辦有關正向教育的教師培訓及分享家長資源，幫助各持分者學習正向教育知識，從而培養學生的正面價值觀和態度。 ● 建議優化來年安排教師培訓之時間：可安排於第一學期進行，加強教職員對正向教育及正向心理學的知識及應用。 ● 優化正向成長課的課堂內容，深化學生的正向心理學的知識、技能及態度，引導學生正向成長。
1	全年	2	策略 2.1 優化賜豪存摺中性格強項部份，讓學生將正面價值觀和態度於日常學習及生活細節上實踐。（仁愛、尊重他人） 策略 2.2 透過各級的打氣活動，引導學生正向成長，讓學生活出健康的生活方式。（仁愛） 策略 2.3 透過強化班級經營，讓學生活出正向教育，建立正向校園文化。（仁愛、尊重他人）	● 學生持分者問卷 28. 「學校是一個關愛的地方。」比去年 73.6%高 ● 家長持分者問卷 15. 「學校是一個關愛的地方。」保持 90%或以上。 ● KPM17 4. 滿足感（學校） Q2 你的學校生活（比去年 3.3 高） ● 校本學生問卷調查 65%學生認同自己懂得紓緩壓力。 ● 校本學生問卷調查 70%學生認識自己的性格強項。	本組於每學期完結時安排各班主任及課外活動負責老師檢視及派發性格強項貼紙給學生，從而令學生發現自己能在生活中活出不同的性格強項，學習到「學習領域的知識」的同時，活出「健康的生活方式」。 本組於每學期一次為學生、教師及家長舉辦了打氣活動，例如播放打氣片段、教授考試的溫習技巧、送贈打氣小禮物等，讓各持分者利用成長型思維活出「健康的生活方式」，培養他們於面對考試或挑戰時以「正面價值觀和態度」來克服。 本組於每月為各級於成長課或綜合課安排一節班級經營節，讓教師及學生活出「正面價值觀和態度」及「健康的生活方式」。 本年度本組為各級安排了班級經營節的主題及資源： P1： 性格強項（才藝表演） P2： 成長型思維（小挑戰） P3： 感恩（感恩日記）



編號	舉行時間	針對目標編號	活動簡介	成效（指標的達成度）	成就/反思/跟進
				● 校本學生問卷調查 70%學生曾發揮自己的性格強項。 ● 校本學生問卷調查 70%學生曾讚賞過別人。 ● 校本學生問卷調查 70%學生曾欣賞自己。 ★評定是項方案部分達標。	P4：感恩（感恩日記） P5：人際關係（正向人際關係課活動） P6：用「桌遊」帶出學習面對失敗 成就 ● 82.1%學生認同學校是一個關愛的地方。（學生持分者問卷 28 題）比去年的 73.6%高。 ● 95.1%家長認同學校是一個關愛的地方。（家長持分者問卷 15 題）能保持 90%或以上。 ● 根據校本學生問卷調查，90.9%學生認同自己懂得紓緩壓力。 ● 根據校本學生問卷調查，94.5%學生認識自己的性格強項。 ● 根據校本學生問卷調查，94.3%學生曾發揮自己的性格強項。 ● 根據校本學生問卷調查，93.8%學生曾讚賞過別人。 ● 根據校本學生問卷調查，93.3%學生曾欣賞自己。 ● 80.8%學生能實踐健康的生活，例如作息有序、適當運動和紓緩壓力等。（學生持分者問卷第 16 題） ● 本年度每學期都為學生、教師舉辦了打氣活動，亦為家長舉辦了一次打氣活動。 ● 學生收集性格強項貼紙能令學生發現自己的強項，及常常運用的性格強項。 ● 大部份班主任表示曾於班級經營節進行生日會/職務分工/班規訂立/才藝表演/品格遊戲，讓學生於活動中活出仁愛及尊重他人的特質，建立正向校園文化。



編號	舉行時間	針對目標編號	活動簡介	成效（指標的達成度）	成就/反思/跟進
					● 學生認同學校生活感到滿足感的分數為 3.3 (KPM17) 與去年一樣，並未提升。 反思 ● 只有 61.1%的班主任表示每次或大部分班級經營節會使用本組提供之內容。 ● 性格強項貼紙以輔導組主導派發時間，未能讓老師發現學生強項時即時派發及讚賞。 跟進 ● 來年度優化班級經營課的運作及安排，讓班主任更善用資源，營造學校的關愛氣氛。 ● 來年度持續舉辦的打氣活動能更多元化，如邀請各持分者參與、進行校內減壓活動，讓學生活出健康的生活方式(作息有序、紓緩壓力)。 ● 建議來年度性格強項的紀錄可參考賜豪存摺簽名的紀錄方法，及將貼紙放在教員室表格櫃隨便取用，或每學期給予老師一套，讓老師自行決定何時派，加強肯定學生的部分，提升學生幸福感。
2	全年	1	策略 1.1 統籌及檢視各組別與生涯規劃有關之學習目標，統整校本生涯規劃之框架。 策略 1.2 優化高小成長課課程，作重	成效指標： ● 高小各級進行至少兩次生涯規劃課。 ● 70%教師同意生涯規劃課能配合不同階段的生涯規劃學習目標。 ● 70%學生同意生涯規劃課有助掌握不同階段的生涯規劃學	本組為本校高小生涯規劃制定了學習框架，並優化高小成長課生涯規劃課堂，於 2026 年 5 月 22 日(五)為六年級舉辦了「小小人生規劃師」活動，於 2026 年 6 月 25 日為五年級學生舉辦「職業探索」體驗活動，發展學生的自我認識及職業探索部分，以配合七個學習宗旨中的「正面價值觀和態度」及「學習領域的知識」。 P.4 成長課約有 5 節有關生涯規劃之課堂(自我認識 3



編號	舉行時間	針對目標編號	活動簡介	成效（指標的達成度）	成就/反思/跟進
			點增潤，回應不同階段的生涯規劃學習目標。 策略 1.3 與教務組合作，於高小推行生涯規劃活動，配合不同年級的生涯規劃學習目標。	習目標。 ★評定是項方案達標。	堂、訂立目標 1 堂、職業探索 1 堂），P.5 成長課約有 6 節有關生涯規劃之課堂（自我認識 2 堂、訂立目標 2 堂、升中認識 1 堂、職業探索 1 堂），P.6 成長課約有 5 節有關生涯規劃之課堂（自我認識 1 堂、訂立目標 1 堂、升中探索 4 堂、大學探索 1 堂），以配合七個學習宗旨中的「正面價值觀和態度」及「學習領域的知識」。 成就 ● 100%教師認同成長課中的生涯規劃課堂能配合學生不同階段的生涯規劃學習目標。 ● 100%學生同意生涯規劃課有助掌握不同階段的生涯規劃學習目標。 ● 本組根據教育局的生涯規劃框架來檢視各組別與生涯規劃有關之學習目標，本校的課堂及活動已涵蓋其框架內容。 反思 ● 本年度只為 P.5 及 P.6 學生進行了生涯規劃體驗活動，但學校資源有限，未必能支持所有高小都有大型的生涯規劃體驗活動。 ● 生涯規劃成長課課程有些課堂主要以資料為主，內容較單一。 跟進 ● 建議繼續為 P.5 及 P.6 學生進行生涯規劃體驗活動，並擴展至 P.4。 ● 建議優化生涯規劃成長課課程的教材，如加入小活動或影片，增加課堂的趣味性。

保良局王賜豪(田心谷)小學

2025 – 2026 學年

小四「成長的天空」計劃

計劃檢討報告

(2025 年 10 月 13 日至 2026 年 4 月 20 日)

負責社工：丁泓銳先生

提供服務機構：復和綜合服務中心

小四活動一覽表

	活動名稱	對象	日期	節數	人次
1	迎新活動暨啟動禮	學生 家長 教職員	13/10/2025	1	29
2	輔助小組	學生	20/10/2025 – 15/12/2025	6	138
3	家長工作坊	家長	27/10/2025 03/11/2025 20/04/2026	3	12
4	挑戰日營	學生	06/12/2025	2	38
5	愛心之旅	學生	26/01/2026 02/02/2026 30/03/2026	3	40
6	再戰營會	學生	07/02/2026 – 08/02/2026	3	51
7	優質教師工作坊	教職員	12/02/2026 01/06/2026	2	58
8	親子日營	學生 家長	28/03/2026	2	68
9	分享會及結業禮	學生 家長 教職員	20/04/2026	1	31

1. 迎新活動暨啟動禮

日期：2025 年 10 月 13 日

時間：下午 3 時 25 分正至下午 4 時 55 分

地點：學校課室

對象：小四組員、家長及學校教職員

人數：29 人

目的：讓各參加者認識「成長的天空」計劃

目標達成：

就學生方面，活動整體滿意度高達 94.70%，超過九成七（97.40%）的同學在以下方面均持同意、非常同意或極之同意的意見，當中包括：活動的內容切合我的需要、了解「成長的天空計劃」目的及內容，以及願意參加「成長的天空計劃」的活動。而其中在活動的時間安排理想、明白「成長的天空計劃」的內容，更有全部同學（100%）表示同意。此外，有八成八的同學（88.90%）同意「講員的表達方式能幫助我理解有關的內容」。（詳情請見附件一）

就家長方面，活動整體滿意度為 100%。所有家長（100%）在以下方面均持同意、非常同意或極之同意的意見，當中包括：活動的時間安排理想、活動內容切合他的需要、講員的表達方式能幫助他理解有關的內容，以及了解「成長的天空計劃」的目的。另外，在明白「成長的天空計劃」的好處及願意讓子女參加「成長的天空計劃」的活動，全部家長（100%）更是持非常同意或極之同意的意見。（詳情請見附件二）

2. 輔助小組

日期：2025 年 10 月 20 日至 2025 年 12 月 15 日

時間：下午 3 時 25 分正至下午 4 時 55 分

地點：學校課室

對象：小四組員

人數：23 人

目的：學習如何處理情緒及處理人際之間的衝突

節數	學習重點
1	● 簡介小組內容及獎勵計劃 ● 互相認識
2	● 認識不同的情緒 ● 學習分辨正負面情緒
3	● 認識憤怒的情緒及其帶來的影響 ● 如何處理憤怒情緒的正面方式
4	● 了解引起衝突的原因
5	● 學習雙向溝通，處理衝突

6	● 活動回顧及總結 ● 互相支持及鼓勵
---	--

目標達成：

根據問卷結果，活動整體滿意度為 95.00%。有九成的同學（90.00%）在以下方面均持同意、非常同意或極之同意的意見，當中包括：活動的時間安排理想、導師能夠幫助我，及會試用有關知識於日常生活中。此外，亦有超過八成半的學生（85.00%）在以下方面均持同意、非常同意或極之同意的意見，當中包括：活動的內容切合我的需要、導師的表達方式能幫助我理解有關的內容、活動中所教的知識有用。

有關是次活動學習方面，八成半的學生（85.00%）均表示在小組活動中明白到衝突帶來的影響，並學會了情緒管理及處理衝突的方法。其中，在「學習了處理衝突的方法」這項上，學生比例佔了九成（90.00%）。問卷中亦有學生提及在活動中學習到「情緒管理方法」、「幫助情緒的方法」等訊息，均與活動目的吻合，可見小組活動有助學生學習如何處理情緒及處理人際之間的衝突。（詳情請見附件三）

3. 優質家長工作坊

日期：2025 年 10 月 27 日、11 月 3 日、2026 年 4 月 20 日

時間：上午 9 時 30 分 至 上午 11 時正 或 下午 2 時正 至 3 時正

對象：小四家長

內容大綱：

日期	主題	地點	出席人數
27/10/2025	永不言敗：提升孩子的抗逆力	學校課室	4
03/11/2025	任性小子 - 培養具責任感的孩子		3
20/04/2026	耐性的秘密		5

目標達成：

綜合所有家長工作坊的問卷數據所示，活動整體滿意度為 100%，所有家長均對工作坊持正面意見。全部家長（100%）在以下方面均持同意、非常同意或極之同意的意見，當中包括：活動時間安排理想、活動內容切合他的需要、導師的表達方式能幫助他理解有關的內容、導師能夠幫助他、活動中所教的知識有用，以及會試用有關知識於日常生活中。（詳情請見附件四至六）

4. 挑戰日營

日期：2025 年 12 月 6 日

時間：上午 9 時正 至 下午 4 時正

地點：西貢戶外康樂中心

對象：小四組員

人數：19 人

目的：提升組員的自信心

目標達成：

根據問卷結果，活動整體滿意度為 89.50%。超過八成九的學生（89.5%）在以下方面均持同意、非常同意或極之同意的意見，當中包括：導師的表達方式能幫助他理解有關的內容、導師能夠幫助他、活動中所教的知識有用，以及活動的時間安排理想。另外，有超過九成四的（94.7%）學生認為活動的內容切合需要。此外，超過八成四的學生（84.2%）認為會試用有關知識於日常生活中。

