



計劃總結報告

計劃編號： 2010/0061

甲部

計劃名稱： 促進教師身心健康

機構/學校名稱： 佳寶幼稚園(美孚正校)

計劃進行時間：由 08/2011 (月/年) 至 06/2012 (月/年)

乙部

填寫此部份報告前，請先詳閱讀「填寫優質教育基金計劃總結報告指引」。

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

\* 期終報告應由校監/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。

秘書處專用

DI

V

D

E

RC

## 計劃總結報告

計劃編號：

2010/0061

報告涵蓋時間：由 08/2011 (月/年)至 06/2012 (月/年)

## 乙部

1. 在報告涵蓋期間內的活動內容

以下表格綜合報告涵蓋期間內的活動及完成度。

| 項目             | 確實日期            | 負責人   | 完成度     |
|----------------|-----------------|-------|---------|
| 每天運動五分鐘        | 2011年8月至2012年2月 | 項目負責人 | 100% 完成 |
| 新入職教師茶聚        | 2011年8月19日      | 項目負責人 | 100% 完成 |
| 認識自我工作坊        | 2011年12月28日     | 項目負責人 | 100% 完成 |
| 教職員家庭同樂日暨迷你運動會 | 2012年4月21日      | 項目負責人 | 100% 完成 |
| 教師減壓工作坊        | 2012年5月12日      | 項目負責人 | 100% 完成 |

## 1.1 每天運動五分鐘

本校一向注重教師身、心、靈健康，故教師透過每天在幼兒抵校前五分鐘進行職業

安全健康局所製作的「勤運動、工作醒」的伸展動作，讓教師們增強對每天運動的

意識。在活動中，教師們認識到一些護脊及伸展的不同動作，使教師明白到自我保

健、預防勝於治療的重要性，可讓教師於家中有空時自行進行。每天運動五分鐘這意識除了在教師層面進行外，還把這訊息推廣至校內幼兒，故本校參與了兒童脊科基金所舉辦的護脊校園計劃，使教師與幼兒在校內進行護脊操，讓全校有「每天運動五分鐘，身體健康精神好」的風氣。根據問卷調查的結果顯示，超過八成的教師也表示對是次活動有正面的回應，而且這活動能於每一年進行，亦可就教師對這活動的建議作出調整，讓其有延續性的效用。

### 1.2 新入職教師茶聚

因各教職員於八月中需要開始準備下學年的課程，這時亦是新、舊教師互相認識和了解的最佳時機，故此時舉行新入職教師茶聚。在茶聚中，以輕鬆的氣氛先歡迎新加入的教師，再透過分享簡單的茶點及在傾談間讓教師們互相認識；校長、副校長、各主任及一群資深的教師更分享她們的教學心得、及難忘的教學經歷，讓新教師們能盡快了解本校的文化，以便釋除她們對新入職的疑慮。

### 1.3 認識自我工作坊

是次工作坊透過講員輕鬆的講解，讓各教師能了解各種性格型態分析；加上進行MBTI性格評估，使教師們認識自己的強、弱項，認清自己在團隊內的角色，有效地發揮功用。在活動過後的回應及意見調查中，所有教師均對是次工作坊有正面的回

應，而她們更表示工作坊能讓她們更清楚地認識自己以及他人，使在團隊中能運作得更流暢及愉快。鑑於各教師能對他人更能了解深入，使各人的溝通模式和相處的方法會變得更融洽，以提升校內的氣氛和工作動機。

#### 1.4 教職員家庭同樂日暨迷你運動會

本校除了關注教師的工作效率外，還十分注重各教師身心靈的平衡，擔心沉重的工作會影響情緒以及與家人的關係，故本計劃於2012年4月21日舉行了教職員家庭同樂日暨迷你運動會。是次活動由童樂活動有限公司與本校協辦，於香港中華基督教青年會烏溪沙青年新村中進行，每位教師均攜帶了親屬參與活動。是次活動中，教師與家人一起進行了不同的熱身以及親子體能遊戲，使大家既可以一同合作遊戲外，還可以歡愉地渡過了半天。在活動的意見調查中，所有老師對此活動均有正面的回應，表示能與家人及同事間共渡了合作和快樂的半天，更能把日常工作及家庭的壓力得以舒緩。

#### 1.5 教師減壓工作坊

經過大半年忙碌的工作，教師們未能適當發洩日積月累的壓力，故此，本校於2012年5月12日舉行了教師減壓工作坊，邀請了聖公會聖安堂註冊社工到校向各老師講解壓力的來源及建議一些舒緩壓力的方法。在活動中，各教師亦能透過繪畫、討論，

