



計劃總結報告

計劃編號 :2008/0464

甲部

計劃名稱：愛在校園流動-----教師身心靈關愛計劃

機構/學校名稱：青年會書院

計劃進行時間：由 10/2009 (月/年) 至 9/2010 (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. 目標是否達到

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 |
|----------|--|----------------------|--|---|
| 促進教師身體健康 | 齊跳大繩活動 自選各項康體活動 自助餐午膳交誼 齊齊跳舞 共唱聖誕歌 遠足 | 全部達到 | 老師於09-10年度因病請假的數目減少了。 老師間一起進行康體活動的機會大幅提升，對身邊同工有更多了解，大家亦認同及喜歡各活動的安排。 | |
| 鞏固教師靈命生活 | 愛心關懷祈禱箱 感恩天地 聖經得力金句掛畫 | (難以數量化) | 每週星期三午膳祈禱會均有祈禱、互相代禱、感恩事項，部份同工亦會透過內聯網發放感恩事項，與所有同工分享。 聖經得力金句掛畫亦已完成。 | |
| 促進教師心靈健康 | 自我的追尋(身心靈退修日) 玫瑰之旅(成長小組) 個人面談輔導 | 100%達標 100%達標 | 據問卷調查顯示，所有參與同工均認同日營內容切合個人的需要內容，且滿意該內容。 另外，同工認為成長小組內容與學習過程能促進個人探索與反思，對自我的成長有幫助，大家對此次成長小組經驗感到滿意，能達預期目 | 有關個人面談輔導的項目則較難評估，因其內容是保密，但從數據顯示，約見專業輔導員的人數較少，其中原因可能老師們仍未接受到要見專業輔導員的需要。 另本年度已加入不少健康團隊的康體活動，老師多了輕鬆時段，互相聯誼，互相支援，對身心靈的 |

| | | | | |
|--------|----------|------|-------------------------------|---|
| | | | 標 | 健康關注亦有所提昇。故大家較往年相對地健康了。 再者，部份受情緒困擾的同工已於 09-10 年度前離職，對個人面談輔導的需求減少了。 |
| 校園健康計劃 | 綠化校園及教員室 | 全部達標 | 在校園內多處地方加種植物(如正門門口、操場旁、課室走廊等) | |

2. 計劃影響

因這計劃的所有項目，早已編入行事曆當中，預留時間讓所有同工參與，故推行時亦較順利。同工亦可真真正正暫時放下沈重的工作，騰出空間，進行反思，享受各項活動。透過這計劃的各項，確實能協助教師認識身心靈健康的整全性，協助教師管理並紓緩壓力，進行體適能管理。

活動加強老師之間關係，建立互信。康體活動讓同工在工作後得到一個擴建身心的空間。專業輔導員鼓勵同工多正面思考，發現並珍惜生命中值得感恩的事，以積極的態度生活及教學。同工以愛互相支持，建立互相關愛「同行者」文化。

透過自我追尋的日營活動，讓教師身心靈整合，重新得力。協助教師認識人是具有身心靈三方面的個體。一個健康的人，其機能和功用是整合的。促進教師群體的凝聚，發展高效能的健康團隊。

成長小組更促進關愛文化，發掘和發展個人內在潛能，強化生命力。讓老師們提升自覺，自尊自信和掌握人生意義，發掘和發展個人內在潛能，強化生命力
總括而言，同工們都享受當中的活動，讓自己有空間作反思，以致更有能力。

3. 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) +/- % |
|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|
| 聖經得力金句掛畫 | 2,000 元 | 2,000 元 | +7.88% |
| 身心靈退修日營 | 26,400 元 | 35,080 元 | +32.88% |
| 成長小長及顧問小組 | 64,000 元 | 57,020 元 | -10.91% |
| 個人面談輔導 | 24,000 元 | 26,400 元 | +3.66% |

*學校支付差額\$4257.50

大部分的支出用於招聘專業輔導員，但是透過他們的輔導，確實能助各同工，重新得力，透過學習，當中的輔導技巧更可在輔導同學的時候運用，故此是十分有價值。但最重要的是老師有健康的情緒，才能更有效地幫助學生建立健康及正確的人生觀。

4. 可推介的成果及推廣模式

表三：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 |
|----------------------------|------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| 專題壁報 | | 校內展示 | 否 |
| 網頁 | | 校內網上公佈 | 否 |
| 心聲集 | | 網上發送 | 否 |