有關是次活動學習方面，有超過九成四的（94.8%）表示「活動有助提升個人自信心」及「能讓我勇敢地主動嘗試」，問卷中，亦有學生提及在活動中學習到「自信心」、「主動嘗試和堅持不放棄」、「和別人合作，提升自信心」等訊息，均與活動目的吻合，並體會到組員之間的支持鼓勵能有效提升自信心。由此可見，是次活動有助提升學生的自信心。（詳情請見附件七）

6. 愛心之旅

日期：2026 年 1 月 26 日、2 月 2 日及 3 月 30 日

時間：下午 3 時 25 分至下午 4 時 55 分

地點：學校課室

對象：小四組員

人數：10 人

目的：認識社區內的長者的生活需要，學習及預備以行動去關心有需要的人

目標達成：

根據問卷結果，活動整體滿意度為 90.50%。超過九成的同學（90.40%）在以下方面均持同意、非常同意或極之同意的意見，當中包括：活動的時間安排理想、活動的內容切合我的需要。另外，所有學生（100%）均表示會試用有關知識於日常生活中。

有關是次活動學習方面，有九成半的同學（95.30%）認為是次活動明白做義工的意義。而當中所有學生（100%）均表示活動讓他們更了解長者的需要，並學習到用行動關心身邊的人。問卷中亦有學生提及在活動中學習到「照顧長者」、「愛護長者」、「關心長者，樂於助人」、「幫助別人」、「用行動關心身邊的人」等訊息，可見是次活動有助培養學生如何關心身邊的人。（詳情請見附件八）

7. 再戰營會

日期：2026 年 2 月 7 日至 8 日

時間：下午 2 時正至翌日下午 2 時正

地點：鯉魚門公園

對象：小四組員

人數：17 人

目的：強化組員的團體合作精神

目標達成：

根據問卷結果，活動整體滿意度為 100%，其中「非常同意」或「極之同意」的學生超過九成四（94.10%）。全部學生（100%）在以下方面均持同意、非常同意或極之同意的意見，當中包括：活動中所教的知識有用、試用有關知識於日常生活中、活動的內容切合我的需要，導師的表達方式能

幫助他理解有關的內容，以及導師能夠幫助他。此外，有超過八成八的學生（88.30%）同意活動的時間安排理想。

有關是次活動學習方面，問卷中亦有學生提到在活動中學習到「默契」、「團體合作」等訊息，可見是次活動有助強化學生的團體合作精神。（詳情請見附件九）

8. 優質教師工作坊

活動日期：2026年2月12日及6月1日

時間：下午3時45分至下午5時15分

地點：學校禮堂

對象：學校教職員

內容大綱：

日期	主題	地點	出席人數
12/02/2026	自我關顧教師工作坊	學校禮堂	17
01/06/2026	和諧校園及處理學生衝突		41

目標達成：

根據問卷結果，在「自我關顧教師工作坊」活動整體滿意度為100%。所有教師（100%）在以下方面均持同意、非常同意或極之同意的意見，當中包括：講員的表達方式能幫助他們理解有關的內容、講員能夠幫助他、活動的內容切合我的需要、活動的時間安排理想，以及活動中所教的知識有用，並表示會試用有關知識於日常生活中。

而在「和諧校園及處理學生衝突」活動整體滿意度為97.50%。所有教師（100%）在以下方面均持同意、非常同意或極之同意的意見，當中包括：講員的表達方式能幫助他們理解有關的內容、講員能夠幫助他，以及活動中所教的知識有用，並表示會試用有關知識於日常生活中。此外，有超過九成七的教師（97.60%）同意活動的內容切合我的需要。另外，超過七成八（78.00%）的教師同意活動的時間安排理想，而部份教師更建議可安排「試後或開學前會較理想」。（詳情請見附件十及十一）

9. 親子日營

日期：2026 年 3 月 28 日

時間：下午 9 時正至下午 4 時正

地點：西貢麥理浩夫人度假村

對象：小四組員及家長

人數：31 人

目的：促進親子之間的了解及提升親子關係

目標達成：

就學生方面，活動整體滿意度為 100%。全部學生（100%）均表示自己投入參與活動、活動的內容切合我的需要、講員的表達方式能幫助我理解有關的內容，並認為是次活動有效加強親子溝通，以及加深對父母的了解。超過九成四學生（94.1%）認為活動的時間安排理想。

此外，在活動學習方面，有學生表示從中學習了「愛家長，多時間陪家人」、「增進我對媽媽的了解」、「照顧我親愛的媽媽」、「照顧家人」、「和家長學東西」，等有助提升親子關係的元素，可見是次活動有助拉近親子之間的距離。（詳情請見附件十二）

就家長方面，活動整體滿意度為 100%。所有家長（100%）均表示活動的時間安排理想、活動的內容切合我的需要、講員的表達方式能幫助他理解活動內容、自己投入參與活動，並認為是次活動有效加強親子溝通，以及加深對子女的了解。整體而言，家長對是次親子日營的安排及內容均感到滿意。（詳情請見附件十三）

10. 結業禮

日期：2026 年 4 月 20 日

時間：下午 3 時 25 分至下午 4 時 55 分

地點：學校課室

對象：小四組員、家長及學校教職員

人數：31 人

目的：總結本年度「成長的天空」計劃

目標達成：

就學生方面，活動整體滿意度為 100%。當中有超過九成五（95.50%）的學生同意活動的時間安排理想、認為「成長的天空計劃」對我有幫助、以及期望繼續參加「成長的天空計劃」的活動。此外，有超過九成（90.90%）的學生認為自己投入參與活動。另一方面，有超過八成六（86.40%）的學生認為活動的內容切合我的需要及講員的表達方式能幫助他理解有關內容。

除此之外，問卷中亦有問及學生認為「成長的天空」計劃對他們成長的幫助程度。數據結果顯示，有超過九成五（95.5%）的學生表示此計劃對自己在「按既定的目標辦事」是非常有幫助及有幫助。再者，超過九成（90.5%）的學生表示此計劃對自己在「肯接受別人的意見」是非常有幫助及有幫助。最後，有八成六（86.4%）的學生表示此計劃對自己在「控制自己情緒」及「解決問題的能力」是非常有幫助及有幫助。（詳情請見附件十四）

就家長方面，所有家長（100%）均對是次活動感到滿意，認為活動時間安排理想、活動內容切合他們的需要、講員的表達方式能幫助他們理解有關的內容、他們投入參與活動、認為成長的天空計劃對孩子有幫助，以及期望繼續參加成長的天空計劃的活動。（詳情請見附件十五）

迎新及啟動禮(學生) 活動檢討報告

活動日期：2025 年 10 月 13 日

共收回有效問卷 19 份，結果如下：

1. 以下題目有關是次活動的安排。

	非常 不 同意	不 同意	同意	非常 同意	極之 同意
	百份比(%)				
1. 這次活動的時間安排理想	/	/	63.2	10.5	26.3
2. 這次活動的內容切合我的需要	/	5.3	52.6	10.5	31.6
3. 講員的表達方式能幫助我理解有關的內容	/	11.1	61.1	/	27.8
4. 我明白「成長的天空計劃」的目的	/	/	36.8	31.6	31.6
5. 我了解「成長的天空計劃」的內容	/	5.3	36.8	31.6	26.3
6. 我願意參加「成長的天空計劃」的活動	/	5.3	31.6	10.5	52.6
7. 整體來說，我滿意是次活動	/	5.3	36.8	5.3	52.6

2. 我對計劃的期望：(共收集了 13 位參加者意見)

- 自信心。(6 位)
- 自信心，進步。
- 我想進步。
- 自信心，與人相處。
- 進步，有信心。
- 解決困難。(2 位)
- 好玩。

3. 其他意見：/

-完-

迎新及啟動禮(家長) 活動檢討報告

活動日期：2025 年 10 月 13 日
共收回有效問卷 10 份，結果如下：

1. 以下題目有關是次活動的安排。

	非常 不 同意	不 同意	同意	非常 同意	極之 同意
	百分比(%)				
1. 這次活動的時間安排理想	/	/	20.0	50.0	30.0
2. 這次活動的內容切合我的需要	/	/	30.0	40.0	30.0
3. 講員的表達方式能幫助我理解有關的內容	/	/	10.0	50.0	40.0
4. 我了解「成長的天空計劃」的目的	/	/	40.0	30.0	30.0
5. 我明白「成長的天空計劃」對孩子的好處	/	/	/	70.0	30.0
6. 我願意讓子女參加「成長的天空計劃」的活動	/	/	/	60.0	40.0
7. 整體來說，我滿意是次活動	/	/	/	60.0	40.0

2. 其他意見：(共收集了 1 位參加者意見)

- 老師，丁 sir 好用心，相信成長的天空一定給小朋友有一個有意義的經歷。

輔助小組 學生活動檢討報告

活動日期：2025 年 10 月 20 日至 12 月 15 日

共收回有效問卷 20 份，結果如下：

1. 以下題目有關是次活動的安排。

	非常 不 同意	不 同意	同意	非常 同意	極之 同意
	百份比(%)				
1. 這次活動的時間安排理想	10.0	/	30.0	15.0	45.0
2. 這次活動的內容切合我的需要	10.0	5.0	20.0	20.0	45.0
3. 導師的表達方式能幫助我理解有關的內容	10.0	5.0	40.0	25.0	20.0
4. 我認為導師能夠幫助我	10.0	/	25.0	30.0	35.0
5. 活動中所教的知識有用	5.0	5.0	30.0	5.0	55.0
6. 我會試用有關知識於日常生活中	10.0	/	30.0	20.0	40.0
7. 整體來說，我滿意是次活動	5.0	/	30.0	15.0	50.0

2. 以下題目有關是次活動的學習。

	非常 不 同意	不 同意	同意	非常 同意	極之 同意
	百份比(%)				
1. 我認識情緒管理方法	10.0	5.0	30.0	15.0	40.0
2. 我明白衝突的影響	10.0	5.0	35.0	25.0	25.0
3. 我學習了處理衝突的方法	10.0	/	15.0	20.0	55.0

3. 在活動中，我學習了：(共收集了 17 位參加者意見)

- 情緒管理方法。(2 位)
- 幫助情緒的方法。
- 冷靜。(6 位)
- 勇敢。
- 自信。
- 分工合作。(3 位)
- 開心，合作。
- 開心。
- 要聽老師說話。

4. 其他意見：/

-完-

家長工作坊(一) 活動檢討報告

活動日期：2025 年 10 月 27 日
共收回有效問卷 4 份，結果如下：

1. 以下題目有關是次活動的安排。

	非常 不 同意	不 同意	同意	非常 同意	極之 同意
	百份比(%)				
1. 這次活動的時間安排理想	/	/	50.0	50.0	/
2. 這次活動的內容切合我的需要	/	/	25.0	75.0	/
3. 講員的表達方式能幫助我理解有關的內容	/	/	25.0	50.0	25.0
4. 我認為講員能夠幫助我	/	/	25.0	75.0	/
5. 活動中所教的知識有用	/	/	25.0	75.0	/
6. 我會試用有關知識於日常生活中	/	/	25.0	50.0	25.0
7. 整體來說，我滿意是次活動	/	/	25.0	75.0	/

2. 其他意見：(共收集了 2 位參加者意見)

- 吳 sir 好用心，多謝校方，Ben sir 準備的逆境應對方法。
- 可考慮增設星期六家長坊。

-完-

家長工作坊(二)
活動檢討報告

活動日期：2025 年 11 月 3 日

共收回有效問卷 3 份，結果如下：

1. 以下題目有關是次活動的安排。

	非常 不 同意	不 同意	同 意	非常 同意	極之 同意
	百份比(%)				
1. 這次活動的時間安排理想	/	/	33.3	66.7	/
2. 這次活動的內容切合我的需要	/	/	33.3	66.7	/
3. 講員的表達方式能幫助我理解有關的內容	/	/	33.3	66.7	/
4. 我認為講員能夠幫助我	/	/	33.3	33.3	33.3
5. 活動中所教的知識有用	/	/	33.3	66.7	/
6. 我會試用有關知識於日常生活中	/	/	33.3	33.3	33.3
7. 整體來說，我滿意是次活動	/	/	33.3	33.3	33.3

