

計劃總結報告

計劃編號 : 2009 /0111

甲部

計劃名稱 : 《健康快樂展活力》教師全人健康支援計劃

機構/學校名稱 : 基督教靈實協會

計劃進行時間 : 由 5/2010 (月/年) 至 10/2011 (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：

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

*第八輪以前申請的計劃總結報告應由校監/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簽署。

*第八輪及以後申請的計劃總結報告須經「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

表一：目標是否達到

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
目標一： (身)讓教師檢視個人的心理及身體健康狀況，以從日常生活入手，在飲食、運動等範疇作出調適及配合，從而增強個人抗逆力，幫助他們適應工作及社會的轉變	- 《食得開心又健康》教師工作坊 - 《職業病痛知多少》—腰頸背痛篇 教師工作坊 - 《職業病痛知多少》—聲帶篇 教師工作坊 - 物理治療師運動指導 - 第一、二期運動班	超過90%	綜合及總結與目標相關之活動檢討問卷所示，合共96%的參加者認同活動有助提昇他們的健康意識；同時，活動亦讓他們檢視自己的身體健康狀況。而且，大部份參加者均願意從日常生活入手，作出調適，以達至更加健康—97%參加者願意多選擇或製作較健康之食品、85%之參加者表示在運動班完結後仍願意抽時間做運動及96%之參加者會調節其姿勢及多做伸展運動。	不適用
目標二： (心)幫助壓力沉重的教師培養正面思考模式及掌握處理壓力的方法	- 《心情暢快有妙法》教師工作坊—社工篇 - 《心情暢快有妙法》教師工作坊—社工、中醫跨專業篇 - 《心情暢快有妙法》教師工作坊—中醫篇	達到95%	透過由不同專業同工負責的《心情暢快有妙法》工作坊，成功地培養教師正面的思考模式及讓教師掌握處理壓力的方法。97%的參加者表示工作坊讓他們掌握最少一種減壓方法；及92%的教師表示工作坊能促使他們以更正面的方法思考。	不適用

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



目標三： (社)發展及強化教師的社交支援網絡，透過跨校教師培訓小組，讓教師認識更多同路人，一齊學習處理有情緒及行為問題之學生及提昇與家長溝通的技巧，促進彼此交流分享，互相鼓勵。	<ul style="list-style-type: none">- 第一、二期運動班- 《九型人格與教學》教師工作坊- 《創意藝術教育》聯校教師活動	達到87%	<p>透過聯校教師活動以及運動班，均能有效地發展及強化教師的社交支援網絡，分別有90%聯校教師活動之參加者表示，活動有助提昇他們與其他學校教職員間之交流；72%參加者表示認同活動有助擴闊其生活圈子。72%參與運動班之老師表示增進了他們與同事在工餘時間的接觸。至於提昇教師處理有情緒及行為問題學生之技能方面，91%的《創意藝術教育》的參加老師認同活動讓自己更掌握如何透過藝術與學生進行輔導。81%出席《九型人格與教學》之教師認同活動能提昇工作效能，並有助他們與學生建立良好關係。由此可見，計劃轄下之活動能有效達到此目標。</p>	不適用
目標四： (靈)協助教師從繁忙工作中抽身，檢視自己的人生及需要，認清工作的意義和價值，重燃對教育工作的熱誠。	<ul style="list-style-type: none">- 《心靈維生素》教師退修營	達到92%	<p>綜合所有參與《心靈維生素》教師退修營之教師意見，從問卷結果所示，91%參加者認同活動有助自己反思工作的意義及教學的價值；92%參加教師認同活動能協助教師從繁忙工作中抽身，檢視自己的人生及需要，認清工作的意義和價值，重燃對教育工作的熱誠。</p>	不適用