5. 活動一覽表

表四：活動一覽表

A. 促進教師身體健康

| 日期 | 時間 | 地點 | 內容 | 參加人數(教職員) |
|------------|----------------------|-------|---------------------------------|-----------|
| 19-11-2009 | 9:30a.m. - 2:30p.m. | 學校及酒店 | 齊跳大繩活動 自選各項康體活動 自助餐午膳交誼 | 70 |
| 19-12-2009 | 9:00a.m. - 11:00a.m. | 學校 | 齊齊跳舞(邀請專業 導師教授跳舞技巧) 共唱聖誕歌 | 70 |
| 1-4-2010 | 2:00p.m. - 4:30 p.m. | 西貢 | 遠足 | 65 |

B. 鞏固教師靈命生活

| 日期 | 時間 | 地點 | 內容 | 參加人數(教職員) |
|-------------|----------------|----|----------|-----------------|
| 2009-2010 年 | 每週星期三午膳祈禱 會 | 學校 | 愛心關懷祈禱箱 | 所有教職員均自由 參與 |
| 2009-2010 年 | 每週星期三午膳祈禱 會 | 學校 | 感恩天地 | 所有教職員均自由 參與 |
| 2009-2010 年 | | 學校 | 聖經得力金句掛畫 | 全校師生均能欣賞 且受益 |

C. 促進教師心靈健康

| 日期 | 時間 | 地點 | 內容 | 參加人數(教職員) |
|--------------------------------|----------------------|---------------|-------------------|-----------|
| 08-02-2010 | 9:30.a.m. - 4:30p.m. | 沙田道風山 | 自我的追尋 (身心靈退修日) | 73 |
| 22-01-2010 及 15-5-2010 | 9:00.a.m. - 6:00p.m. | 學校 | 玫瑰之旅 (成長小組) | 69 |
| 2009 年 10 月 至 2010 年 9 月 | | T&T 全人 成長所 | 個人面談輔導 | 70 |

D. 校園健康計劃

| 日期 | 項目 | 地點 | 內容 | 參加人數(教職員) |
|-------------|----------|----|--|-----------------|
| 2009-2010 年 | 綠化校園及教員室 | 學校 | 已於校內種植新的 樹木及合適的地方 擺設盆栽，綠化工作 環境。 | 全校師生均能欣賞 且受益 |