2. 其他意見：/

-完-

家長工作坊(三) 活動檢討報告

活動日期：2026 年 4 月 20 日
共收回有效問卷 5 份，結果如下：

1. 以下題目有關是次活動的安排。

	非常 不 同意	不 同意	同 意	非常 同意	極之 同意
	百份比(%)				
1. 這次活動的時間安排理想	/	/	/	40.0	60.0
2. 這次活動的內容切合我的需要	/	/	/	40.0	60.0
3. 講員的表達方式能幫助我理解有關的內容	/	/	/	60.0	40.0
4. 我認為講員能夠幫助我	/	/	/	60.0	40.0
5. 活動中所教的知識有用	/	/	/	40.0	60.0
6. 我會試用有關知識於日常生活中	/	/	/	60.0	40.0
7. 整體來說，我滿意是次活動	/	/	/	20.0	80.0

2. 其他意見：(共收集了 2 位參加者意見)

- 內容切合需要。
- 所有都很好。

-完-

挑戰日營 學生活動檢討報告

活動日期：2025 年 12 月 6 日

共收回有效問卷 19 份，結果如下：

1. 以下題目有關是次活動的安排。

	非常 不 同意	不 同意	同 意	非常 同意	極之 同意
	百份比(%)				
1. 這次活動的時間安排理想	/	10.5	21.1	21.1	47.4
2. 這次活動的內容切合我的需要	/	5.3	26.3	36.8	31.6
3. 導師的表達方式能幫助我理解有關的內容	/	10.5	21.1	36.8	31.6
4. 我認為導師能夠幫助我	/	10.5	26.3	15.8	47.4
5. 活動中所教的知識有用	/	10.5	21.1	36.8	31.6
6. 我會試用有關知識於日常生活中	/	15.8	26.3	5.3	52.6
7. 整體來說，我滿意是次活動	5.3	5.3	15.8	15.8	57.9

2. 以下題目有關是次活動的學習。

	非常 不 同意	不 同意	同 意	非常 同意	極之 同意
	百份比(%)				
1. 活動讓我提升個人自信心	/	5.3	42.1	5.3	47.4
2. 活動能讓我勇敢地主動嘗試	/	5.3	15.8	26.3	52.6

3. 在活動中，我學習了：(共收集了 188 位參加者意見)

- 自信心。(4 位)
- 自信心，小心。
- 主動嘗試。
- 主動嘗試和堅持不放棄。
- 不要放棄。
- 有愛心，會專心。
- 和別人合作，提升自信心。
- 合作。(4 位)
- 做朋友。(2 位)
- 開心和快樂。
- 玩桌球。

4. 其他意見：(共收集了 2 位參加者意見)

- 我感到十分滿意。
- 撞晒星期六活動。

-完-

愛心之旅 學生活動檢討報告

活動日期：2026 年 1 月 26 日至 3 月 30 日

共收回有效問卷 21 份，結果如下：

1. 以下題目有關是次活動的安排。

	非常 不 同意	不 同意	同 意	非常 同意	極之 同意
	百分比(%)				
1. 這次活動的時間安排理想	/	9.5	47.6	19.0	23.8
2. 這次活動的內容切合我的需要	9.5	/	47.6	19.0	23.8
3. 我會試用有關知識於日常生活中	/	/	38.1	33.3	28.6
4. 整體來說，我滿意是次活動	4.8	4.8	28.6	23.8	38.1

2. 以下題目有關是次活動的學習。

	非常 不 同意	不 同意	同 意	非常 同意	極之 同意
	百分比(%)				
1. 我明白做義工的意義	/	4.8	42.9	14.3	38.1
2. 我能了解長者的需要	/	/	47.6	19.0	33.3
3. 我會用行動關心身邊的人	/	/	45.0	20.0	35.0

3. 在活動中，我學習了：(共收集了 19 位參加者意見)

- 照顧長者。(2 位)
- 愛護長者。
- 關心長者。
- 關心長者，樂於助人。
- 樂於助人。
- 用行動關心身邊的人。
- 關心。(2 位)
- 要有耐性和長者談天。
- 長者的病院。
- 幫助有需要的人。
- 幫助別人。(3 位)
- 幫助別人等於幫助自己。(2 位)
- 分享。
- Answer some questions, help the old man or old girl! Throw balloon.

4. 其他意見：(共收集了 2 位參加者意見)

- 希望多點時間和長者互動。
- 不想長者親我的手。

-完-

再戰營會 學生活動檢討報告

活動日期：2026年2月7日至8日

共收回有效問卷 17 份，結果如下：

1. 以下題目有關是次活動的安排。

	非常 不 同意	不 同意	同意	非常 同意	極之 同意
	百份比(%)				
1. 這次活動的時間安排理想	/	11.8	11.8	/	76.5
2. 這次活動的內容切合我的需要	/	/	29.4	29.4	41.2
3. 導師的表達方式能幫助我理解有關的內容	/	/	35.3	11.8	52.9
4. 我認為導師能夠幫助我	/	/	17.6	23.5	58.8
5. 活動中所教的知識有用	/	/	35.3	11.8	52.9
6. 我會試用有關知識於日常生活中	/	/	29.4	17.6	52.9
7. 整體來說，我滿意是次活動	/	/	5.9	17.6	76.5

2. 在活動中，我學習了：(共收集了 15 位參加者意見)

- 照顧自己。
- 要盡力面對問題，不要放棄。
- 默契。(2 位)
- 團體合作。(7 位)
- 團隊合作要默契。
- 團隊合作就可以完成任務。
- 同同學一起玩耍是一個快樂。
- 知識。

3. 其他意見：(共收集了 1 位參加者意見)

- 可以有多點出外的自由時間。

-完-

教師培訓工作坊 活動檢討報告

活動日期：2026 年 2 月 12 日

共收回有效問卷 17 份，結果如下：

1. 以下題目有關是次活動的安排。

	非常 不 同意	不 同意	同意	非常 同意	極之 同意
	百分比(%)				
1. 這次活動的時間安排理想	/	/	35.3	23.5	41.2
2. 這次活動的內容切合我的需要	/	/	17.6	41.2	41.2
3. 講員的表達方式能幫助我理解有關的內容	/	/	11.8	41.2	47.1
4. 我認為講員能夠幫助我	/	/	5.9	41.2	52.9
5. 活動中所教的知識有用	/	/	5.9	52.9	41.2
6. 我會試用有關知識於日常生活中	/	/	5.9	52.9	41.2
7. 整體來說，我滿意是次活動	/	/	/	52.9	47.1

2. 其他意見：(共收集了 3 位參加者意見)

- 材料豐富，講解清晰。
- 感謝你們的安排，十分享受。
- 感謝。

-完-

教師培訓工作坊(2) 活動檢討報告

活動日期：2026 年 6 月 1 日

共收回有效問卷 41 份，結果如下：

1. 以下題目有關是次活動的安排。

	非常 不 同意	不 同意	同意	非常 同意	極之 同意
	百份比(%)				
1. 這次活動的時間安排理想	4.9	17.1	58.5	17.1	2.4
2. 這次活動的內容切合我的需要	/	2.4	43.9	48.8	4.9
3. 講員的表達方式能幫助我理解有關的內容	/	/	48.8	39.0	12.2
4. 我認為講員能夠幫助我	/	/	46.3	43.9	9.8
5. 活動中所教的知識有用	/	/	46.3	46.3	7.3
6. 我會試用有關知識於日常生活中	/	/	41.5	48.8	9.8
7. 整體來說，我滿意是次活動	/	2.4	46.3	46.3	4.9

2. 其他意見：(共收集了 2 位參加者意見)

- 謝謝分享！
- 安排在試後/開學前會較理想。

-完-

親子日營(學生) 活動檢討報告

活動日期：2026 年 3 月 28 日

共收回有效問卷 17 份，結果如下：

1. 以下題目有關是次活動的安排。

	非常 不 同意	不 同意	同意	非常 同意	極之 同意
	百份比(%)				
1. 這次活動的時間安排理想	/	5.9	35.3	17.6	41.2
2. 這次活動的內容切合我的需要	/	/	31.3	25.0	43.8
3. 講員的表達方式能幫助我理解有關的內容	/	/	29.4	29.4	41.2
4. 我投入參與活動	/	/	47.1	23.5	29.4
5. 是次活動加強了親子之間的溝通	/	/	23.5	29.4	47.1
6. 是次活動增加了我對父母的了解	/	/	25.0	25.0	50.0
7. 整體來說，我滿意是次活動	/	/	29.4	23.5	47.1

2. 在活動中，我學習了：(共收集了 11 位參加者意見)

- 愛家長，多時間陪家人。
- 增進我對媽媽的了解。
- 照顧我親愛的媽媽。
- 照顧家人。(2 位)
- 和家長學東西。
- 有耐性。(2 位)
- 樂於助人。(2 位)
- 愛是多重要。

3. 其他意見：(共收集了 2 位參加者意見)

- 下次時間再多點。
- 不想和家長一起，想和朋友。

-完-

親子日營(家長)
活動檢討報告

活動日期：2026 年 3 月 28 日

共收回有效問卷 17 份，結果如下：

1. 以下題目有關是次活動的安排。

	非常 不 同意	不 同意	同意	非常 同意	極之 同意
	百份比(%)				
1. 這次活動的時間安排理想	/	/	11.8	58.8	29.4
2. 這次活動的內容切合我的需要	/	/	23.5	47.1	29.4
3. 講員的表達方式能幫助我理解有關的內容	/	/	11.8	52.9	35.3
4. 我投入參與活動	/	/	11.8	70.6	17.6
5. 是次活動加強了親子之間的溝通	/	/	5.9	52.9	41.2
6. 是次活動增加了我對孩子的了解	/	/	11.8	64.7	23.5
7. 整體來說，我滿意是次活動	/	/	17.6	47.1	35.3

2. 其他意見：(共收集了 2 位參加者意見)

- 玩得很開心。
- 多些類似活動。

-完-

結業禮 (學生) 活動檢討報告

活動日期：2026 年 4 月 20 日

共收回有效問卷 22 份，結果如下：

1. 以下題目有關是次活動的安排。

	非常 不 同意	不 同意	同意	非常 同意	極之 同意
	百份比(%)				
1. 這次活動的時間安排理想	4.5	/	36.4	27.3	31.8
2. 這次活動的內容切合我的需要	9.1	4.5	22.7	31.8	31.8
3. 講員的表達方式能幫助我理解有關的內容	/	13.6	31.8	18.2	36.4
4. 我投入參與活動	9.1	/	27.3	31.8	31.8
5. 我認為「成長的天空計劃」對我有幫助	4.5	/	18.2	45.5	31.8
6. 我期望繼續參加「成長的天空計劃」的活動	4.5	/	31.8	9.1	54.5
7. 整體來說，我滿意是次活動	/	/	22.7	22.7	54.5

2. 以下是認為「成長的天空」在以下各方面對自己的幫助。

	沒有幫助	有幫助	非常 有幫助
	百份比(%)		
1. 肯接受別人的意見	9.5	38.1	52.4
2. 控制自己情緒	13.6	40.9	45.5
3. 按既定的目標辦事	4.5	50.0	45.5
4. 解決問題的能力	13.6	31.8	54.5

3. 其他意見：(共收集了 1 位參加者意見)

- 多點活動。

-完-

結業禮 (家長) 活動檢討報告

活動日期：2026 年 4 月 20 日

共收回有效問卷 9 份，結果如下：

1. 以下題目有關是次活動的安排。

	非常 不 同意	不 同意	同 意	非常 同意	極之 同意
	百份比(%)				
1. 這次活動的時間安排理想	/	/	11.1	44.4	44.4
2. 這次活動的內容切合我的需要	/	/	22.2	55.6	22.2
3. 講員的表達方式能幫助我理解有關的內容	/	/	/	77.8	22.2
4. 我投入參與活動	/	/	11.1	55.6	33.3
5. 我認為「成長的天空計劃」對孩子有幫助	/	/	/	55.6	44.4
6. 我期望繼續參加「成長的天空計劃」的活動	/	/	/	33.3	66.7
7. 整體來說，我滿意是次活動	/	/	/	44.4	55.6

2. 其他意見：/

-完-



保良局王賜豪(田心谷)小學
2025／2026年度成長的天空計劃(小學)

小五強化課程
服務報告書

2026年4月

目錄

第一部份：認識「生命果」	2
• 歷史及背景	2
• 服務宗旨	2
第二部份：計劃推行詳情	3
• 人手安排	3
• 活動推行時間表	4
• 活動程序表	5
第三部份：計劃推行檢討	19
• 出席率	19
• 活動問卷總結	20
• 成員面談紀錄	27
• 計劃檢討，建議及總結	33
• 查詢及聯絡	34

第一部份：認識「生命果」

1. 歷史及背景

「生命果培訓工作室有限公司」(下稱「生命果」)於2013年6月正式成立，是香港一所以教育輔導為唯一主要業務的註冊有限公司。

「生命果」的出現由多位具多年教育及輔導經驗的專業人士，於政府主導的社會福利服務以外，開闢另一平台，以服務對象為本、不受資助條件限制、並可靈活運用社會各界資源，為不同階層的人士，提供以個人成長、團隊建立及專業發展為目標的教育輔導服務。