整體而言，八成或以上之參與老師認同本計劃之目標能有效達成，更有高達八成五之老師表示滿意此計劃。以下是部份參與老師於計劃檢討問卷的留言：

「能幫助老師減壓/能讓老師鬆一鬆，認同此計劃對老師身心靈健康有正面作用。」、「能提升老師對健康及抗逆力的重視。」、「謝謝為本校老師提供活動，促進我們身心靈健康。」、「多戶外活動，離開學校佳！」、「不但對自我身心有幫助及啓發，且是一項好好教材/有助老師減壓。」、「計劃具靈活性，能回應學校的情況作出配合。」、「應持續為教師提供健康支持，成為常規性活動。」、「滿意」、「成功」、「滿意整體的安排」、「good」、「感謝你們的努力」、「很欣賞」、「很好」、「良好」。

計劃總結報告

計劃編號：2009 /0111

計劃影響

為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

從計劃總結問卷顯示，高達八成三之老師認同此計劃能為老師們提供更多的培訓機會。由參與學校之負責人所填寫的問卷所示，100%之合作學校均認同本計劃能為老師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展，特別是學術性課題以外的培訓機會，促進老師全人健康。

帶動學校建立一個關懷老師身心健康的的文化

從計劃檢討問卷中反映，有參與老師表示計劃不但對其身心有幫助及啟發、對老師身心靈健康亦有正面作用外，而且認同計劃內容是一項好好的教材、有助老師減壓。並希望能持續為教師提供健康支持，成為常規性活動。另外，計劃結束時亦收集了由合作學校負責人所填寫之計劃檢討問卷，從回收的問卷中反映，100%之合作學校均認同計劃能進一步帶動學校建立關懷教師身心健康的文化。

促進學校團隊精神及提升學校整體形象

透過計劃一連串之活動，增加了老師之間的相處及溝通，例如老師於下班後一同參與計劃轄下之運動班。從運動班的檢討結果所示，高達97%的老師同意參加運動班能增進他們與同事在工餘時間上的接觸，從而促進彼此感情，有助建立學校的團隊關係。另外，透過教師退修營之團體建立活動，亦有助促進提升學校的團體精神。從檢討問卷結果所示，92%參加者表示活動有助促進同事間之關係；92%參與老師表示活動能促進學校的團體精神。

促進教師身心社靈之健康

計劃在提升老師對身、心健康及抗逆力的重視方面有最顯著的成效，從計劃前測(Pre-test)及後測問卷(Post-test)結果比較顯示，在工作時間之外會做運動之老師增加了 11%、會為自己的健康去調節飲食習慣的老師人數增加了 10%、認為自己很健康亦上升了 2%、遇到困難時會找人傾訴者上升了 5%等。由此可見，藉著本計劃，能成功推動老師注重自己身、心、社、靈全人健康的意識，甚至有具體行動，如飲食調節、運動及與別人傾訴等。

計劃總結報告	計劃編號 : 2009 /0111
---------------	-------------------

1. 自我評鑑計劃成本效益

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	\$234,000	\$234,000	± 0%
器材	\$7,000	\$6,750	-3.57%
服務費	\$44,400	\$ 42,100	-5.18%
一般開支	\$3,5250	\$3,6471.3	+3.46%

就上述表二可見，本計劃在完成推行建議書轄下之活動下，有關之開支並沒有超出基金所核准之預算。而且，預計的參與人數與建議書相符，合共 185 人，達 100% 之參與率。除了直接受惠人數---將軍澳區四間中、小學合共 185 名教師外，尚有間接受惠人數---四間學校合共 3064 名學生及其家長。而直接受惠人士數目之單位成本計算，每名參加者受資助約 \$1726。而在資源的運用方面，為減省學校的各項行政開支及人力資源，故此，大部份之協調、文印、宣傳單張之製作等，均由本計劃負責，以盡量節省合作學校所需投放的人力資源。此外，計劃當中所推行的各項工作坊，內容及講義已上載到本計劃之健康網站內，以便參與學校之教師，甚至是其他學校教師，均可到該網站獲取有關資訊，可見計劃所建構的課程及資料有一定的延續性。