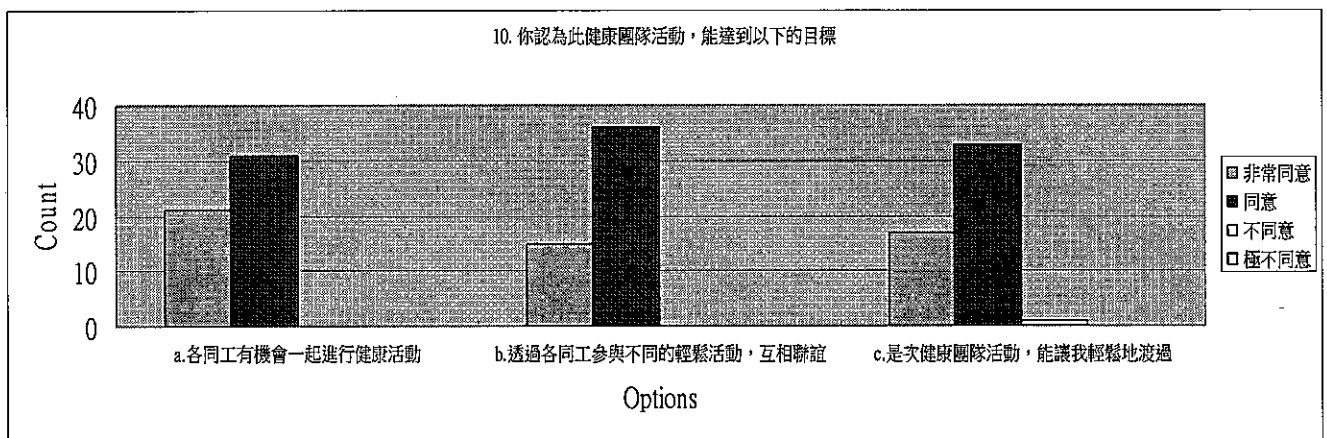
各項校內活動後均有作問卷調查，以下是小總結：

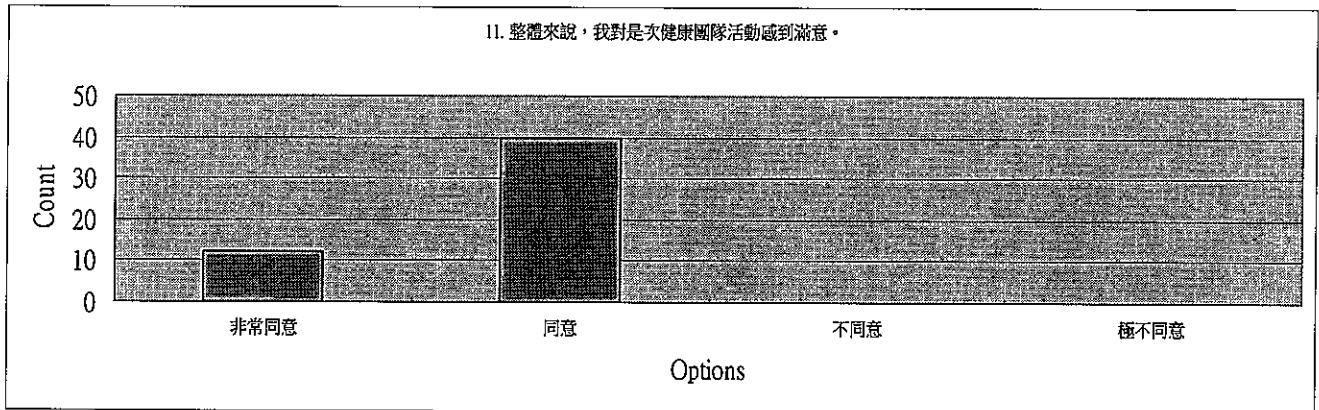
- 本學期舉辦了三次教師同樂日(健體舞、跳大繩及遠足)、各項自選康體活動，唱聖誕歌，讓教師聯誼。從問卷回應，顯示同工十分喜歡自選的康體活動，在三次活動中，回應的同工均 100%表示活動能達到透過各同工參與輕鬆活動，互相聯誼的目標。另 100% 回應的同工對是次健康團隊活動感到滿意。(回應的同工共 53 位)
- 另外，同工欣賞午間自助餐，閒談互動，難得有 2-3 小時互相閒談的時間。同工亦欣賞自選康體活動有多項選擇，各適其式，能和同工一起做運動或進行其他活動，以舒展身心等安排。
- 各次的活動，能照顧不同同工的興趣，各適其式，同工感輕鬆。
- 日後的康體活動日亦可朝此方向，讓同工能在忙碌工作中，輕鬆下來。

所有項目之參加者的回應均十分正面，部份回應摘錄如下：

齊跳大繩活動/自選康體活動/午餐交誼

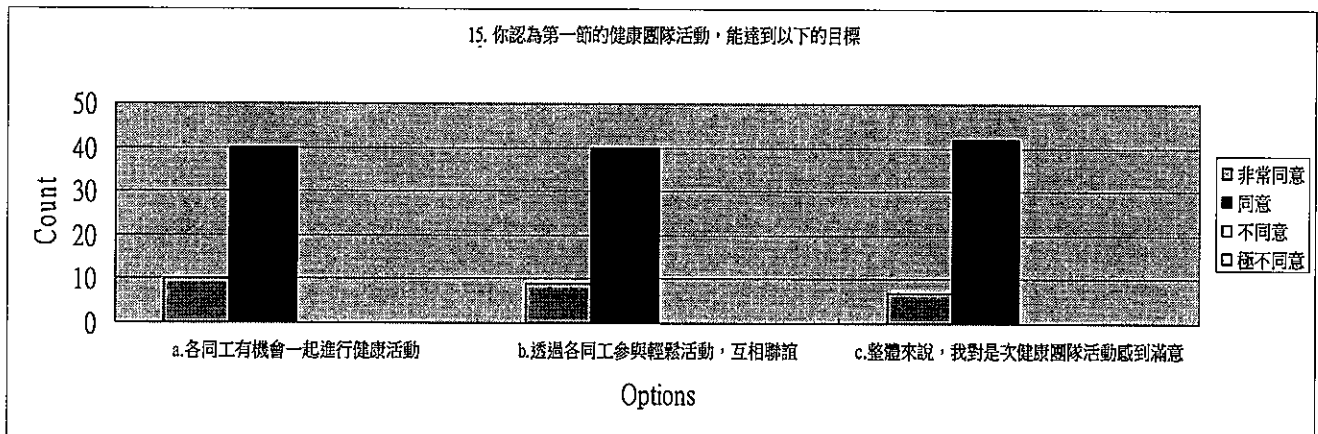
- 當天可真是完全放下工作重擔，參加不同的康體活動，令自己完全得到喘息及放鬆的時刻。
- 大繩為少玩的康樂活動，加上當天有團體合作的項目，可以增加 team spirit。
- 一起做運動很開心，較動態好！
- 好好玩，個個同事都似大細路，十分搞笑。
- 有益身心，與同工玩棋類活動期間可增強溝通，彼此認識，日後工作會更有默契，容易相處。
- 彼此合作；樂也融融。
- 平日少做運動，做完運動身心舒暢。
- 好玩，同事間可以合作又有汗出！
- 玩時心情愉快，十分輕鬆，一邊玩樂，一邊與同工分享，增加認識方便日後工作，而且活動「短小精悍」不會使人太吃力。
- 大眾化的運動，建立團隊齊心合作。
- 同事分組比賽十分積極投入和合作。大家跳得很開心和快樂。十分輕鬆！
- 提供時間及空間給同工做運動，提醒我們多注重身體健康。