2. 服務宗旨

「生命果」的服務理念是：「以覺察生命啟發靈感；藉敢作敢夢凝聚動力」

我們以「生命果」命名，標誌也貫徹這名字，以七種顏色的果子環繞粉紅色的小樹苗，培植它健康成長。而七色果子象徵七種「生命元素」，包括：



我們以「生命元素」為培育和教養人的心智為基礎，故此在我們提供的服務當中，均以多元形式和手法包括這七種「生命元素」在內。這是「生命果」的特色，也是我們作為教育輔導從業員的信念基礎。

我們的願景是憑藉過往工作中的觀察和經驗，透過學校、公商機構或社區組織的協調，為不同界別人士，創造擴闊生命體驗的平台，豐富我們的生命。

第二部份:計劃推行詳情

3. 人手安排

本年度計劃活動由一名註冊社工統籌及策劃, 再加上一名工作員支援及推行小組, 令計劃成員能獲得適當的照料和有效的學習。

參與計劃的導師資歷如下——

謝穎淇 女士(統籌及帶領整項計劃活動)

- 註冊社會工作員;
- 宏恩基督教學院 - 社會工作榮譽學士;
- 專職提供成長的天空(小學)計劃服務, 培育青少年發展;

譚鴻昌博士(小組導師及推行活動)

- 註冊社會工作員;
- 計劃統籌;
- 香港教育大學 - 幼兒教育、兒童及家庭教育客席講師;
- 現擔任生命果培訓工作室聯合總監。

施洛澄 先生(小組導師及推行活動)

- 助理培訓主任;
- 香港教育大學 - 通識教育榮譽文學士;
- 專職提供成長的天空(小學)計劃服務, 培育青少年發展。

2025／2026年度成長的天空計劃(小學)
服務報告書 (第二年)

4. 活動推行時間表

活動項目	日期	時間	時數	活動對象		
				學生	家長	教師
輔助小組 (1)	10/10/2025	14:30-16:00	1.5 hrs	✓		
家長工作坊	17/10/2025	10:30-12:30	2 hrs		✓	
輔助小組 (2)	17/10/2025	14:30-16:00	1.5 hrs	✓		
輔助小組 (3)	31/10/2025	14:30-16:00	1.5 hrs	✓		
戶外活動	29/11/2025	8:30-16:30	8 hrs	✓		
輔助小組 (4)	9/1/2026	14:30-16:00	1.5 hrs	✓		
輔助小組 (5)	23/1/2026	14:30-16:00	1.5 hrs	✓		
輔助小組 (6)	30/1/2026	14:30-16:00	1.5 hrs	✓		
輔助小組 (7)	11/2/2026	15:25-16:55	1.5 hrs	✓		
黃金面談	17-18/3/2026	8:30-14:30	8 hrs	✓		

2025／2026年度成長的天空計劃(小學)
服務報告書(第二年)

5. 活動程序表

活動名稱:	強化小組 一	日期:	10/10/2024(五)
地點:	課室	時間:	14:30-16:00 (90mins)
參加對象:	學生 18人	目的:	1. 重溫小四活動 ; 2. 強化支持關係; 3. 了解活動目標, 調整期望
負責同工:	謝姑娘、Winn Sir、Ricky Sir		

時間	目標	內容	物資
14:30-14:40 (10 mins)	安頓	Settle, 派名牌 介紹本年度導師	● 名牌
14:40-14:55 (15 mins)	熱身 互相認識、 建立關係	<u>熱身遊戲:埋堆</u> 工作員會說出一些特徵, 參加者需要盡快找相同特徵的人圍成一圈坐下。	/
14:55-15:15 (20 mins)	重溫小四活動	<u>重溫小四活動片段</u> 分兩組競賽。 播放PPT「猜猜我是誰」, 鬥快猜出相片中的同學得一分, 能夠說出相片中的活動內容得一分。	● 分組名單 ● PPT ● 糖
15:15-15:20 (5 mins)		<u>小休</u> 兩組到各自課室進行活動	/
15:20-15:45 (25 mins)	建立小組規範	<u>遊戲:「老師話」</u> 參加者圍圈坐好, 聆聽工作員的指令, 並做出相應的動作。 工作員會說出一些動作, 如工作員在說動作時有說「老師話」三字, 參加者便要跟著指令做動作; 如工作員說動作時沒有說「老師話」三字, 參加者便維持之前的動作。 - 重溫及訂立小組規則例子。	● 小組規則紙 ● Marker
15:45-15:55 (10 mins)	了解活動和目標	<u>小五活動及目標介紹</u> - 小組聚會 - 外出活動 - 校園服務 提醒及預告下節活動	
15:55-16:00 (5mins)		<u>收拾書包及整理課室</u>	

2025／2026年度成長的天空計劃(小學)
服務報告書(第二年)

活動名稱:	強化小組 二	日期:	17/10/2024(五)
地點:	課室	時間:	14:30-16:00 (90mins)
參加對象:	學生 18人(每組9人)	目的:	1. 重溫小四活動； 2. 強化支持關係； 3. 了解活動目標, 調整期望
負責同工:	謝姑娘、Winn Sir、Ricky Sir		

時間	目標	內容	物資
14:30-14:40 (10 mins)	安頓	Settle, 派名牌	● 名牌
14:40-15:00 (20 mins)	熱身、 建立關係	<u>熱身遊戲:「我話事」</u> 主持人說:「我話事!」, 接著說出一個特徵, 而有該項特徵的組員就要換位。如:「長頭髮的走。」那擁有長頭髮的參加者就需另找新位。沒有座位的組員成為新主持人, 繼續遊戲。	/
15:00-15:10 (10 mins)	建立小組規範	<u>重溫及訂立小組規則</u> 例子: 1. 先舉手後說話 2. 互相尊重 3. 投入小組活動 4. 欣賞自己、欣賞別人	● 小組規則紙
15:10-15:15 (5 mins)		<u>小休</u>	/
15:15-15:35 (20 mins)	重溫上年所學, 強化組員能力感	<u>重溫小四學習內容</u> 1. 動怒三大原則 工作員邀請組員在PPT的圖片找出錯誤表達生氣的方式(4個) 1. 生氣是正常的反應, 但可以選擇表達的形式 2. 不傷害自己和別人, 不破壞物件 3. 不用指責、咒罵、侮辱等方式表達 2. 講解平伏心情的方法 工作員邀請組員在PPT的圖片找出生氣表徵(4個) 1. 了解生氣表徵 2. 放鬆自己 3. 轉移注意力 工作員邀請組員在圖片找出平伏心情的方法(3個) 2. 五種衝突處理的動物 工作員邀請組員找出PPT中五種衝突處理動物, 並要他們簡單描述該種處理方式是如何。	● PPT

2025／2026年度成長的天空計劃(小學)
服務報告書(第二年)

時間	目標	內容	物資
		(可根據表格解說補充, 視乎組員理解和時間, 增減解說。)	
3:35-3:55p m (20mins)	重溫上年所學 訂立個人目標	<u>目標訂立</u> 重溫「六大原則」: 1. 個人化 2. 明確 3. 可量化 4. 能達到 5. 有時限 6. 有挑戰性 運用「六大原則」訂立個人目標 協助組員各自運用「六個目標訂定原則」訂立目標	● PPT、 ● 訂立目標工作紙、 ● 筆
15:55-16:00 (5mins)		<u>提醒及預告本年度活動</u> <u>收拾書包及整理課室</u>	

2025／2026年度成長的天空計劃(小學)
服務報告書(第二年)

活動名稱:	強化小組 三	日期:	31/10/2024(五)
地點:	課室	時間:	14:30-16:00 (90mins)
參加對象:	學生 18人(每組9人)	目的:	1. 了解「誘惑」的定義 2. 學習抗拒誘惑
負責同工:	謝姑娘、Winn Sir、Ricky Sir		

時間	目標	內容	物資
14:30-14:40 (10 mins)	安頓	Settle, 派名牌	● 名牌
14:40-15:00 (20 mins)	熱身	<u>熱身遊戲：「誘惑風暴」</u> 工作員講出一項容易令人跌入誘惑陷阱的嗜好，例如「鍾意打機的人走」、「喜歡吃煎炸食物的人走」；若組員曾遇到這項誘惑的話，便要離開座位，另找空位坐下。	● 題目紙
15:00-15:10 (10 mins)	建立小組規範	重溫及修訂上節所訂立的本年度目標（如組員ready可邀請分享）	● 訂立目標工作紙、筆
15:10-15:15		<u>小休</u>	/
15:15-15:30 (15 mins)	了解「誘惑」的定義	<u>「講解誘惑」</u> 重溫「誘惑風暴題目」，讓組員分享面對以上誘惑時的情況。 帶出「誘惑」的定義：是未經自我反思及判斷，或在別人遊說下作出不當的行為。「不當行為」可引致不良的後果，明白及須抗拒誘惑。	/
15:30-15:50 (20mins)	學習抗拒誘惑	<u>誘惑卡分享及Role Play</u> <u>1.「分辨誘惑」</u> 組員排一直線，工作員會展示並朗讀出一張誘惑卡。如果組員認為該誘惑卡屬於誘惑，跳向左邊；如果不屬於誘惑，則跳向右邊；然後邀請同學分享想法。 <u>2.「Role Play」(視乎時間)</u> 情境題，如何抗拒誘惑 - 放學後有少少時間，便打機 - 做完功課後睇youtube片 - WhatsApp問同學默書範圍/功課 - 食飯前食薯片	● 誘惑卡 ● 情境題
15:50-16:00 (10mins)		<u>收拾書包及整理課室</u>	

2025／2026年度成長的天空計劃(小學)
服務報告書(第二年)

活動名稱:	強化小組 四	日期:	9/1/2026(五)
地點:	課室	時間:	14:30-16:00 (90mins)
參加對象:	學生 18人(每組9人)	目的:	1. 分辨誘惑及其禍害; 2. 組員分享; 3. 運用「解難四步曲」抗拒誘惑
負責同工:	謝姑娘、Winn Sir、Ricky Sir		

時間	目標	內容	物資
14:30-14:40 (10 mins)	安頓	Settle, 派名牌	● 名牌
14:40-14:55 (15 mins)	熱身	<u>熱身遊戲：「眼明手快」</u> 1. 工作員先播放眼明手快PPT, PPT內是關於顏色的中文字, 但是中文字及該字的顏色並不配合, 如:「藍」字是紅色的,「紅」字卻是黃色的。 2. 工作員用指揮棒指出某一個字, 組員要讀出該字的顏色, 看組員有否讀錯。 3. 工作員會越指越快, 組員要加快判斷該字的顏色, 又要跟上工作員的速度, 也是準確的報讀該顏色。	● PPT ● 顏色字卡
14:55-15:05 (10 mins)	重溫 組員分享	重溫誘惑定義及組員分享誘惑例子 ● 事件 ● 誘惑 ● 結果	● 貼紙獎勵
15:05-15:10 (5 mins)		<u>小休</u>	/
15:10-15:35 (15 mins)	分辨誘惑及其禍害	<u>主題活動：「分辨禍害」</u> 工作員會播放卡通短片, 邀請組員分辨短片中出現過的誘惑以及其禍害。 https://youtu.be/kEIDXwOq6Gg ☐ 讓組員了解, 欠缺「自制能力」是形成誘惑的主因 解說: 如果我們有足夠的自制能力, 結果會否不一樣? 如組員能夠理解誘惑及其禍害, 工作員可以下面例子解釋誘惑的四個元素: 「行為」: 開電腦睇YouTube 「信念」: 做咗咁耐功課要休息一下 「結果」: 睇咗4個鐘YouTube 後被阿媽罵 「誘惑」: 睇下呢位YouTuber先, 睇完一集再睇多一集	● 電腦(短片) ● 四元素提示紙

2025／2026年度成長的天空計劃(小學)
服務報告書(第二年)

時間	目標	內容	物資
15:35-15:50 (15mins)	運用「解難四步曲」抗拒誘惑	<u>主題活動:「魔鬼與天使」</u> 1. 邀請一位組員抽出一張「誘惑卡」, 並分享一個情景; 2. 工作員擔任「魔鬼」, 其他組員擔任「天使」, 說服被選中的組員去接受或拒絕誘惑; 3. 成功說服對方可以獲一分; *「魔鬼」的說話更能說出組員<u>內心的需要</u>(無法抗拒誘惑的原因); *提示「天使」可以從理性的角度去分析, 例如利用「禍害卡」上的例子。 第二輪開始嘗試用「<u>解難四步曲</u>」思考: 停一停: 遇到的「誘惑」是甚麼? 想一想: 可以用甚麼方法抗拒「誘惑」, 以及其好處及壞處? 揀一揀: 選出最可行的方法 做一做: 採取行動及檢討	● 誘惑卡 ● 禍害卡 ● 角色卡 ● 解難四步曲提示卡 ● 印仔&貼紙
15:50-16:00 (10mins)		<u>收拾書包及整理課室</u>	