可推介的成果及推廣模式

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
<p>《健康資訊網》設在本機構之西貢健康安全城市網站 (www.saikunghsc.org.hk) 內，並設有以下項目：</p> <ul style="list-style-type: none"> -健康資訊 -活動內容分享(如：講座筆記) -活動花絮 -社區資源 -討論區 	<p>本計劃之網頁附設於本機構之西貢健康安全城市網站內，方便上網人士瀏覽，按網站瀏覽人數統計顯示，由2011年5月至2011年11月期間，該網站之總瀏覽次數為 47,389，每月平均瀏覽人次為 6770。</p>	<p>網站於2011年5月正式發佈，並在計劃轄下推行的活動及活動宣傳單張上作出宣傳及推廣，讓計劃轄下的老師知悉此網站。另外，亦在西貢健康安全城市之網站首頁最新消息欄上刊登有關網頁之消息。</p>	<p>從抽樣訪問老師的樣本之中，老師較喜歡瀏覽網站中《健康資訊》及《活動花絮》，但較少選擇在討論區留言。故此，若是以網站形式推廣此計劃，教師較喜歡一些資訊性質的內容，如健康資訊。</p>
<p>《健康小意思》及《健康小貼士》I 至 V (詳情及內容可參考下列表5)</p>	<p>計劃總結問卷結果顯示，高達 73%之參與老師認同《健康小貼士》能增加其接收健康資訊的機會。</p> <p>更有老師在我最喜愛的項目中表示喜歡《健康小貼士》此類出版刊物，可分享有關健康資訊；以及《健康小意思》之小禮物。</p>	/	<p>由於老師工作繁重，抽時間出席工作坊有一定的難度。有見及此，計劃彈性地將健康資訊附設健康小禮物派發予老師，一方面可讓教師彈性地接收健康資訊，另一方面亦可對教師獻上一點關心，一舉兩得。同時，所附設的小禮物也是鼓勵及提醒教師實踐健康生活習慣。</p>



1. 活動一覽表

表四：活動一覽表

活動性質 (例如 座談會、表演等)	概略說明 (例如 日期、主題、地點等)	參加人數				參加者的回應
		學校	教師	學生	其他 (請 註 明)	
《職業痛症知多少》教師工作坊 (腰頸背痛篇)	日期：7/7/2010 地點：天主教鳴遠中學 內容：由物理治療師分享常見腰背肩頸痛症、伸展運動及預防方法	47				<ul style="list-style-type: none">a) 達 98%之出席者表示滿意是項活動；b) 活動能提昇參加者對預防職業病之認識 - 28%表示非常同意；70%表示同意；c) 活動能提昇參加者留意自己健康狀況的意識 - 28%表示非常同意；70%表示同意；d) 學了最少一種健康的知識與技能 - 32%表示非常同意；66%表示同意。

《職業痛症知多少》教師工作坊(聲帶篇)	<p>日期：5/11/2010 地點：將軍澳官立中學 內容：由健康促進主任介紹聲帶常見之疾病、成因及預防方法</p>	58			<ul style="list-style-type: none"> a) 達 97%之出席者表示滿意是項活動； b) 93%之老師表示活動讓他們更掌握到有關聲帶護理的知識，包括 19%非常同意及 74%同意； c) 95%的老師認為工作坊能提昇他們保護聲帶健康的意識，包括 28%非常同意及 67%表示同意； d) 93%的老師認同活動目標達成，包括 26%非常同意及 67%同意。
《職業痛症知多少》教師工作坊(腰頸背痛篇)	<p>日期：29/4/2011 地點：樂善堂劉德學校 內容：由物理治療師分享常見腰背肩頸痛症、伸展運動及預防方法</p>	9			<ul style="list-style-type: none"> a) 達 100%之出席者表示滿意是項活動； b) 99%的老師認為活動能提昇他們對預防職業病之認識，包括 66%非常同意及 33%同意； c) 99%老師同意活動能提昇他們留意自己健康狀況的意識，包括 66%非常同意及 33%同意； d) 99%老師表示學了最少一種健康的知識與技能，包括 77%非常同意及 22%同意。