勇於表達出內心的壓力及所顧慮的事，讓各老師能開懷地作出分享，互相了解。在活動的意見調查表中顯示，所有老師對是次活動均有正面的回應，表示這活動提供了一個很好的機會讓各教師的壓力得到適當的發洩。

## 2. 在報告涵蓋期間內的計劃變動

### 2.1 認識自我工作坊

由於導師費用提升的關係，故原定的三天活動，現改為一天共六小時進行；而且 MBTI FORM M 問卷費用高漲，故該支出比預算增加了\$500。

### 2.2 教職員家庭同樂日暨迷你運動會

由於導師費用提升的關係，故原定的一天活動，現改為半天進行；而且日營費用增加，由原來\$10 加至\$16 一位，租用來回旅遊巴費用亦大幅增加，故該支出比預算增加了\$916。

3. 自我評鑑計劃的成效，需清楚列舉有關指標及衡量準則

以下表格綜合報告涵蓋期間內的活動的成效。

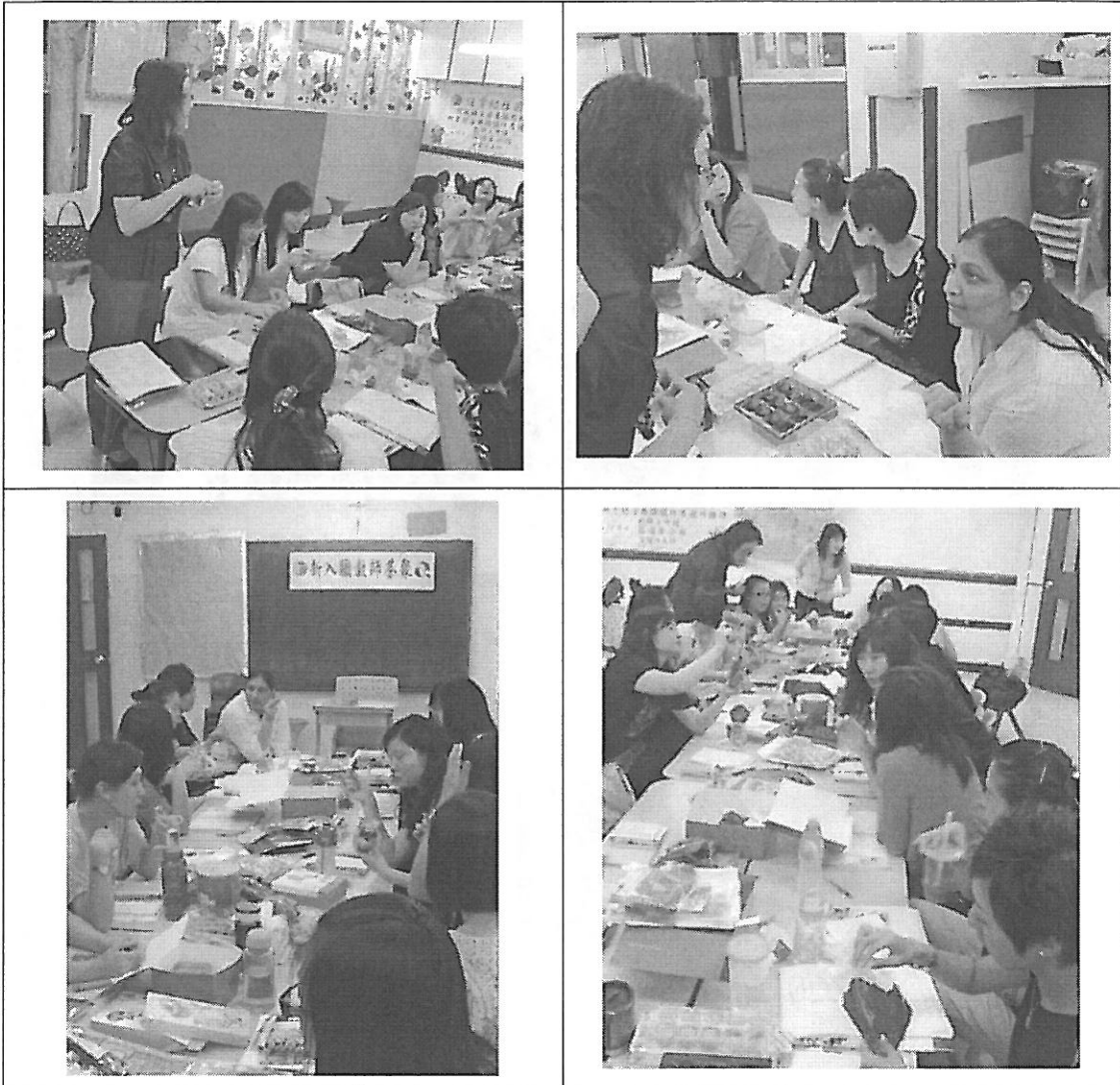
| 項目             | 表現指標               | 成效評鑑                     | 數據           | 成效                       |
|----------------|--------------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
| 每天運動五分鐘        | 1. 老師出席率<br>2. 意見表 | 1. 90%老師出席<br>2. 80%老師同意 | 100%<br>100% | 1. 達標<br>2. 達標<br>見附件（一） |
| 新入職教師茶聚        | 1. 老師出席率<br>2. 意見表 | 1. 90%老師出席<br>2. 80%老師同意 | 100%<br>100% | 1. 達標<br>2. 達標<br>見附件（二） |
| 認識自我工作坊        | 1. 老師出席率<br>2. 意見表 | 1. 90%老師出席<br>2. 80%老師同意 | 100%<br>100% | 1. 達標<br>2. 達標<br>見附件（三） |
| 教職員家庭同樂日暨迷你運動會 | 1. 老師出席率<br>2. 意見表 | 1. 90%老師出席<br>2. 80%老師同意 | 100%<br>100% | 1. 達標<br>2. 達標<br>見附件（四） |
| 教師減壓工作坊        | 1. 老師出席率<br>2. 意見表 | 1. 90%老師出席<br>2. 80%老師同意 | 100%<br>100% | 1. 達標<br>2. 達標<br>見附件（五） |