2025／2026年度成長的天空計劃(小學)
服務報告書(第二年)

活動名稱:	強化小組 五	日期:	23/1/2026(五)
地點:	課室	時間:	14:30-16:00 (90mins)
參加對象:	學生 18人(每組9人)	目的:	1. 重溫誘惑的禍害及抗拒誘惑; 2. 建立自我形象, 強化效能感; 3. 加強小組凝聚力, 提升組員歸屬感;
負責同工:	謝姑娘、Winn Sir、Ricky Sir		

時間	目標	內容	物資
14:30-14:40 (10 mins)	安頓	Settle, 派名牌	● 名牌
14:40-14:55 (15mins)	重溫誘惑的禍害及抗拒誘惑	<u>重溫活動:「魔鬼與天使」</u> 1. 邀請一位組員抽出一張「誘惑卡」, 並分享一個情景; 2. 工作員擔任「魔鬼」, 其他組員擔任「天使」, 說服被選中的組員去接受或拒絕誘惑; 3. 成功說服對方可以獲一分; *「魔鬼」的說話更能說出組員內心的需要(無法抗拒誘惑的原因); *提示「天使」可以從理性的角度去分析, 例如利用「禍害卡」上的例子。	● 誘惑卡 ● 禍害卡 ● 角色卡 ● 印仔&貼紙
14:55-15:35 (40 mins)	強化組員效能感; 加強小組凝聚力, 提升組員歸屬感	<u>主題活動:「秘技估估下」</u> 工作員將會以四方面測試組員的能力, 並且每項為全組給予分數。 運動: 做不同伸展拉筋動作, 觀察組員的完成度; 創意: 就著一件物件說出它的用途, 越多越好; 解難: 完成10條IQ題; 觀察: 觀看影片並回答問題; —帶出小組的強弱項, 並且小組組員間如何互補。	● 秘技估估下紙 ● 廁紙x2卷 ● IQ題 ● 影片
15:35-15:50 (15 mins)	建立自我形象, 強化效能感;	<u>主題活動:「星光大道」</u> 每位組員獲發一張畫紙, 並於紙上畫出自己的兩個掌印。 左面寫3個「興趣」, 右面寫3個「強項」。如組員準備好可以分享。 **畫紙以後每堂會貼在課室, 像星光大道一樣讓組員看見。	● 畫紙 ● Marker
15:50-16:00 (10mins)		<u>總結</u> <u>收拾書包及整理課室</u>	

2025／2026年度成長的天空計劃(小學)
服務報告書(第二年)

活動名稱:	強化小組 六	日期:	30/1/2026(五)
地點:	課室	時間:	14:30-16:00 (90mins)
參加對象:	學生 18人(每組9人)	目的:	1. 透過團隊活動加強解難能力; 2. 強化組員合作精神及效能感 3. 學校服務籌備
負責同工:	謝姑娘、Winn Sir、Ricky Sir		

時間	目標	內容	物資
14:30-14:40 (10 mins)	安頓	Settle, 派名牌 回顧	● 名牌
14:40-14:55 (15mins)	熱身、	<u>熱身遊戲:「塔寶猜」</u> 每人獲發一張塔寶卡, 然後與其他組的同學進行比拼。 兩人同時間揭開塔寶卡, 鬥快說出兩張卡上相同的物件, 較快的同學將贏得另一同學的塔寶卡。 最多卡的3位同學需要介紹自己, 然後可獲一個貼紙。	● 塔寶x3
14:55-15:20 (25mins)	透過團隊 活動加強 解難能力; 強化組員 合作精神 及效能感	<u>主題活動:「傳情達意」</u> 組員輪流成為看圖者, 觀看導師給出的七巧板圖案, 然後將看到的帶回組內給其他成員, 看圖者只可以口述不能動手, 完成後給導師查看是否正確。 <u>(1st round不可問問題, 2nd round開始可問問題)</u> **中間以「解難四步驟」協助組員制定策略 Debriefing: 1. 遊戲中有什麼策略? 2. 當領導者及跟隨者的組員感受? - 雙向溝通 vs 單向溝通 - 領導者 vs 跟隨者 (跟據自己能力/長處於團體中貢獻)	● 七巧板x6 ● 解難四步驟提示卡
15:20-15:35 (15mins)		<u>小組活動總結</u> 1. 總結本年度小組活動及學習 2. 導師欣賞組員; 組員互相欣賞	● 糖
15:35-15:50 (15mins)	學校服務 籌備; 加強 解難能力	<u>學校服務籌備: 工作紙</u> 1. 以「解難四步驟」思考學校服務時遇到的困難 2. 分工表	● 工作紙 ● 解難四步驟提示卡
15:50-16:00 (10mins)		<u>總結</u> <u>收拾書包及整理課室</u>	

2025／2026年度成長的天空計劃(小學)
服務報告書(第二年)

活動名稱:	強化小組 七	日期:	6/2/2026(五)
地點:	課室	時間:	15:25-16:55 (90mins)
參加對象:	學生 18人(每組9人)	目的:	1. 學校服務籌備 2. 為學校服務, 強化組員對學校的歸屬感; 3. 強化組員的互相支持及合作, 以建立團隊精神
負責同工:	謝姑娘、Winn Sir、Ricky Sir		

時間	目標	內容	物資
15:25-15:35 (10 mins)	安頓	Settle, 派名牌 回顧	● 名牌
15:35-15:50 (15mins)	熱身	<u>熱身遊戲:「烏鴉烏龜」</u> 參加者二人一組面對面站好, 雙方伸出右手, 像握手的動作, 但兩隻手掌心都隔開一寸距離。 參加者其中一方叫作「烏鴉」, 另一方則叫作「烏龜」。主持人大叫「烏鴉」時, 叫作「烏鴉」的參加者要盡快捉著對方的手掌; 相反, 主持人大叫「烏龜」時, 叫作「烏龜」的參加者也要盡快捉著對方的手。	/
15:50-16:30 (40 mins)	學校服務籌備; 強化組員的互相支持及合作	<u>學校服務籌備: 製作禮物包</u> 1. 寫心意卡 2. 包裝	● 禮物包材料
16:30-16:45 (15 mins)	強化組員對學校的歸屬感	<u>學校服務籌備:</u> 1. 服務意義 2. 贈送禮儀(如有)	● PPT
16:45-16:55 (10mins)		<u>總結</u> <u>收拾書包及整理課室</u>	

2025／2026年度成長的天空計劃(小學)
服務報告書(第二年)

活動名稱:	戶外活動	日期:	29/11/2024(六)
地點:	山頂及龍虎山郊野公園	時間:	8:30-16:30 (8hrs)
參加對象:	學生 16人	目的:	1. 強化組員之互相支持及合作建立團隊之精神 2. 實踐多付出, 少計較的原則 3. 實踐為最好作準備, 為最壞作打算 4. 實踐「堅守到底、永不放棄」的精神 5. 讓組員實踐平伏心情的方法
負責同工:	謝姑娘、Winn Sir、Ricky Sir		

時間	目標	內容	物資
8:30-8:45 (15 mins)	安頓	點名 戶外活動簡介	● 名牌
8:45-10:00 (75mins)	強化組員之互相支持及合作建立團隊之精神	分組安排購買野餐食物 ● 設計餐單 每人\$30預算, 製作小組午餐; 午餐需學生親手製作, 但無需用火。例如: 三文治、雜果沙律; ● 超市購物(隆亨惠康) 小組由導師帶領下到超級市場購買材料; 把所買東西平均分給組員放入背包。	● 餐單工作紙 ● 筆
10:00-11:00 (60 mins)		<u>旅遊巴</u> <u>學校-山頂廣場</u>	● 嘔吐袋
11:00-12:00 (60 mins)	強化組員之互相支持及合作建立團隊之精神	<u>山頂追蹤</u> 分兩組進行, 完成工作紙。	● 工作紙 ● 筆
12:00-13:30 (90 mins)		<u>野餐</u> 地點: 柯士甸山遊樂場(步行約5-10分鐘) 有大涼亭、檯(無枱), 有洗手間, 有水機。 完成午餐後, 可有自由時間。(有兒童遊樂場) 出發前提醒學生斟水、去洗手間。	● 枱布、野餐墊 ● 手套、整野食用具、餐具 ● 垃圾膠袋 ● 紙巾、濕紙巾
13:30-14:15 (45 mins)		<u>步行至龍虎山郊野公園(夏力道-克頓道)</u> 1) 教授同學地圖閱讀的技巧 2) 讓同學帶領路線前往目的地 <u>Remarks:</u> 30mins: 夏力道-克頓道分岔路有涼亭、枱檯、廁所。	/

2025／2026年度成長的天空計劃(小學)
服務報告書(第二年)

時間	目標	內容	物資
		15mins: 大草地 有廁所	
14:15-15:50 (35mins)		<u>集體遊戲</u> 地點: 龍虎山郊遊場地1號(大草地)	
15:50-16:05 (15mins)	實踐多付出, 少計較的原則	<u>分享 + 互相欣賞時間</u> - 分組分享整日活動過程 <u>欣賞時間</u> 1) 欣賞他人 - 組員首先說出一句欣賞他人的表現, 並列舉具體的欣賞行為 2) 欣賞自己 - 說出自己的成長及改變	
15:05-15:50 (45mins)		<u>檢查同學身體狀況及水量</u> <u>出發行山樂-克頓道及大合照</u> 在沿途鼓勵組員抱著「一個都不能少」的心態互相支持及關懷組員的需要, 並以輕鬆的心情去享受行山。 <u>Remarks:</u> 30mins: 克頓道休憩處有涼亭、櫈、廁所、可斟水。 提醒學生去廁所。 15mins: 到上車地點(克頓道/旭龢道)	
15:50-16:30 (40mins)		<u>回程 (克頓道/旭龢道上車)</u> - 安排較容易嘔吐的組員坐較前位置	● 嘔吐袋

2025／2026年度成長的天空計劃(小學)
服務報告書(第二年)

活動名稱:	家長工作坊	日期:	17/10/2024(五)
地點:	待定	時間:	10:30-12:30 (120mins)
參加對象: 負責同工:	家長 Winn Sir、Ricky Sir	目的:	1. 明白子女的壓力來源； 2. 掌握正向教養的「無條件接納」及「欣賞」技巧。

時間	目標	內容	物資
10:30-10:35 (5 mins)	安頓	-點名 -讓家長label 紙上，寫上名字。	● Label 紙 ● 家長名單 ● 筆 ● Marker
10:35-10:40 (5 mins)	工作坊簡介	<u>工作坊簡介</u> -工作員自我介紹 -介紹是次工作坊目標&內容	/
10:40-10:55 (15 mins)	掌握正向教養的「無條件接納」及「欣賞」技巧。 開展家長的投入感	找不同： 同桌遊Look讓家長限時內尋找圖片上不同之處 解說： 子女的成長中，生理成長顯而易見，但心理成長需要時間陪伴、溝通才能察覺到。 青少年階段的孩子都有獨特的氣質，需要協助發掘。	● 桌遊Look
10:55-11:10 (15 mins)	了解家長期望	<u>迎啟回顧</u> 對子女參與期望分享&釐清 對工作坊期望訂立分享	● Self Coach 感恩卡
11:10-12:15 (65 mins)	明白子女的壓力來源	以Zentangle 基礎4格作目標，帶出主題： 1. 活在當下，欣賞整體 2. 小失誤在生命中的意義 3. 獨特性 包括5分鐘小休及15分鐘分享	Zentangle圖卡紙、0.1筆、0.3筆、鉛筆

2025／2026年度成長的天空計劃(小學)
服務報告書(第二年)

時間	目標	內容	物資
12:15-12:30 (15 mins)		<u>分享環節& 總結是節內容</u> 請所有參加者自行圍成一圈坐著, -工作員邀請各家長先分享自己在工作坊個人感受 -總結是節內容	● Self Coach 卡

工作坊流程(以下以表格呈現詳細時間分配與活動內容):