《職業痛症知多少》教師工作坊(腰頸背痛篇)	<p>日期：22/11/2011 地點：將軍澳天主教小學 內容：由物理治療師分享常見腰背肩頸痛症、伸展運動及預防方法</p>	52		<ul style="list-style-type: none"> a) 達 100%之出席者表示滿意是項活動； b) 96%的老師認為活動能提昇他們對預防職業病之認識，包括 16%非常同意及 80% 同意； c) 93%老師同意活動能提昇他們留意自己健康狀況的意識，包括 16%非常同意及 77% 同意； d) 96%老師表示學了最少一種健康的知識與技能，包括 18% 非常同意及 78% 同意。
《食得開心又健康》教師工作坊	<p>日期：4/6/2010 地點：樂善堂劉德學校 內容：由營養師透過講座及小食製作，讓教師認識飲食與情緒及身體健康的關係，促進個人身心健康。</p>	16		<ul style="list-style-type: none"> a) 認為活動有助明白到情緒與飲食之關係 - 57%表示非常同意；43%表示同意； b) 認為活動能提昇認同飲食對健康情緒的重要性 - 36%表示非常同意；64%表示同意； c) 認為活動有助提昇日後多選擇或製作健康食物之動機 - 57% 表示 非常 同意；43%表 示同意； d) 86% 之參與老師表示在活動過程中感到輕鬆愉快，其工作壓力亦得以緩和。

《食得開心又健康》教師工作坊	<p>日期：18/2/2011 地點：天主教鳴遠中學 內容：由營養師透過講座及小食製作，讓教師認識飲食與情緒及身體健康的關係，促進個人身心健康。</p>	40			<ul style="list-style-type: none"> a) 96% 的老師認為活動有助他們明白到情緒與飲食之關係，包括 14% 非常同意及 82% 同意； b) 共有 93% 的老師表示活動能提昇他們認同飲食對健康情緒的重要性，包括 14% 非常同意及 79% 同意； c) 共有 92% 的老師認同活動有助提昇他們日後多選擇或製作健康食物之動機，包括 21% 非常同意及 71% 同意； d) 96% 之參與老師表示在活動過程中感到輕鬆愉快，其工作壓力亦得以緩和。
----------------	--	----	--	--	---

《食得開心又健康》教師工作坊	<p>日期：30/8/2011 地點：將軍澳天主教小學 內容：由營養師透過講座及小食製作，讓教師認識飲食與情緒及身體健康的關係，促進個人身心健康。</p>	60			<ul style="list-style-type: none"> a) 98% 的老師認為活動有助他們明白到情緒與飲食之關係，包括 26% 非常同意及 72% 同意； b) 100% 的老師表示活動能提升他們認同飲食對健康情緒的重要性，包括 25% 非常同意及 75% 同意； c) 共有 97% 的老師認同活動有助提升他們日後多選擇或製作健康食物之動機，包括 23% 非常同意及 74% 同意； d) 96% 之參與老師表示在活動過程中感到輕鬆愉快，其工作壓力亦得以緩和。
----------------	---	----	--	--	---

《食得開心又健康》教師工作坊	<p>日期：4/11/2011 地點：將軍澳官立中學 內容：中醫師分享保健減壓食療，並即席與老師一同分享保健湯水，讓教師認識飲食與情緒及身體健康的關係，促進個人身心健康。</p>	60			<ul style="list-style-type: none"> a) 94% 的老師認為活動有助他們明白到情緒與飲食之關係，包括 16% 非常同意及 78% 同意； b) 91% 的老師表示活動能提昇他們認同飲食對健康情緒的重要性，包括 13% 非常同意及 78% 同意； c) 共有 94% 的老師認同活動有助提昇他們日後多選擇或製作健康食物之動機，包括 16% 非常同意及 78% 同意； d) 96% 之參與老師表示在活動過程中感到輕鬆愉快，其工作壓力亦得以緩和。
《九型人格與教學》教師工作坊	<p>日期：30/9/2010 地點：天主教鳴遠中學 內容：由社工分享如何透過認識九型人格以讓教師掌握自己的性格類型與學生的性格類型，從而更明白及接納學生，並掌握不同性格的個人突破與成長之路</p>	43			<ul style="list-style-type: none"> a) 達 81% 之參加者認同是節工作坊能提昇其工作效能，以緩和工作壓力。 b) 認為工作坊有助認識自己的個性 - 9% 表示非常同意； 70% 表示同意 c) 工作坊提昇參加者對不同個性之同學的了解 - 5% 表示非常同意； 74% 表示同意。