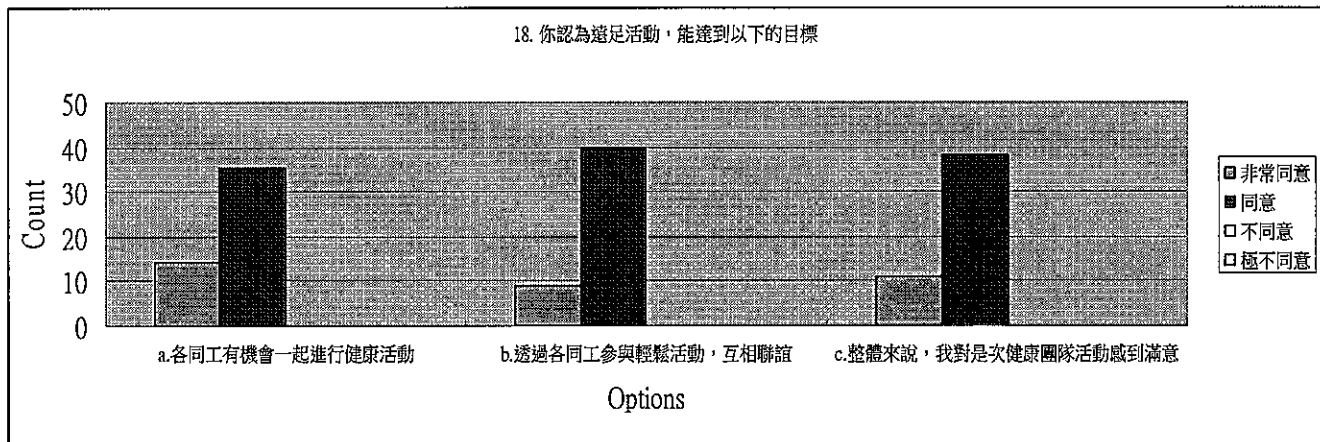
齊齊跳舞/共唱聖誕歌

- 能與同事們聯絡感情和 Relax
- 可和同工一起合作完成活動，並且能建立團隊精神。
- 很愉快，很輕鬆
- 好刺激，幾好玩
- 由歌認識宗教
- 能學懂新舞步！



遠足

- 可以接觸大自然，能與同事有自由的分享及交通。
- 可以接觸大自然，全身心舒暢。有深層次分享，彼此代禱。
- 我可以自由自在欣賞大自然的美麗亦可以有機會重遇舊同事
- 在整個遠足過程中，不單能讓我親近大自然，呼吸新鮮空氣，放鬆心情，還讓我與不同的伙伴交流、溝通、分享生活的種種，身心靈均能舒展，享受其中
- 活動，活動
- 我本身很喜歡這個活動，而且這個活動真的令人很放鬆。
- 不但可以同同事一齊行山，而且還可以欣賞風景。
- 可以健身



玫瑰之旅 (成長小組)