時間段	持續時間	活動內容	詳細描述與導師引導
開場: 歡迎與暖身	0-15分鐘	介紹與破冰活動	- 歡迎家長入座, 播放輕柔背景音樂(自然聲或禪樂)。 - 自我介紹: 分享我作為導師的育兒心得(如如何用禪繞畫緩解帶孩子上學的壓力)。 - 破冰: 每人分享「最近一次為孩子煩惱的事」(2分鐘輪流), 引導討論「壓力如何影響教養?」。 - 目標: 建立信任, 喚醒家長的共鳴。
部分一: 教養技巧分享	15-45分鐘	互動講座與小組討論	- 核心技巧: 介紹3大育兒原則(1. 正念陪伴: 專注當下, 避免分心; 2. 情緒調節: 用呼吸法應對孩子脾氣; 3. 創造性鼓勵: 用遊戲轉化衝突)。 - 互動: 分4-5人小組, 討論「如何應用這些技巧於小學生生活(如作業爭執)」(10分鐘), 導師巡迴分享。 - 連結減壓: 強調「家長先減壓, 才能教孩子減壓」。 - 目標: 提供實用工具, 讓家長感受到即時價值。
部分二: 禪繞畫理念介紹	45-55分鐘	理念講解與示範	- 解釋禪繞畫理念: 源自美國藝術家Rick Roberts與Maria Thomas創立, 核心為「正念藝術」——無對錯、專注過程、培養感恩心。 - 連結教養: 例如, 「一筆一劃」象徵陪伴孩子的耐心; 「非判斷」幫助家長接納孩子的不完美。 - 快速示範: 導師現場畫一簡單圖案(Tangle), 解釋8步驟(邊框、弦線、圖案填充等)。 - 目標: 讓家長理解禪繞畫不僅是畫畫, 更是減壓工具, 可在家與孩子共練。

2025／2026年度成長的天空計劃(小學)
服務報告書(第二年)

部分三： 禪繞畫實 作體驗	55-10 5分鐘	引導創作與 個人反思	- 分步引導：1. 畫邊框(5分鐘)；2. 加弦線(5分鐘)；3. 填充3-4種Tangle圖案(如圓點、波浪、螺旋，導師提供圖卡參考)(30分鐘)；4. 上色與簽名(10分鐘)。 - 氛圍：播放冥想音樂，導師輕聲引導「專注呼吸，釋放壓力」。 - 個別輔導：巡迴幫助，鼓勵「無需完美，享受過程」。 - 反思：每人寫下「這過程如何幫助我減壓？如何應用於教孩子？」(5分鐘)。 - 目標：透過實作，家長親身體驗放鬆，產生「我也能做」的自信。
部分四： 分享與整 合討論	105-11 5分鐘	圓桌分享	- 志工分享作品與心得(每人1分鐘，選5-6人)。 - 討論：如何將禪繞畫融入家庭(如親子畫畫夜)，並連結教養技巧。 - 導師總結：提供家用提示(如每日5分鐘練習)。 - 目標：強化學習，促進社群連結。
結尾： 感恩與收 尾	115-12 0分鐘	結束儀式	- 感恩冥想：全體閉眼，導師帶領「感謝孩子、感謝自己」(2分鐘)。 - 發放手冊與聯絡資訊(後續線上支持群組)。 - 合影與道別。 - 目標：以正能量結束，鼓勵持續實踐。

2025／2026年度成長的天空計劃(小學)
服務報告書(第二年)

第三部份:計劃推行檢討

8. 出席率

本年度成員人數**18**人

成員出席率

編號	活動項目	活動日期	節數	學生 出席人次	學生 出席率
1	輔助小組 (1)	10/10/2025	1	18	100%
2	輔助小組 (2)	17/10/2025	1	15	83.3%
3	輔助小組 (3)	31/10/2025	1	10	55.6%
4	戶外活動	29/11/2025	2	13	72.2%
5	輔助小組 (4)	9/1/2026	1	14	77.8%
6	輔助小組 (5)	23/1/2026	1	15	83.3%
7	輔助小組 (6)	30/1/2026	1	17	94.4%
8	輔助小組 (7)	11/2/2026	1	8	44.4%
9	黃金面談	17-18/3/2026	1	16	88.9%
總數/平均數			10	139	77.2%

家長出席率

編號	活動項目	活動日期	節數	家長 出席人次	家長 出席率
1	家長工作坊	28/11/2025	1	3	16.7%
總數/平均數			1	3	16.7%

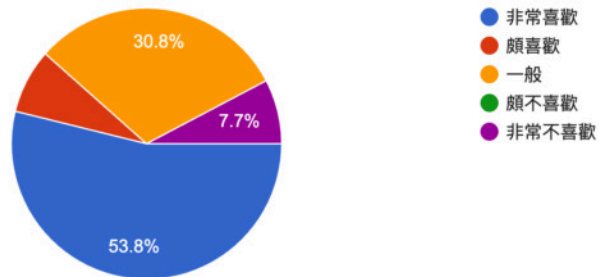
9. 活動問卷總結

7.1《戶外活動 - 學生》問卷

- 回收問卷: 13份
- 調查結果如下——

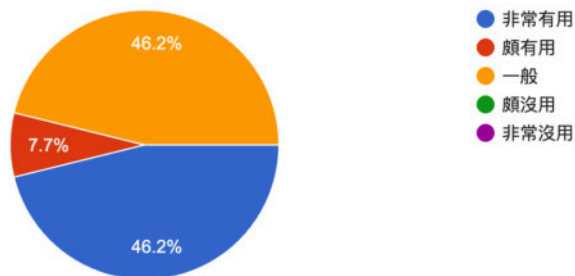
1. 你喜歡參加「小五強化活動-戶外活動」的活動嗎？

13 responses



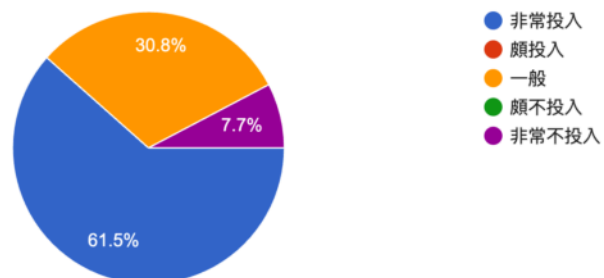
2. 整體來說，你覺得「小五強化活動-戶外活動」對你有用嗎？

13 responses



3. 你參與「小五強化活動-戶外活動」時投入嗎？

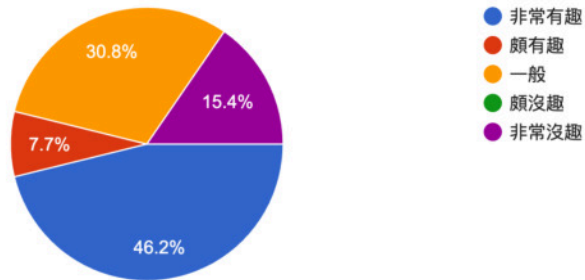
13 responses



2025／2026年度成長的天空計劃(小學)
服務報告書(第二年)

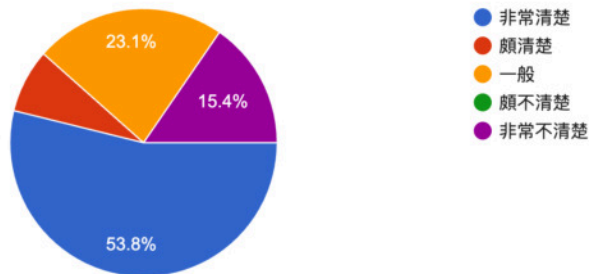
4.你覺得「小五強化活動-戶外活動」有趣嗎？

13 responses



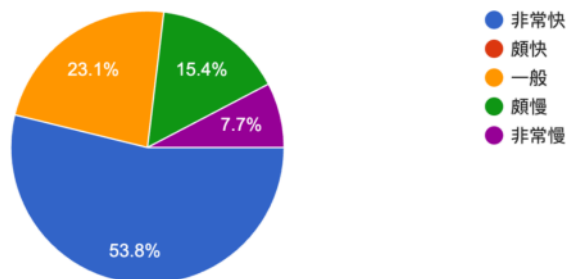
5. 你覺得導師在「小五強化活動-戶外活動」的講解清楚嗎？

13 responses

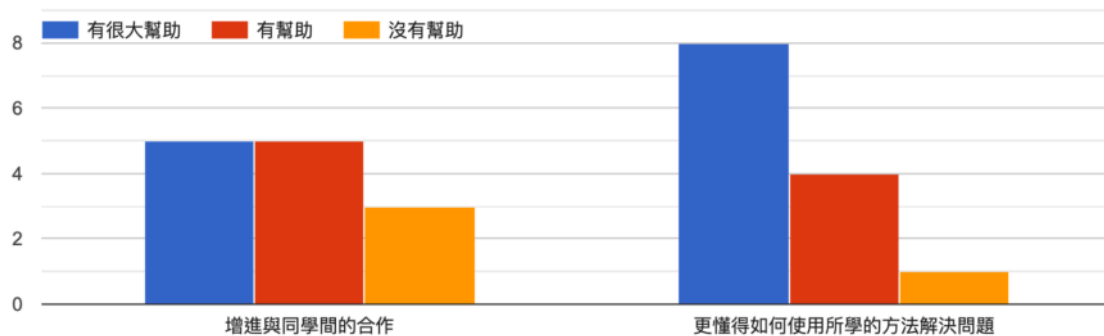


6.你覺得「小五強化活動-戶外活動」的過程會不會太快或太慢？

13 responses



7.你覺得這次活動對自己在以下各方面有沒有幫助？

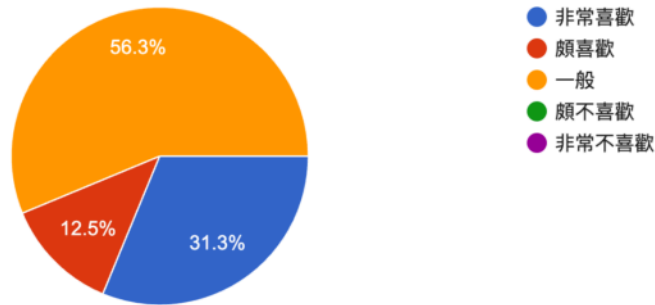


7.2《強化小組完結問卷 - 學生》問卷

- 回收問卷: 16份
- 調查結果如下——

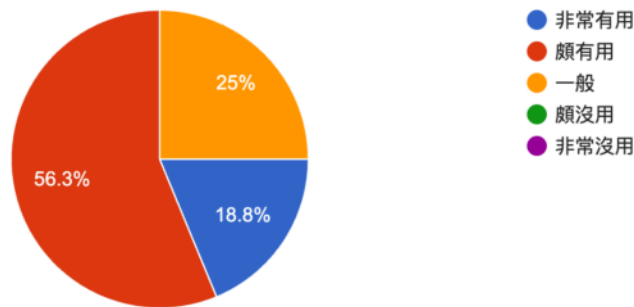
1. 你是否喜歡參加這幾次「強化小組」的活動？

16 responses



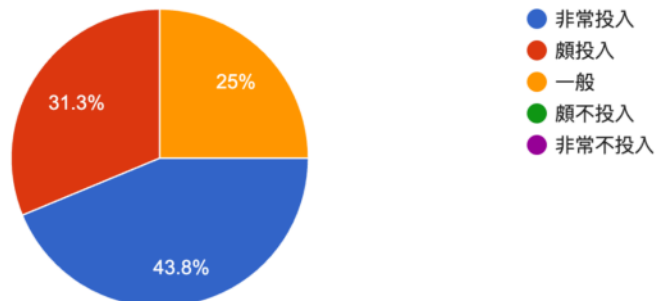
2. 你認為這幾次「強化小組」的活動對你有用嗎？

16 responses



3. 你在參與這幾次「強化小組」時投不投入？

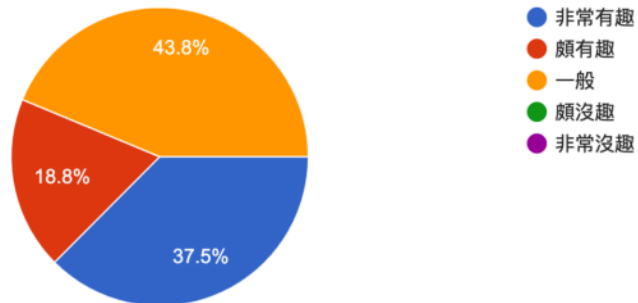
16 responses



2025／2026年度成長的天空計劃(小學)
服務報告書(第二年)