#### 4. 成果及經驗推廣(如適用)及外間對那些推廣活動的反應

##### 4.1 每天運動五分鐘

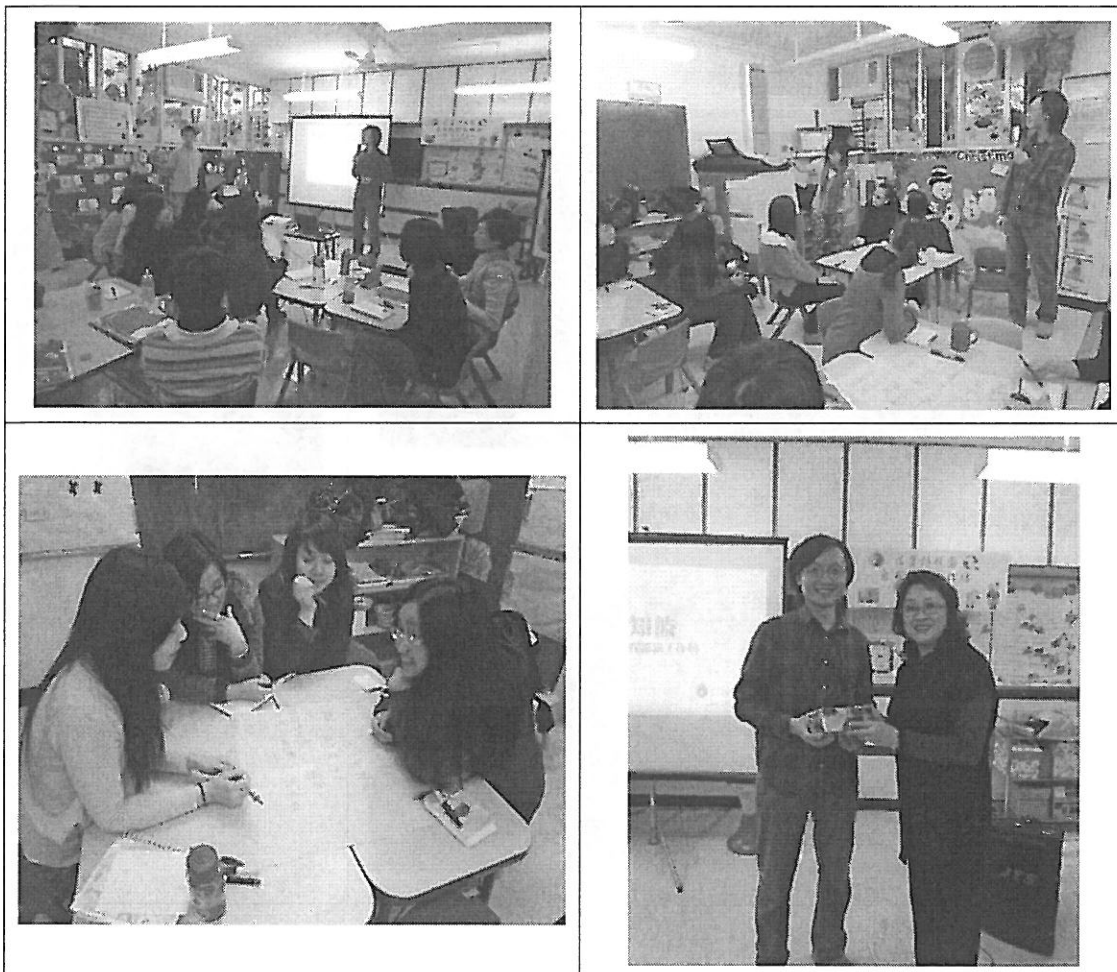


#### 4.2 新入職教師茶聚





### 4.3 認識自我工作坊



#### 4.4 教職員家庭同樂日暨迷你運動會



#### 4.5 教師減壓工作坊



## 5. 困難及解決方法

### 5.1 物價上漲

鑑於撰寫活動計劃書與實際進行活動時的時間相隔一年或一年多，故當籌備物資及聯絡有關導師時的價格會比預算為高，使必須縮短活動時數或於其他活動預算作出調配。

### 5.2 資金不足

本校認為計劃的撥款總額不能應付實際活動需要，如在教職員家庭同樂日暨迷你運動會的活動中，此為一個以家庭為主的活動，故租用旅遊巴費用不能按人數而收費，而是必須以整輛旅遊巴收費，使所撥發的款項並不足夠，而且一個大半天的活動，必須包括膳食予參加者，但撥款並沒有所接納這款項，故最後就由本校負責人支付膳食費用及參加者家屬必須自行支付日營費用。

附件（一）：

### 《每日運動五分鐘》問卷調查

| 檢討內容                | 十分同意 | 同意 | 一般 | 不同意 | 其他意見 | 總數 |
|---------------------|------|----|----|-----|------|----|
| 1. 整體來說你對這項活動感到滿意   | 4    | 13 | 3  | 0   | 0    | 20 |
| 2. 這項活動能達致你的期望      | 2    | 15 | 3  | 0   | 0    | 20 |
| 3. 這項活動能提升你對每天運動的認識 | 2    | 17 | 1  | 0   | 0    | 20 |
| 4. 這項活動的內容能對你有所啟發   | 0    | 16 | 4  | 0   | 0    | 20 |
| 5. 這項活動的場地安排合適      | 0    | 16 | 4  | 0   | 0    | 20 |