- 在各同工分享所繪畫的玫瑰時，更能深入地認識同工的成長背景和過去經歷，內容令人難忘。
- 活動能讓自己檢視自己，了解自己。同時也讓自己從不同角度來認識、了解身邊的同事，越認識及了解同事，就越欣賞他們，及珍惜他們。
- 空間去反思生命價值。加深同工的彼此認識及了解。
- 幸好「玫瑰之旅」沒有玫瑰，5/15 玫瑰魔力嚇人，現場發現不用再做玫瑰。
- 對生命的優先次序深刻反省
- 林孟平導師所分享的訊息能全人反思自己的價值及下半生的夢想。我更能珍惜自己及家人！
- 以小組形式進行，透過小組，從而再自我反思自己現況。
- 能徹底反思過去人生的健康，家庭，學習與事業，更讓自己清楚未來方向，重新上路。

自我的追尋(身心靈退修日)

- 道風山四周綠葉茂盛，清幽雅致，確能使我們從繁忙的都市生活中鬆弛下來，調節心境。
- 可以在一個寧靜的環境下進修並有機會行上信義宗神學院。
- 能百忙中抽空洗滌心靈，簡直是荒漠中之甘泉—清新無比。
- 這令我更有力量面對往後的教學工作。
- 遠離煩囂，感受都市中的寧靜。
- 環境清幽，鳥語花香，讓人身心靈都能脫離日常生活的繁囂，使身心靈得到健康的發展。
- 內容豐富。
- 道風山居高臨下，環境清幽，氣象萬千，登臨此地，已覺身心開闊，悶氣全消。
- 導師以不同的輔導手法引導我們反思個人成長的經歷，同工們真摯、坦誠的分享，很令人感動！
- 在忙碌的生活中找出時間，安靜是十分奢侈的，但原來安靜是得力的鑰匙，"得力在乎平靜安穩"，活動讓自己再一次經歷安靜的重要！
- 「你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩。」(以 30:15 下)在平靜中呼求神，信靠神的幫忙，神必會在我們裡面成為力量。帶領我們去面對困局或挑戰。
- 提供個人安靜
- 當天有很多安靜時刻，讓我在神面前反思自己的一切，不致在忙碌中失去方向。
- 反思生命價值是最重要的功課，但繁忙的工作已使我們沒有反思的空間。

- 讓我能在道風山遠離塵囂，得享寧靜，與同工們有彼此分享的時間。
- 內容能照顧到身心靈。
- 神讓我處身一個安靜的環境，讓我對自己的生命和人生方向作出一些反思。
- 時間、地點安排恰當，講員訊息受用，對同工的身心靈都十分有幫助。