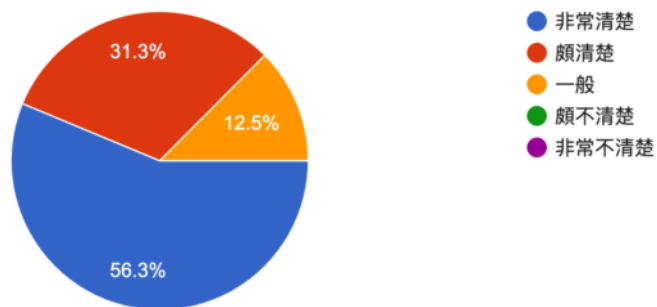
4. 你覺得這幾次「強化小組」的活動有沒有趣？

16 responses



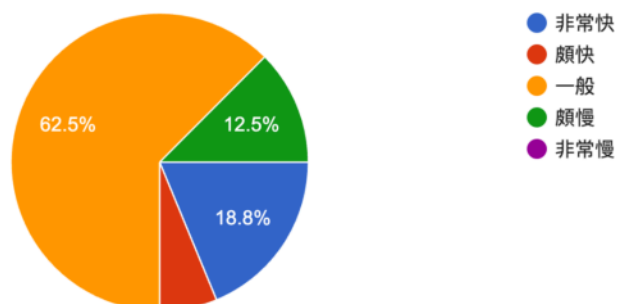
5. 你覺得導師在「強化小組」的講解是否清楚？

16 responses



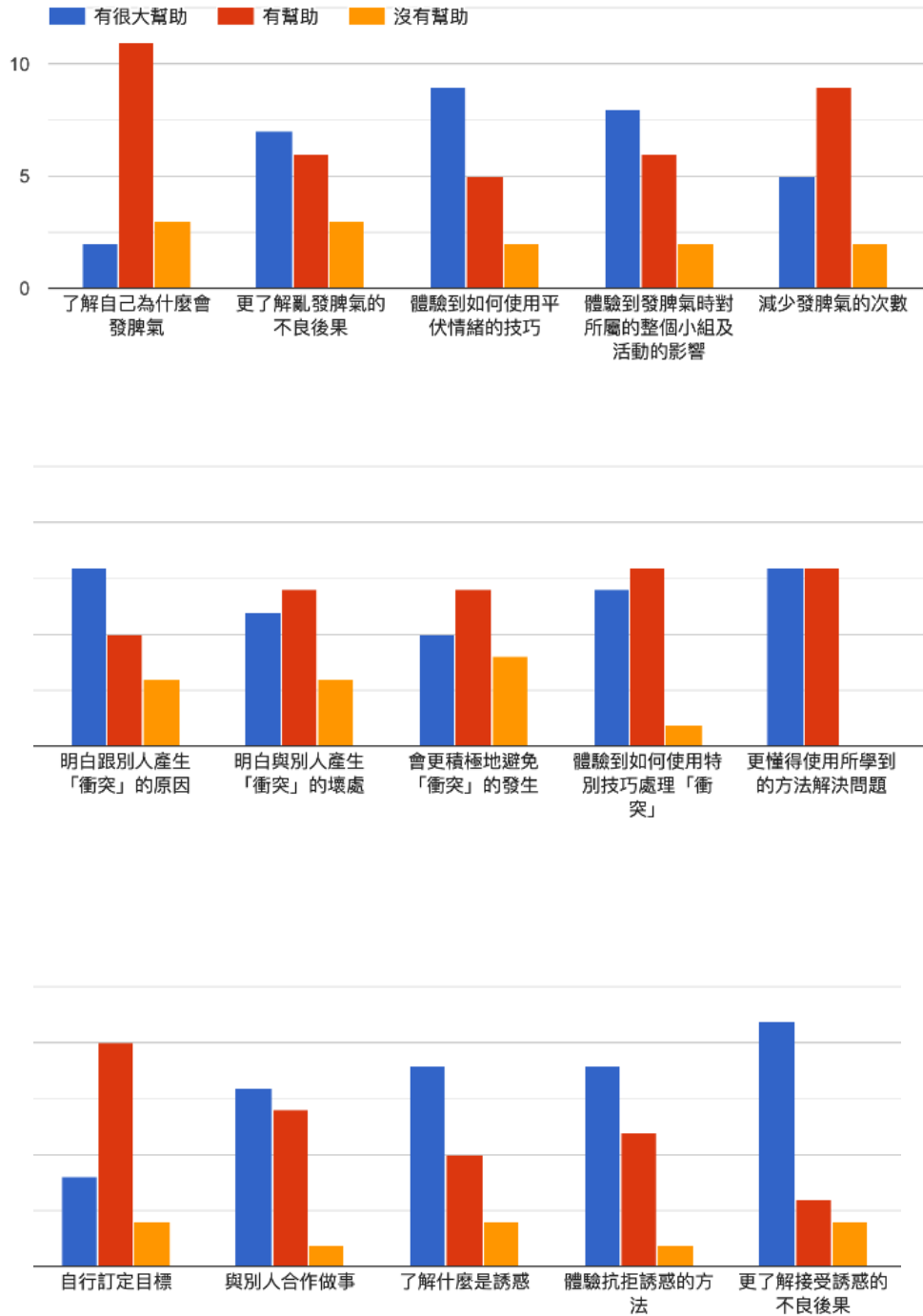
6. 你覺得「強化小組」的活動會不會太快或太慢？

16 responses



2025／2026年度成長的天空計劃(小學)
服務報告書(第二年)

7. 你覺得「強化小組」的活動對你有用嗎？

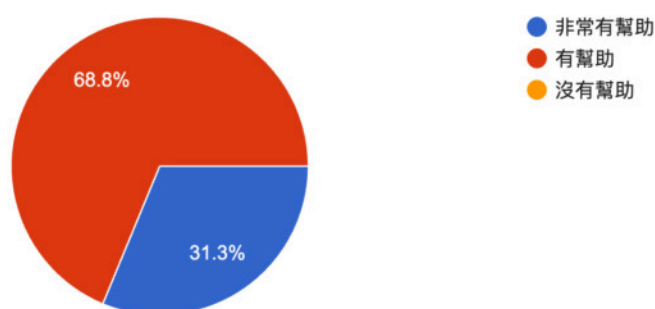


7.4《活動後問卷 - 學生》問卷

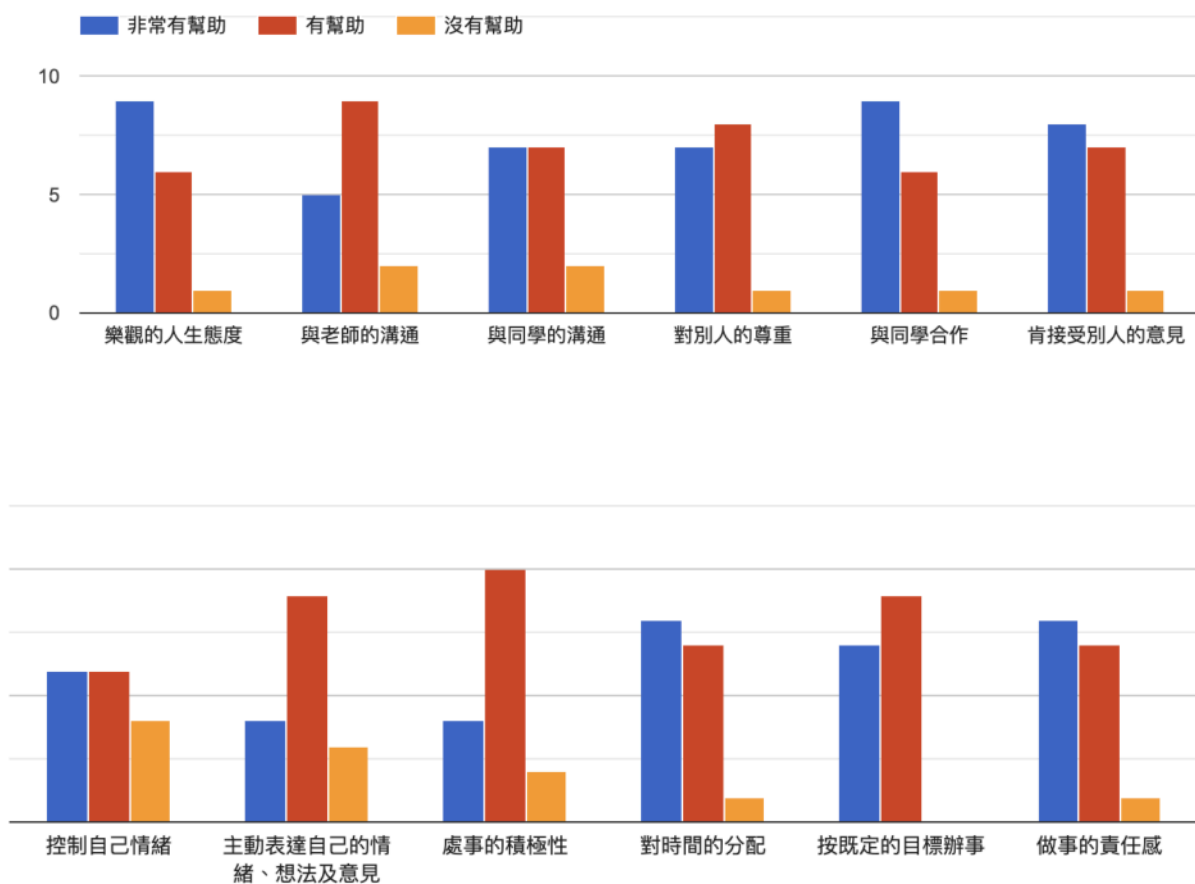
- 回收問卷: 16份
- 調查結果如下——

整體來說，你覺得「成長的天空計劃」的活動對你有幫助嗎？

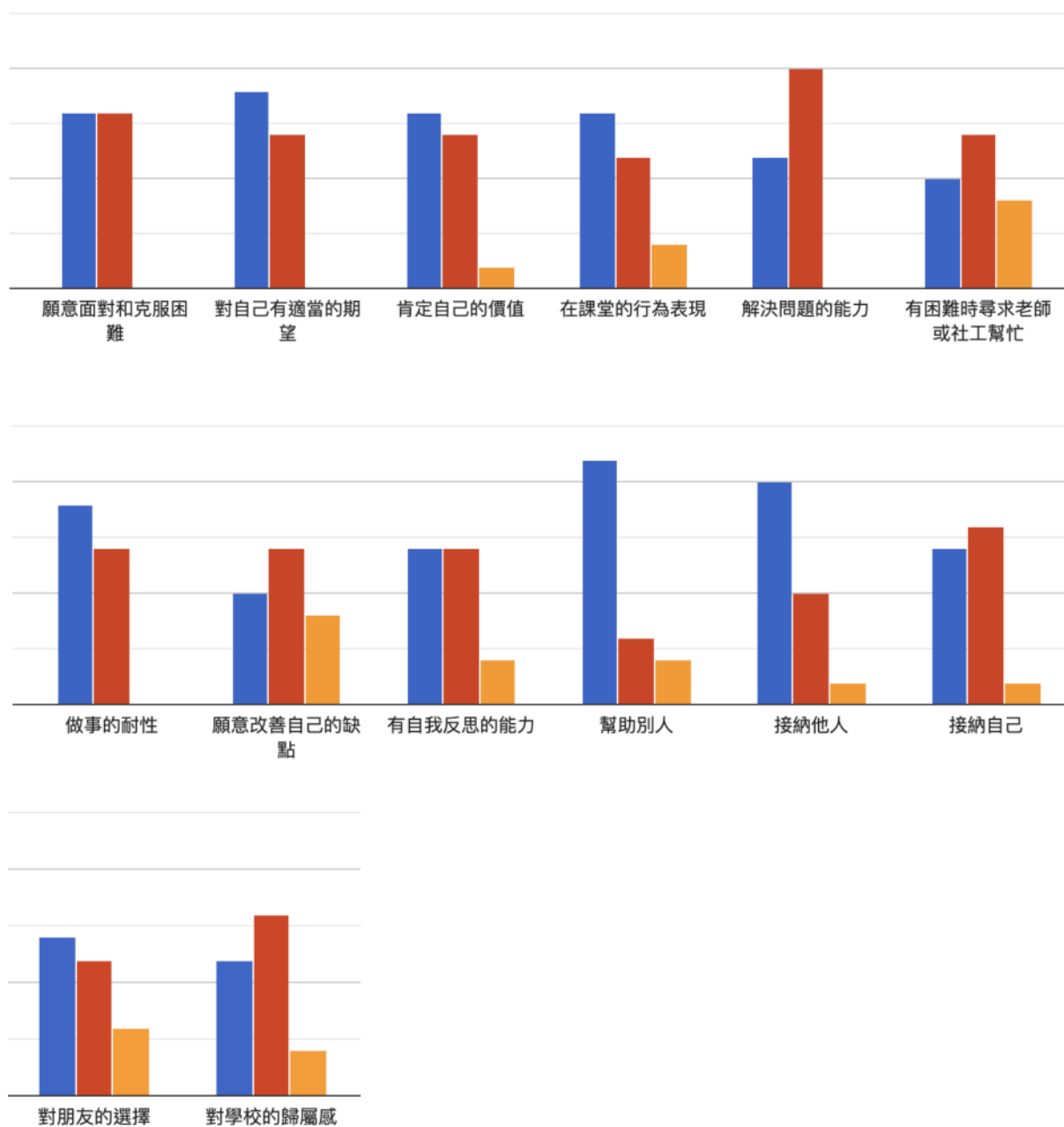
16 responses



你認為「成長的天空計劃」對你在以下各方面(1至26項)有幫助嗎？



2025／2026年度成長的天空計劃(小學)
服務報告書(第二年)