<p>《心情暢快有妙法》教師工作坊 (社工篇)</p>	<p>日期：17/12/2010 地點：樂善堂劉德學校 內容：由社工主講，讓教師認識自己的心理健康狀況、了解壓力與疾病之關係，並學習以正面思考模式，以積極態度應付生活壓力</p>	13			<ul style="list-style-type: none"> a) 共 91% 老師同意工作坊有助他們檢視自己的心理健康狀況，包括 30% 非常同意及 61% 同意； b) 91% 的老師回應工作坊讓他更了解壓力與情緒病之關係，包括 38% 表示非常同意及 53% 同意； c) 91% 老師認同工作坊能促使他們以較正面的方式思考，包括 38% 非常同意及 53% 同意； d) 99% 老師表示工作坊讓他們掌握最少一項減壓方法，包括 53% 非常同意及 46% 同意。
<p>《心情暢快有妙法》教師工作坊 (社工、中醫跨專業篇)</p>	<p>日期：25/3/2011 地點：將軍澳官立中學 內容：透過中醫師及社工跨專業之協作，從身體及心理方面雙管齊下，提昇教師處理壓力之技巧。內容包括穴位減壓、身心鬆弛練習等。</p>	52			<ul style="list-style-type: none"> a) 95% 老師認為工作坊讓他們掌握最少一種減壓方法，包括 31% 非常同意及 64% 同意； b) 93% 老師表示會嘗試實踐工作坊所學的壓力處理方法，包括 33% 非常同意及 60% 同意； c) 95% 老師同意活動目標達成，包括 31% 非常同意； 64% 同意。

《心情暢快有妙法》教師工作坊 (中醫篇)	日期：22/11/2011 地點：將軍澳天主教小學 內容：從中醫身體保健的角度，分享經穴抗壓及導引活動，讓教師學習及緩和壓力對身體的影響。	52			a) 96% 老師認為工作坊讓他們掌握最少一種減壓方法，包括 18% 非常同意及 78% 同意； b) 96% 老師表示會嘗試實踐工作坊所學的壓力處理方法，包括 20% 非常同意及 76% 同意； c) 96% 老師同意活動目標達成，包括 18% 非常同意； 78% 同意。
將軍澳官立中學 第一期運動班： 太極班	日期：28/10/2010-16/12/2010 (逢星期四)(合共 8 堂) 時間：5:00-6:30 p.m 地點：將軍澳官立中學 內容：熱身氣功十八式、簡易太極拳及物理治療師提供運動指導	8			a) 99% 的老師認為運動班之目標已達成，包括 33% 非常同意及 60% 同意； b) 93% 的老師同意參加運動班能增進了他們與同事在工餘時間上的接觸，包括 20% 非常同意及 73% 同意；
樂善堂劉德學校 第一期運動班： 太極班	日期：20/1/2011、21/1/2011 時間：下午 3:00-4:30 地點：樂善堂劉德學校 內容：熱身氣功十八式、簡易太極拳	15			c) 86% 老師表示在運動班完結後，願意抽時間繼續運動，包括 13% 非常同意及

