

計劃總結報告

計劃編號：2009 /0106

甲部

計劃名稱： 放下 重拾 Release and Inspire: Positive Action

機構/學校名稱： 海壩街官立小學

計劃進行時間：由 09/2010 (月/年) 至 08/2011 (月/年)

乙部

1. 達成目標
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
讓參加者察覺自己受壓的情況並設計個人化減壓方案。	1. 支援網絡聚會：活動序幕 2. 老師工作坊：「放下」 3. 支援網絡聚會：分享減壓良方 4. 支援網絡聚會：正向態度	全部達到	從檢討問卷客觀的指標反映，整體的滿意程度為95%，平均滿意程度為94%。 (參加者選擇3或以上的分) 主題—95% 內容—92% 形式—90% 講員—95% 幫助認識主題—97%	無
學習正向生活態度，持續維持教學生命的熱誠。	1. 老師工作坊：「重拾」 2. 支援網絡聚會：正向態度 3. 支援網絡聚會：正向能量由我創 4. 老師工作坊：「內化」 5. 支援網絡聚會：活動總結	全部達到	從參加者主觀觀感反映： <input checked="" type="checkbox"/> 有20人表示活動令自己察覺自己受的情況 <input checked="" type="checkbox"/> 有13人表示活動協助設計個人化減壓方案	
建立教師間的支援網絡。	支援網絡聚會	全部達到	<input checked="" type="checkbox"/> 有29人表示活動協助學習正向生活態度 <input checked="" type="checkbox"/> 有27人表示活動令自己感受生命的價值 <input checked="" type="checkbox"/> 有14人表示活動協助持續維持教學生命的熱誠 <input checked="" type="checkbox"/> 有29人表示活動協助建立同事之間的支援網絡 <input checked="" type="checkbox"/> 有29人表示活動協助促進關愛氛圍	

2. 計劃對學習成效、專業發展及學校發展的影響

◎這個計劃拓展教師的視野，提供了多元化的活動，提昇教師正面態度及提供機會學習正向價值；除了協助教師本身減輕壓力外，老師對正向心理學有一定的體驗。

◎這個計劃以同事的個人健康作出發點，是一個人性化的活動，令同事之間建立支援網絡及促進關愛氛圍，從而促進學校的團隊精神。這個關愛氛圍從關懷老師開始，可以延續至關懷同學。

◎老師關心自己的生理及心理的健康，是自我成長及提昇個人素質的渴求。老師個人素質的提昇，直接受益者是學生，令老師體驗「生命影響生命」，從而提高工作的滿足感。

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

資源的運用：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) +/- %
活動物資	5,500 元	243 元	-95.6%
印表機的墨	0 元	2,395 元	+100%
生命館體驗活動	15,360 元	15,360 元	+0%
交通費	1,500 元	1,000 元	-33.3%
場地費用	3,000 元	3,000 元	+0%
問卷調查 (\$70 X 60 份)	4,200 元	4,200 元	+0%
出版刊物 (500 本)	5,000 元	4,800 元	-4%
導師費	9,600 元	14,400 元	+50%
顧問費用及行政費用	4,000 元	4,000 元	+0%

按直接受惠人士數目計算的單位成本

成本(資助額)	參加人數	活動時數	單位成本/每小時	單位成本
49,398 元	60 人	15 小時	54.9 元	823.3 元

有關計劃的延續性可分兩個層面去安排：

個人層面 — 這個計劃教授老師個人的情緒管理，並設計個人減壓方案，老師日後可以按照個人意願及時間安排自己的生活，不需要專業人士指導；小冊子記錄了活動的過程、減壓方案和理論架構，作老師的日後的參考。

環境層面 — 學校可以透過日常的教師聚會，凝聚同事培育正向態度氛圍，不需要特別注資。其他學校可以透過小冊子及網上的資料了解老師減壓方案及背後的理論架構。

4. 成品及推廣模式，及外間對那些推廣活動的反應

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
「放下重拾」正向 行動各(印刷品)	內容以報告文學的形式編寫，加入有關減壓的資料及參加者的感想。小冊子可以喚起其他老師對管理壓力的重要性。	小冊子於2011年11月分發給本校60位教職員、10位學校管理委員會委員、10位校友會委員。此外，本校將小冊子寄予33間官立小學及32間官立中學，還有荃灣區幼稚園、小學及中學約80間；葵青區幼稚園、小學及中學約140間；沙田及屯門區中學約50間；另本校學生近年獲派的他區中學約20間。餘下約50本小冊子留待派予與本校協作的各大專院校及教育機構。	小冊子內容記述本校推行本計劃的歷程，目的是喚起同工關心個人身心健康，以正面態度面對及處理壓力。因此，小冊子以贈閱形式送予友校及相關機構較合適。
「放下重拾」正向 行動小冊子網上 版		小冊子於2011年11月上載本校網頁。	建議優質教育基金向同業推介本成品，發放以下網址： http://www.hpsgps.edu.hk/htm/teacher_1114.pdf

5.活動一覽表

推行方案時間表

性質	日期及時間	內容	主持／地點	人數
支援網絡聚會	2010年9月17日 (1小時)	主題：活動序幕 內容：1) 介紹計劃內容 2) 問卷調查 3) 啟動禮	校內老師／校內	60人次
工作坊	2010年10月25日 (3小時)	主題：放下 內容：1) 枯竭面面觀 2) 察覺壓力肢體放鬆運動 3) 情緒調節活動 4) 小組討論：壓力何去何從	專業導師／校內	60人次
支援網絡聚會	2011年3月11日 (0.5小時)	主題：學習放下一分享減壓良方 每位老師獲派發由「香港社區精神醫學會80種減壓方法」資料一份，以供老師作參考。	校內老師／校內	120人次(60人x2)
	2011年4月8日 (0.5小時)	主題：學習重拾—正向態度 內容：體驗遊戲—生活中美與善	校內老師	60人次

工作坊	2011年4月12日 (3小時)	主題：重拾 內容：1) 介紹正向心理 2) 自訂「正向行動」的個人方案	專業導師／校內	60人次
工作坊	2011年4月21日 (6小時)	主題：內化 內容：1) 教師當下得力靈之旅 2) 反思生命本質與教育的關聯 3) 整合對話	專業導師／挪亞 方舟(生命館及 會議室)	60人次
支援網絡聚會	2011年5月20日 (0.5小時)	主題：正向能量由我創 內容：分享短片-反思教育的意義：	校內老師	60人次
	2011年7月11日 (0.5小時)	主題：活動總結 內容：1) 回顧計劃內容 2) 問卷檢討	專業導師及校內 老師	120人次(60 人x2)

6.計劃實施時所遇到的困難及解決方法

基金建議的導師費(800元/小時)未能貼近市場上專業導師的費用，當活動推行時預算未能支實際開支。幸好基金容許彈性的處理令上述困難得以解決。

計劃負責人姓名：_____ 受款人姓名*：_____

簽名：_____ 簽名：_____

日期：_____ 日期：_____

*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。