11. 計劃檢討, 建議及總結

本年度為工作室與學校推行2025/26「成長的天空計劃(小學)」之強化課程(第二年)。在全校教職員、小組成員及其家長的支援和參與之下, 本年度之輔助小組得以按計劃順利完成。根據導師之觀察、對持份者之訪問及問卷結果, 工作室有以下總結:

9.1 計劃成效

本年度成員共18名成員參加並完成今年課程。根據「強化課程」活動後評估(學生問卷), 16人完成問卷, 100%成員同意計劃整體對他們「有幫助」(16人)。

9.1.1 評估課程對成員「肯接受別人的意見」的成效(第六題)

根據「強化課程」活動後評估(學生問卷), 分別有43.75%(7人)及50%(8人)小組成員認為課程對成員「肯接受別人的意見」的能力(第六題)「有幫助」和「非常有幫助」, 故共93.75%小組成員認為課程有幫助。另有6.25%(1人)小組成員認為課程對成員「肯接受別人的意見」的能力並「沒有幫助」。

9.1.2 評估課程對成員「控制自己情緒」的成效(第七題)

根據「強化課程」活動後評估(學生問卷), 分別有37.5%(6人)及37.5%(6人)小組成員認為課程對成員「控制自己情緒」的能力(第七題)「有幫助」和「非常有幫助」, 故共75%小組成員認為課程有幫助。另有25%(4人)小組成員認為課程對成員「控制自己情緒」的能力並「沒有幫助」。

9.1.3 評估課程對成員「按既定的目標辦事」的成效(第十一題)

根據「強化課程」活動後評估(學生問卷), 分別有56.35%(9人)及43.75%(7人)的小組成員認為課程對成員「按既定的目標辦事」的能力(第十一題)「有幫助」和「非常有幫助」, 故共100%小組成員認為課程有幫助。

9.1.4 評估課程對成員「解決問題的能力」的成效(第二十三題)

根據「強化課程」活動後評估(學生問卷), 分別有62.5%(10人)及37.5%(6人)的小組成員認為課程對成員「解決問題的能力」的能力(第二十三題)「有幫助」和「非常有幫助」, 故共100%小組成員認為課程有幫助。

9.2 總結

問卷反映不論計劃成員及家長均認同計劃具不錯的成效；在學校教職員和家長的支援下，強化課程活動有助成員於自我效能感、樂觀感及歸屬感三大元素有所提升。

當然，於面對一些重大生命事件時，成員很可能還未有足夠的思考能力、分析力及情緒管理能力去面對和處理，但計劃所培養的抗逆力實在是他們的一些保護因素，讓他們在成長中面對困難時，懂得尋求信靠的人的協助、擁有自信去嘗試跨越困難、將擔憂和驚惶的壓力轉化成正能量去克服挑戰，這正是本計劃希望給予成員受用一生的訊息。

為了提升小組成員的歸屬感和效能感，工作室建議可讓成員的活動花絮、學習和分享等計劃內容與校內各級別的成員和教師分享，使成員明白和感受到他們在計劃中的付出和得著，是獲得全校的關注和認同，讓他們對計劃更有承擔。

工作室期待計劃第三年，成員能充能運用樂觀感、歸屬感及效能感跨越升中的挑戰。展望來年的強化課程設計，也將重點提升成員面對升中所需的抗壓能力。

12. 查詢及聯絡

有關本工作室提供予貴校的服務，如有任何查詢或疑問，歡迎聯絡我們。

生命果培訓工作室有限公司 Fruitful Life Training Workshop Limited

辦事處電話：3675 2411

傳真號碼：3956 4992

辦事處地址：新界石門企業工業中心 10 樓 23 室

電郵地址：info@ffl.hk

網址：www.ffa.hk

聯絡人：譚鴻昌博士（註冊社工）

完

保良局王賜豪（田心谷）小學

2025 – 2026 學年

小六「成長的天空」計劃

計劃檢討報告

（2025 年 10 月 08 日至 2026 年 03 月 30 日）

提供服務機構：復和綜合服務中心

小六活動一覽：

	活動名稱	日期	節數	人次
1	戶內聚會	2025 年 10 月 08 日至 2025 年 12 月 17 日	9	144
2	戶外活動	2025 年 11 月 29 日	2	30
3	「機」不離手 - 家長工作坊	2025 年 12 月 03 日	1	1
4	黃金面談	2026 年 03 月 30 日	15	15

戶內聚會

日期：2025 年 10 月 08 日至 2025 年 12 月 17 日 (逢星期三)

時間：下午 3:25–下午 4:55

地點：學校課室

對象：小六學生

人數：16 人 (共兩組)

目的：1. 提昇學生拒絕誘惑的能力

2. 學習如何處理壓力

節數	學習重點
1	- 簡介小組內容及獎勵計劃 - 互相認識. - 認識生活中各樣誘惑
2	認識「誘惑」所帶來的後果
3	學習抵抗誘惑的方法
4	學習如何處理朋輩誘惑
5	認識壓力來源.
6	學習壓力管理的方法
7	- 了解升中後的轉變及困難 - 學習適應升中生活的方法
8	為升中建立良好社交關係作預備
9	- 讓同學了解訂立目標的重要性 - 讓同學認識如何有效地訂立目標

活動成效：

根據問卷結果，全部學生極之同意、非常同意及同意活動的內容切合他們的需要、導師的表達方式能幫助他們理解有關的內容、導師能夠幫助他們、活動中所教的知識有用、學生表示會試用有關知識於日常生活中(100%)。此外，九成以上學生認為活動的時間安排理想(93.4%)。整體而言，全部學生表示滿意是次活動(100%)，可見活動達到預期成效。(詳情可見附件一)

有關是次活動學習方面，所有學生 (100%) 均表示在小組活動中有助自己「肯接受別人的意見」、「按既定的目標辦事」及「解決問題的能力」。其中，在「控制自己情緒」這一項上，表示「非常有幫助」或「有幫助」的學生超過九成 (93.3%)。可見小組活動有助學生學習如何處理情緒及處理人際之間的衝突。問卷中亦有學生提及在活動中學習到「面對困難」、「解決問題的能力」、「控制自己的情緒」及「不要誘惑」，等訊息，均與活動目的吻合，可見小組活動有助學生「拒絕誘惑」及「如何處理壓力」。(詳情請見附件一)

戶外活動

日期：2025 年 11 月 29 日 (星期六)

時間：上午 9:00-下午 4:00

對象：小六學生

人數：23 人

地點：薄扶林騎術學校前往山頂

目的：提升學生解決困難的能力

活動成效：

根據問卷結果，全部學生極之同意、非常同意及同意活動的時間安排理想、內容切合他們的需要、導師的表達方式能幫助他們理解有關的內容、導師能夠幫助他們、學生表示會試用有關知識於日常生活中(100%)。此外，九成以上學生認為活動的時間安排理想(93.3%)。整體而言，全部學生表示滿意是次活動(100%)，可見活動達到預期成效。(詳情可見附件二)

有關是次活動學習方面，九成以上學生認為活動能「提升解決困難的能力」及「學習如何理財，要用得其所」(92.9%)。(詳情可見附件二)

家長工作坊 – 「機」不離手 - 家長工作坊

日期：2025 年 12 月 13 日 (星期三)

時間：上午 10:00 - 上午 11:30

對象：小六學生的家長

人數：1 人

目的：了解子女沉迷打機的原因及如何有效管控，從而提升家長對子女升中的支援

活動成效：

根據問卷結果，家長極之同意活動的時間安排理想、內容切合他們的需要、所教的知識有用、講員的表達方式能幫助他們理解有關的內容、講員能夠幫助他們及會試用有關知識於日常生活中(100%)。整體而言，全部家長表示滿意是次活動(100%)，可見活動達到預期成效。(詳情可見附件三)

黃金面談

日期：2026 年 3 月 30 日

時間：上午 8:55-下午 1:00

對象：小六學生

人數：15 人

目的：1. 回顧成長的天空的學習及為升中作好預備及定立目標
2. 提升學生對自己的認識

活動情況：

活動以個人形式進行，導師與組員單獨會面，透過互動形式作講解，一同回顧三年成長的天空的學習、分享最近現況及升中的憂慮，並完成一個「Holland Code」的測試，增加對自己的認識，包括：興趣、性格等。過程中，組員大多表現投入及主動分享，導師分享不同的建議、解決方法及支持。

強化小組
學生活動檢討報告

活動日期：2025 年 10 月 8 日至 12 月 17 日

共收回有效問卷 15 份，結果如下：

1. 以下題目有關是次活動的安排。

	非常 不 同意	不 同意	同意	非常 同意	極之 同意
	百份比(%)				
1. 這次活動的時間安排理想	/	6.7	60.0	6.7	26.7
2. 這次活動的內容切合我的需要	/	/	60.0	6.7	33.3
3. 導師的表達方式能幫助我理解有關的內容	/	/	53.3	13.3	33.3
4. 我認為導師能夠幫助我	/	/	53.3	6.7	40.0
5. 活動中所教的知識有用	/	/	40.0	26.7	33.3
6. 我會試用有關知識於日常生活中	/	/	40.0	20.0	40.0
7. 整體來說，我滿意是次活動	/	/	33.3	20.0	46.7

2. 以下是認為「成長的天空」在以下各方面對自己的幫助。

	沒有幫助	有幫助	非常 有幫助
	百份比(%)		
1. 肯接受別人的意見	/	73.3	26.7
2. 控制自己情緒	6.7	53.3	40.0
3. 按既定的目標辦事	/	53.3	46.7
4. 解決問題的能力	/	46.7	53.3

3. 在活動中，我學習了：(共收集了 13 位參加者意見)

- 面對困難
- 解決問題。
- 解決問題的能力。
- 控制自己的情緒，可以讓我的性格變好。
- 尊重。
- 愛護。
- 做人。
- How to be a human.
- 不要誘惑。
- 團體合作。(2 位)
- 做手工。(2 位)

4. 其他意見：(共收集了 4 位參加者意見)

- 我要一小時。
- 放學時間太晚。
- 解決問題的能力。
- 活動時間可以改成星期二。
- 我想要上一年的老師，我喜歡。

戶外活動
學生活動檢討報告

活動日期：2025 年 11 月 29 日
共收回有效問卷 15 份，結果如下：

1. 以下題目有關是次活動的安排。

	非常 不 同意	不 同意	同意	非常 同意	極之 同意
	百份比(%)				
1. 這次活動的時間安排理想	/	/	40.0	26.7	33.3
2. 這次活動的內容切合我的需要	/	/	46.7	26.7	26.7
3. 導師的表達方式能幫助我理解有關的內容	/	/	33.3	33.3	33.3
4. 我認為導師能夠幫助我	/	/	26.7	13.3	60.0
5. 活動中所教的知識有用	/	6.7	20.0	33.3	40.0
6. 我會試用有關知識於日常生活中	/	/	33.3	26.7	40.0
7. 整體來說，我滿意是次活動	/	/	26.7	33.3	40.0

2. 以下題目有關是次活動的學習。

	非常 不 同意	不 同意	同意	非常 同意	極之 同意
	百份比(%)				
1. 活動讓我提升解決困難的能力	/	7.1	42.9	21.4	28.6
2. 活動讓我學習如何理財，要用得其所	/	7.1	42.9	7.1	42.9

3. 在活動中，我學習了：(共收集了 15 位參加者意見)

- 理財。
- 拒絕誘惑
- 聆聽大自然的聲音。
- 做運動。
- 遠足。
- 團體合作。(8 位)
- 合作的重要。
- Teamwork puzzle.

4. 其他意見：(共收集了 5 位參加者意見)

- 時間太長
- 時間換一至五會好些。
- Go to other place like Island, other school and.....
- 不要很早。
- 活動開始時間晚一點。

附件三

「機」不離手
家長活動檢討報告

活動日期：2025 年 12 月 3 日

共收回有效問卷 1 份，結果如下：

1. 以下題目有關是次活動的安排。

	非常 不 同意	不 同意	同意	非常 同意	極之 同意
	百份比(%)				
1. 這次活動的時間安排理想	/	/	/	/	100.0
2. 這次活動的內容切合我的需要	/	/	/	/	100.0
3. 講員的表達方式能幫助我理解有關的內容	/	/	/	/	100.0
4. 我認為講員能夠幫助我	/	/	/	/	100.0
5. 活動中所教的知識有用	/	/	/	/	100.0
6. 我會試用有關知識於日常生活中	/	/	/	/	100.0
7. 整體來說，我滿意是次活動	/	/	/	/	100.0

2. 其他意見：/

-完-