| 6. 這項活動的時間安排恰當      | 2    | 16 | 2  | 0   | 0    | 20 |

7. 你對這項活動有何其他意見？

- 有足夠的時間令一整天活動都順利
- 若能在自己課室內進行活動，便已足夠
- 明白每天運動的重要！
- 每天能有舒展身體的機會
- 能了解各種正確的動作，和令我們有精神的一天
- 能了解一些簡單的動作以助老師自己日常舒展筋骨，並能以正確的方式運用得宜。
- 可隔天做，而在自己課室進行較好，因也會引導幼兒每天運動的益處。
- 這項活動是好的，但由於吃完早餐做的時候有時會胃痛，因為飽加上跳就不太適合，不用跳就較好
- 對教師的身體健康有幫助，提升教育成效
- 對小運動的我來說，每日五分鐘運動能促進身體健康
- 能更令自己注意，運動的益處
- 能讓自己有機會做主動
- 如運動的地方可加大些則較好，並且可加入更多不同的運動方式
- 很好，可令老師也有運動的時間及機會
- 讓老師能提升對運動的意識及做運動的機會

附件（二）：

### 《新入職教師茶聚》問卷調查

| 檢討內容                | 十分同意 | 同意 | 一般 | 不同意 | 其他意見 | 總數 |
|---------------------|------|----|----|-----|------|----|
| 1. 整體來說你對這項活動感到滿意   | 4    | 13 | 3  | 0   | 0    | 20 |
| 2. 這項活動能達致你的期望      | 2    | 15 | 3  | 0   | 0    | 20 |
| 3. 這項活動能提升你對每天運動的認識 | 2    | 17 | 1  | 0   | 0    | 20 |
| 4. 這項活動的內容能對你有所啟發   | 0    | 16 | 4  | 0   | 0    | 20 |
| 5. 這項活動的場地安排合適      | 0    | 16 | 4  | 0   | 0    | 20 |
| 6. 這項活動的時間安排恰當      | 2    | 16 | 2  | 0   | 0    | 20 |