天主教鳴遠中學 第一期運動班： 瑜伽班	日期：18/11/2010-17/2/2011 (逢星期四)(合共 8 堂) 時間：下午 5:00-6:30 地點：天主教鳴遠中學 內容：修習瑜伽式子與呼吸法	15			73%同意； d) 66%老師有興趣參加第二期之運動班，包括 30%非常同意及 33%同意。
將軍澳天主教小學 第一期運動班： 瑜伽班	日期：11/12/2010-10/3/2011 (逢星期四)(合共 8 堂) 時間：下午 4:00-5:30 地點：將軍澳天主教小學 內容：修習瑜伽式子與呼吸法及物理治療師提供運動指導	13			e) 99%老師表示服務有助他們更了解自己的健康狀況，包括 81%非常同意及 18%同意； f) 99%老師同意服務促使他們願意按個人健康狀況在生活上作出調節，包括 81%非常同意及 18%同意； g) 99%老師認同服務提升了他們做運動之動機，包括 45%非常同意及 54%同意。
將軍澳天主教小學 第二期運動班：踢拳操 (Kick-boxing)	日期：17/3/2011-19/5/2011 (逢星期四)(合共 8 堂) 時間：下午 4:00-5:30 地點：將軍澳天主教小學 內容：踢拳操體驗	9			a) 100%的老師認為運動班之目標已達成，包括 32%非常同意及 68%同意； b) 100%的老師同意參加運動班能增進了他們與同事在工餘時間上的接觸，包括 21%非常同意及 79%同意；
將軍澳官立中學 第二期運動班：瑜伽班	日期：24/3/2011-17/5 (逢星期四)(合共 8 堂) 時間：下午 5:00-6:30 地點：將軍澳官立中學 內容：哈達瑜伽 — 修習瑜伽式子與呼吸法、物理治療師提供運動指導	5			c) 84%老師表示在運動班完結後，願意抽

天主教鳴遠中學 第二期運動班： 太極	日期：14/4/2011-23/6/2011、 14/10、21/10 (逢星期四或五) (合共 9 堂) 時間：下午 5:00-6:30 地點：天主教鳴遠中學 內容：熱身氣功十八式、簡易太極拳、物理治療師提供運動指導	16		時間繼續運動，包括 26% 非常同意及 58% 同意； d) 100% 老師表示服務有助他們更了解自己的健康狀況，包括 43% 非常同意及 57% 同意； e) 100% 老師同意服務促使他們願意按個人健康狀況在生活上作出調節，包括 43% 非常同意及 57% 同意；
樂善堂劉德學校 第二期運動班：瑜伽班	日期：20/5/2011-3/6/2011 (合共 3 堂) 時間：不定時（每節 1.5 小時） 地點：保良局羅傑承北潭涌渡假營及學校 內容：哈達瑜伽 — 修習瑜伽式子與呼吸法	14		
健康小意思 I	日期：30/5/2010 內容：每位老師獲發兩包健康果味茶包，並配合健康小貼士，讓老師享用健康茶包之餘，同時接收相關健康資訊。	185		a) 在計劃總結問卷結果所示，高達 73% 之參與老師認同《健康小貼士》能增加其接收健康資訊的機會。 b) 更有老師在我最喜愛的項目中表示喜歡《健康小貼士》此類出版刊物，可分享有關健康資訊以及《健康小意思》之小禮物。
健康小意思 II	日期：1/11/2010 內容：每位老師獲發膠匙乙隻，並配合健康小貼士，鼓勵老師選擇健康午膳。	185		
健康小意思 III	日期：29/4/2011 內容：每位老師獲發一個內附有由參加計劃老師所創作的正面語句精美相架一個，以鼓勵老師多以正面角度思考。	185		
健康小意思 IV	日期：17/6/2011 內容：每名老師獲發毛巾乙條，並配合由物理治療師所撰寫的增強心肺功能小貼士，以鼓勵老師們多做運動	185		