綠化校園及教員室

- 可令工作環境更舒適

祈禱會

- 彼此支持，提醒

附錄：

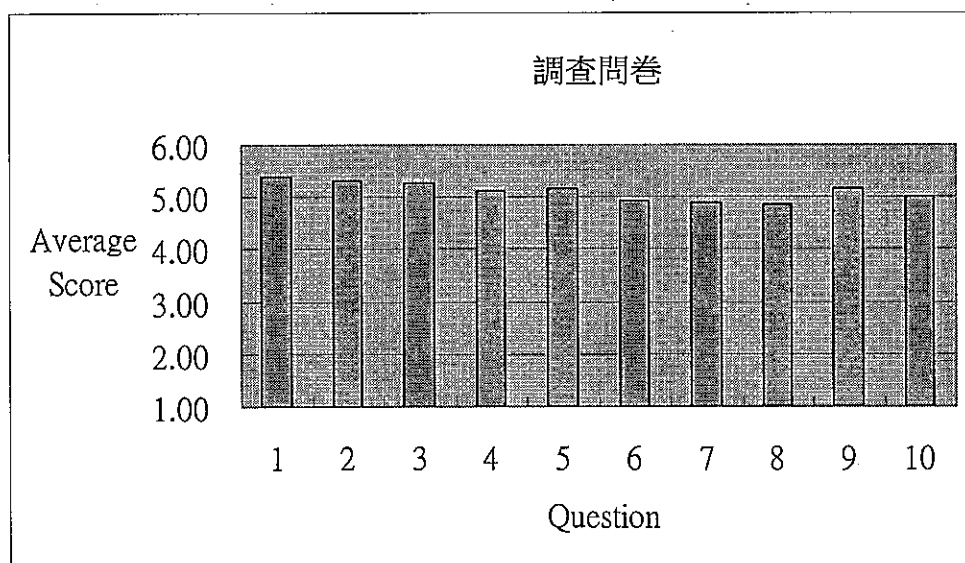
(一) T&T 問卷調查

主題：自我的追尋日營

| | |
|----|------|
| 6分 | 極同意 |
| 1分 | 極不同意 |

| | 題目 | 平均分 |
|----|------------------|------|
| 1 | 講者態度認真 | 5.38 |
| 2 | 講者在研討會時表達清晰，有條理 | 5.30 |
| 3 | 講者對講題準備充足 | 5.27 |
| 4 | 內容與主題配合 | 5.13 |
| 5 | 內容易於理解和明白 | 5.15 |
| 6 | 富有啟發性 | 4.95 |
| 7 | 豐富而充實 | 4.88 |
| 8 | 切合我個人的需要 | 4.85 |
| 9 | 整體而言，我對講者的表現感到滿意 | 5.17 |
| 10 | 整體而言，我對是次研討會感到滿意 | 5.02 |

此次工作坊整體總平均分：5.11 分



1. 在這一次成長小組中，我最喜愛/欣賞的是(可寫一項至多項):

| | |
|--|----------------------|
| 用顏色圖型代表自己 | 安靜,親近自然. |
| 藍天與白雲時段. | 有真正的休息紓緩精神時間 |
| 擁抱大自然. | 靜思默想. |
| 講者的分享 | 有安靜時間. |
| Technique of Relaxation. Time for reflection. | 講者多使用生活化的例子來解決心理的需要. |
| 第一個工作坊 | 擁抱藍天白雲 |
| 富有啟發. | 抱擁藍天白雲 |
| 早放. | 人生自我追尋項目及擁抱藍天白雲項目. |
| 節奏得當.有退修 feel. | Relaxation exercise. |
| 抱擁藍天白雲 | 愛的故事. |
| 安靜. | 自由漫步. |
| 抱擁大自然. | 抱擁藍天白雲的個人反思,安靜時間. |
| 如何尋找自己. | 講者. |
| Mrs. Lam's Teaching & the stretching exercise. The environment is good , too. | |

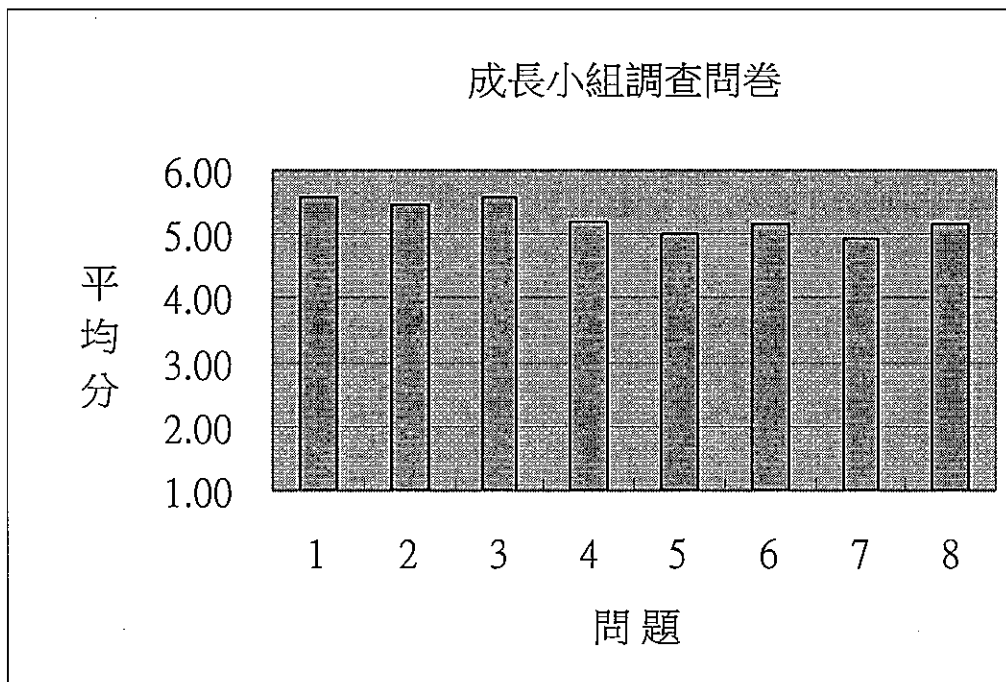
主題：瑰玫之旅(成長小組)