7. 你對這項活動有何其他意見？

- 讓新舊教師彼此認識
- 對這項活動比較新鮮，教師與教師能夠互相交談及互相了解
- 這活動很有意義。（2人）
- 能讓教師們互相認識和了解
- 很好，可增強新入職教師對校的歸屬感及建立老師之間的關係
- 對於新入職的老師而言，對於第一天上班開會的內容細節不太了解，如在活動前可加以解釋較佳
- 很好，幫新老師及早適應新環境
- 對新入職的教師更快融入當中
- 在一個沒有壓力的環境下作社交溝通是很好，除對新入職教師有幫助外，使舊有教師也可一起共融是很好的聚會，如有抽獎項目更加高興
- 這項活動真的讓我們彼此了解，對舊同事來說大家分享假期的樂趣，如能加添一些茶聚更加好

附件（三）：

### 《知己知彼-MBTI 工作坊》問卷調查

| 檢討內容                | 十分同意 | 同意 | 一般 | 不同意 | 總數 |
|---------------------|------|----|----|-----|----|
| 1. 此訓練有助我加深認識個人基本性格 | 16   | 4  | 0  | 0   | 20 |
| 2. 此訓練有助我認識身處的團隊    | 9    | 11 | 0  | 0   | 20 |
| 3. 此訓練有助我日後與同事相處    | 12   | 8  | 0  | 0   | 20 |
| 4. 訓練的時間及內容分配安排妥善   | 11   | 9  | 0  | 0   | 20 |
| 5. 我滿意訓練人員的表現       | 12   | 8  | 0  | 0   | 20 |

6. 這個訓練對我最有幫助的內容是：

- 了解各同事的情緒、性格
- 解釋字母的意思和分析人格
- 認識自己多了（共 11 人）
- 認識自己及同事們的性格（共 3 人）
- 認識自我型格
- 除了能更自我認識，更能認識更多不同的個性，可以擴闊自己視野
- 了解自己屬哪些性格及與團隊如何運作順暢愉快
- 了解自己思考及生活的方式

7. 這個訓練需要改善的地方是：

- 多些走動的活動較有趣
- 各類性格如何調適

8. 我想深入學習的內容：

- 九型人格
- 對自己的性格加多些了解
- 生命教育
- 如何與不同型格的人溝通及相處
- 不同性格上的配合對工作上的影響
- 性格的缺點

9. 我對訓練人員的意見：

|                     |             |
|---------------------|-------------|
| ➤ 對遊戲的目的，可以在遊戲完才說出來 | ➤ 有經驗       |
| ➤ 清晰明白（共 5 人）       | ➤ 滿意（共 2 人） |
| ➤ 能接納意見             | ➤ 誠意        |
| ➤ 友善                | ➤ 專業        |

附件（四）：

### 《教職員家庭同樂日暨迷你運動會》問卷調查

| 檢討內容                       | 十分同意 | 同意 | 一般 | 不同意 | 其他意見 | 總數 |
|----------------------------|------|----|----|-----|------|----|
| 1. 整體來說你對這項活動感到滿意          | 17   | 3  | 0  | 0   | 0    | 20 |
| 2. 這項活動能達致你的期望             | 14   | 6  | 0  | 0   | 0    | 20 |
| 3. 這項活動能提升你與家人同樂及一同進行運動的認識 | 14   | 5  | 1  | 0   | 0    | 20 |
| 4. 這項活動的內容能對你有所啟發          | 16   | 4  | 0  | 0   | 0    | 20 |
| 5. 這項活動的場地安排合適             | 13   | 7  | 0  | 0   | 0    | 20 |
| 6. 這項活動的時間安排恰當             | 13   | 7  | 0  | 0   | 0    | 20 |