健康小意思 V	日期：10/10/2011 內容：每名老師獲發軟尺一個，並附上由健康促進主任所提供的《代謝綜合症》健康資訊，以鼓勵老師注意自己的身體狀況及定期做檢查。	185			
健康小貼士 I	日期：30/5/2010 內容：向每位老師派發由靈實中醫師撰寫的「茶的藥用價值」健康資訊，讓老師可以享用健康茶包之餘，亦可以彈性地同時接收相關健康資訊。	185			
健康小貼士 II	日期：1/11/2010 內容：向每位老師派發由靈實營養師所撰選之外出用膳小貼士，鼓勵老師在不可避免外出用膳的情況下，盡量作出較健康的選擇。	185			
健康小貼士 III	日期：17/6/2011 內容：向每位老師派發由靈實物理治療師所撰寫的增強心肺功能小貼士，並鼓勵老師每星期進行3-4次不少於20分鐘之帶氧運動。	185			
健康小貼士 IV	日期：10/10/2011 內容：向每位老師派發由靈實健康促進主任所提供之《代謝綜合症》的健康資訊，以讓老師識別有關症狀的危險因子，以及早預防。	185			

《創意藝術教育》聯校教師活動	<p>日期：18/7/2011 時間：上午 9:00-下午 5:00 地點：樂善堂劉德學校 內容： 1)藝術治療初探與集體創作 2)認識圖畫與輔導技巧 3)國民教育創意概念—藝術融入國民教育： -中國文化藝術 -國家地理 -個人成長、團隊合作(人際關係) -藝術全語文—圖畫故事書創作</p>	6	11 社工	<ul style="list-style-type: none"> a) 100%的參加者認同活動加深了自己對藝術治療之認識。55%非常同意及45%同意； b) 91%參加者認同活動讓他們更掌握如何透過藝術治療與學生進行輔導 c) 72%參加者表示活動讓其更掌握如何將藝術融入教學 d) 90%參加者表示活動有助提升他們與其他學校教職員間之交流 e) 72%參加者認同活動有助擴闊其生活圈子
樂善堂劉德學校教師退修營	<p>日期：3/6/2011 地點：保良局羅傑承北潭涌渡假營 內容：讓教師在大自然的環境下進行退修，享受安靜時刻；反思一己的需要與工作的意義，並透過團隊建立活動，讓老師們彼此打氣。</p>	14		<ul style="list-style-type: none"> a) 100%的參加者認同活動有助自己反思工作的意義及教學的價值；18%非常同意及82%表示同意 b) 100%參加者表示活動有助促進同事間之關係；45%非常同意、55%同意 c) 100%參加者表示認同活動目標達成；45%非常同意、55%同意 d) 100%參加者表示滿意此活動；45%非常同意、55%同意

將軍澳官立中學 教師退修營	<p>日期：3/6/2011 地點：保良局羅傑承北潭涌渡假營 內容：讓教師在大自然的環境下進行退修，享受安靜時刻；反思一己的需要與工作的意義，並透過團隊建立活動，讓老師們彼此打氣。</p>	65		<ul style="list-style-type: none"> e) 84%的參加者認同活動有助自己反思工作的意義及教學的價值；33%非常同意及 51%表示同意 f) 88%參加者表示活動有助促進同事間之關係；39%非常同意及 49%表示同意 g) 86%參加者表示認同活動目標達成；39%非常同意及 47%表示同意 h) 90%參加者表示滿意此活動；43%非常同意及 47%表示同意
天主教鳴遠中學 教師退修營	<p>日期：23/8/2011 地點：保良局羅傑承北潭涌渡假營 內容：透過團隊建立活動，促進彼此溝通，締造和諧愉快輕鬆的工作環境</p>	53		<ul style="list-style-type: none"> a) 96%的參加者認同活動有助促進學校的團隊精神； b) 92%的參加者表示活動能促進同事間之關係 c) 89%之老師認同活動目標達成 d) 94%之老師表示滿意此活動