1. 統計結果

| | 題目 | 平均分 |
|---|------------------------|------|
| 1 | 組長的態度認真 | 5.59 |
| 2 | 組長表達清晰，有條理 | 5.48 |
| 3 | 組長的專業與經驗充足 | 5.59 |
| 4 | 成長小組內容與學習過程富有啟發性 | 5.21 |
| 5 | 成長小組內容與學習過程豐富而充實 | 5.00 |
| 6 | 成長小組內容與學習過程促進我作個人探索與反思 | 5.16 |
| 7 | 成長小組內容與學習過程對我的成長有幫助 | 4.93 |
| 8 | 整體而言，對我此次成長小組經驗感到滿意 | 5.16 |

| | |
|----|------|
| 6分 | 極同意 |
| 1分 | 極不同意 |

青年會書院成長小組的整體總平均分為 5.26 分



2. 在這一次成長小組中，我最喜愛/欣賞的是(可寫一項至多項):

| | |
|--|---|
| 彼此分享。 | 可互相分享。 |
| 認真思考生命最重要的東西及人生的意義。 | 組長充滿熱誠。 |
| 互相欣賞。 | 同工互相鼓勵，對自己認識多了。 |
| 1. 互相多鼓勵。 2. 欣賞的說話，互相分享。 | 欣賞同工的表現部份。 |
| 祝福勉勵，分組恰當。 | 學習欣賞。 |
| 讓老師有空間去對人生有深入的反思。 | 1. "5 valuable thing in my life" 2. 林孟平博士的提醒，非常有建議性。 |
| 成功的討論。 | Thanks ☺ |
| 生命線，可以反思自己。 | 認識自己的喜好。 |
| 下午三項活動，其中「生命最重要五項」最好。 | 個人分享環節。可多方面瞭解同事的等質。 |
| 「生命最重要五項東西」分享，生命線。 | 生命線的活動。 |
| 有靜下來的時空，反思。 | Drawing & interpretation. |
| 互相分享的環節。互相欣賞的環節。 | 筷子故事。 |
| 分享環節。 | 「欣賞你」 |
| 筷子故事，講員的分享，可以對我有提醒。 | Grouping! |
| 畫玫瑰花圖。 | 自我認識。 |
| 部份同工勇於分享個人感受經歷。 | 分享彼此扶持的時候。 |
| Small group sharing at colleagues' choice. | 組長因應大圍氣氛作出分組調整 - 再分拆細組，讓大家可深入分享。 |
| 畫玫瑰，分享。 | 圖畫， important persons。 |
| 玫瑰之旅的解讀。 | 讓同工有時間空間作分享，使我們之間能有更多認識。 |
| 玫瑰體驗。 | 小組分享。成長的經歷。 |
| 組長用很多間分享及用正面的言語鼓勵。 | 分享。 |
| 小組分享有助更了解其他同工。 | 組長一針見血的探索玫瑰後的可能性。 |
| 存開放的心態一起分享。 | Timing + genuine sharing. |
| 小組分享十分好。 | 自我認識。 |

附件 1

退修日營培訓內容

退修會程序表

主題：自我的追尋

2010年2月8日

| 時間 | 活動內容 | 活動地點 | 講者 |
|-----------------------|-------------------|----------|----------------|
| 9:30a.m. - 10:30a.m. | 身體靜觀、鬆弛及 工作坊 | 會議廳 | 林孟平教授 陸嘉賢先生 |
| 10:30a.m. - 10:50a.m. | 休息 | | |
| 10:50a.m. - 11:30a.m. | 工作坊 | 會議廳 | 林孟平教授 |
| 11:30a.m. - 12:30p.m. | 擁擁藍天白雲， 反思個人生命 | 道風山 | |
| 12:30p.m. - 1:40p.m. | 午膳 | | |
| 1:40p.m. - 2:50p.m. | 工作坊 | 會議廳 | 林孟平教授 |
| 2:50p.m. - 3:05p.m. | 休息 | | |
| 3:05p.m. - 4:00p.m. | 大自然中 默想與伸展 | 十字架山/蓮花池 | 陸嘉賢先生 |
| 4:00p.m. - 4:30p.m. | 分享與總結 | 會議廳 | 林孟平教授 陸嘉賢先生 |

註：若因天雨，戶外活動會無法進行屆時請留意大會之臨時通知。