#### 7. 你對這項活動有何其他意見？

- 與親子主題很合適，而且十分有趣，增加了親子關係。
- 整體活動不錯，活動適合大人及小孩，活動內容豐富，特別運用長布坐船的部份，是一個很有趣的體驗。
- 快樂的一天，雖然自己沒有小孩一起玩，但也感受到當天的熱鬧與笑聲，先是所帶遊戲的人笑容滿臉，而利用簡單器材用一塊布、波也是令活動中添上了笑聲，有些還可以在校內與小朋友一起分享。
- 此活動很好，能增加親子的關係，讓小兒玩的很投入，遊戲也很適宜，讓小朋友增強信心。
- 知道一些親子活動可如何進行，導師的帶領亦非常清晰，小朋友都非常投入，當天動的音響設備出了小問題，若在活動前能加以檢查會更好。
- 簡單的器材已令大家非常投入，原來做運動是非常容易，希望在下次都有舉行同類型的活動，有益身心，又可加強同事的運動量。
- 是次活動時間安排非常恰當，能讓教員與家人間享受親子的時間，希望校方在未來日子也多設計是次性質的活動，讓教職員與家人參與。
- 很好，能讓教職員與家人有同樂的一天，可加入更多舞蹈與家人共舞會更好。
- 氣氛濃厚，能與家人一同融入遊戲當中，輕鬆愉快地渡過了大半天。
- 希望每位老師也能帶同家人出席。
- 此活動很適合親子一起進行。
- 很理想，能給孩子有足夠的運動量。
- 能令我與家人一同進行親子活動外，也認識到一些創新的體能活動，亦對於5月5日的親子運動會與家長玩的活動有所認識。
- 整體的流程暢順，不論是地點、場地、時間、膳食、車輛安排接送都恰當，很好！活動的遊戲亦合適家庭同樂，遊戲玩法吸引有趣。若下次安排一些戶外遊戲活動，相信有另一番趣味呢！



附件（五）：

### 《教師減壓工作坊》問卷調查

| 檢討內容                | 十分同意 | 同意 | 一般 | 不同意 | 其他意見 | 總數 |
|---------------------|------|----|----|-----|------|----|
| 1. 整體來說你對這項活動感到滿意   | 4    | 14 | 2  | 0   | 0    | 20 |
| 2. 這項活動能達致你的期望      | 4    | 13 | 3  | 0   | 0    | 20 |
| 3. 這項活動能提升你對每天運動的認識 | 3    | 9  | 7  | 1   | 0    | 20 |
| 4. 這項活動的內容能對你有所啟發   | 6    | 10 | 3  | 1   | 0    | 20 |
| 5. 這項活動的場地安排合適      | 5    | 11 | 4  | 0   | 0    | 20 |
| 6. 這項活動的時間安排恰當      | 3    | 7  | 6  | 4   | 0    | 20 |

#### 7. 你對這項活動有何其他意見？

- 講者非常有熱誠及有心，氣氛良好，令自己心情有點舒暢及反思
- 可以令我有放鬆心情思想的機會，及明白正面思想，減少負面，怨恨的思想的重要性
- 導師分享個人見證經歷時，令我有反思自己如何面對逆境的能力及更感恩自己生命裡有耶穌。同時，喜歡用繪畫表達自己情緒的分享時間，很好，謝導師送給我們的精美小禮物
- 工作坊導師很好，很努力想令大家減輕壓力，無奈各老師都比較疲累，難以投入
- 十分滿意，真的學會找時間與自己獨處放鬆，好像上了一課心靈回顧，如下次時間安排不影響休息時間更好
- 工作坊的導師十分熱心，如時間可縮短些較佳
- 過程中都能夠達到減壓要求
- 工作坊讓我們能夠有空間去表達自己及分享心情，內容十分適合，若可以的話，下次講座可安排在早上更好
- 能聽到別人的分享
- 可以從另一個角度認識壓力，傾談中也可知道別人的經歷而反思自己的壓力是否很大及可否輕鬆渡過
- 很好，有反思的機會，但可以有活動令自己更能舒緩壓力並更能了解自己
- 可加入一些心理測驗，或教我們用甚麼方法去舒緩自己的壓力
- 可加插多些舒緩情緒活動較佳，因坐的時間較多
- 壓力是日積月累，要發現趁早，明白每個人都有難處，要用自己的方法去舒緩
- 活動適合，可以讓同事多些發表自己內心情感
- 能更提醒當面對壓力的態度，感恩祂的同在

- 沒有意見，因已經很好，好適合作親子活動遊戲。
- 是次活動的氣氛十分熱鬧，並且老師與家人及小朋友都非常投入，享受當中的樂趣，但如果地點方面可近一點則較好。
- 很好，可以增進親子關係及啟發我在設計親子運動的內容方法及模式。
- 活動很好，很適合幼兒與人進行，而且氣氛很好，導師會因各人的表現加插或改良活動。
- 很好！有充足的親子活動時間，內容豐富，適合不同年齡的大小朋友參加。