將軍澳天主教小學 教師退修營	<p>日期：30/8/2011 地點：保良局羅傑承北潭涌渡假營 內容：讓教師在大自然的環境下進行退修，享受安靜時刻；反思一己的需要與工作的意義，並透過團隊建立活動，讓老師們彼此打氣。</p>	60			<ul style="list-style-type: none"> e) 90%的參加者認同活動有助自己反思工作的意義及教學的價值；15%非常同意及75%表示同意 f) 88%參加者表示活動有助促進同事間之關係；19%非常同意、69%同意 g) 92%參加者表示認同活動目標達成；17%非常同意、75%同意 h) 96%參加者表示滿意此活動；29%非常同意、67%同意
-------------------	---	----	--	--	---

困難及解決方法

表五：困難及解決方法

困難	解決方法
<p>《有教無類》教師培訓小組招募困難，曾一度延期推行</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 更改形式：採納各校負責人之建議，小組的節數不宜多於三節甚或以一天工作坊之形式推行。以方便老師在繁忙的工作中安排時間出席。最終，以一天八小時密集式的工作坊取代了小組的推行。 - 調節內容：為了讓工作坊的內容更加吸引及實用，活動邀請了一位資深的藝術治療師擔任分享嘉賓，讓老師掌握如何透過藝術治療與學生進行輔導、融入教學及釋放個人壓力等。故此，在服務費項目中調撥了部份費用以支付導師費。 - 加強宣傳：除了透過宣傳單張、電郵及個別致電予老師外，亦將有關活動上載至計劃網站及本機構轄下基層健康服務(社康)的網上部落格中。 - 開放餘額：徵基金同意下，將活動餘額開放給四所合作學校以外有興趣參加之教職員，包括老師、駐校社工、從事學生輔導的工作員等。
<p>-各所學校通常在活動前兩至三星期才能確認《心靈維生素》教師退修營活動日期及時間，甚至有兩所學校決定安排於同一天進行退修營。故令籌備時間緊迫、人手調配亦有一定的困難。</p> <p>-大部份學校均表示工作繁重，對於騰出一整天時間進行退修活動有一定的難處。亦表示較難安排退修營活動。</p> <p>-康文署轄下之營舍需預早三個月申請；而暑假營地緊張；加上，康文署轄下營地之活動室使用欠彈性，如：上午只可於 11 時後才可用房，下午</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 調撥人手資源：活動邀請了青年義工協助，故此，計劃調撥了部份資源以作義工津貼之用。另外，部份學校於退修營中安排了運動班的時間，故運動導師可協助帶領部份環節。 - 按學校需要，彈性安排活動：在退修營的活動安排上作出調整，預留部份時間予學校處理行政事宜或開會之用。另外，亦按學校的需要，來調節退修營的主題及活動，如：天主教鳴遠中學而言，校方表示因有新老師加入、而且，希望在新學年前為老師安排一些團隊建立之活動，有見及此，該校之退修營活動以歷奇及團體建立為主題。 - 訂購康文署轄下以外的渡假營：暑假期間，尚有日營餘額的營地不多，最終，計劃轄下之退修營選擇租用保良局羅傑承北潭涌渡假營。因為該營舍租用房間時間較彈性；而且位於西貢、鄰近

3時前要退回房間等。此等安排亦限制了退修營之活動安排。	將軍澳，車程時間亦較短，以致能爭取更多的活動時間。
-由於學校工作繁重，教師人數眾多，除全體教職員會議外，很難有其他機會讓老師們聚首一堂。而且，教職員會議每學年只有數次，會議內容亦緊湊，故此，很難抽取時間安排計劃轄下之工作坊。	<p>- 計劃延期：由於部份學校遲遲未能於教職員會議內提供時間推行工作坊，故曾一度與校方達成協議，更改活動推行之安排，由原訂於教職員會議內推行更改為公開招募有興趣之老師參與，以便工作坊能更彈性地安排並於計劃結束前完成。最終，校方仍希望於教職員會議內安排，務求所有老師能夠受惠，及不希望部份老師因工作緣故而未能參與。最終，向基金申請計劃延期，務求能於新學年11月份，學生考試期間的教職員會議內推行有關工作坊。</p>