

計劃名稱：「放下·重拾」正向行動

計劃編號：2009/0106(修訂版)

機構名稱：海墘街官立小學

(1) 目的：參加者（教師）透過此計劃認識及處理壓力，並且在同事間建立關愛文化。

- 目標：
- 讓參加者察覺自己受壓的情況並設計個人化減壓方案。
  - 學習正向生活態度，持續維持教學生命的熱誠。
  - 建立教師間的支援網絡。

(2) 對象：本校全體教師及友校教師

預期受惠人數：

對象	活動項目	預期受惠人數
本校全體教師	工作坊	60 位 (60 人 x3=180 人次)
本校全體教師	支援網絡聚會	60 位 (60 人 x5=300 人次)
本校全體教師	出版刊物	60 位
他校	出版刊物	500 單位
總數：		60 位 / 540 人次 / 500 單位

(3) 推行方案：

i) 進行時期：二零一零年九月份至二零一一年八月份

ii) 過程時間表：

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(1 小時)	主題：活動序幕	校內老師/校內	60 人次
工作坊	2010 年 10 月(3 小時)	主題：放下	專業導師/校內	60 人次
支援網絡聚會	2010 年 11 月至 2011 年 3 月 (2 次聚會, 每次半小時)	主題：學習放下— 情緒調節練習	校內老師/校內	120 人次(60 人 x2)
工作坊	2011 年 4 月(3 小時)	主題：重拾	專業導師/校內	60 人次
工作坊	2011 年 4 月(6 小時)	主題：內化	專業導師/挪亞方舟	60 人次
支援網絡聚會	2011 年 5 月至 6 月 (2 次聚會, 每次一小時)	主題：正向能量由我創	校內老師	120 人次(60 人 x2)
出版刊物	2011 年 6 月至 8 月	主題：「放下·重拾」正向行動	校內教師 / 他校教師	560 單位

(4) 產品：「放下·重拾」正向行動小冊子 500 份

(5) 預算：

項目	總數
服務費	\$13,600
一般開支	\$35,800
總支出\$49,400	

(6) 評鑑：

(i) 表現指標—採用「教師枯竭指數」(Maslach burnout inventory) 及快樂指數(subjective Happiness scale: Sonja Lyubomirsky 2007)去量度這個計劃是否有效促進教師的身心健康。每位參加者都會在活動前及活動後填寫各一問卷，從結果去辨識計劃成效。

(ii) 成效衡量：

- 根據快樂指數的統計，平均為 4.5-5.5，若參加者在計劃完成後，參加者的快樂指數高於 5.6，他便成功為自己建立快樂。
- 根據「教師枯竭指數」的統計，若指數低於 32，教師只有少少傾向枯竭，低於 15 則沒有枯竭現象。

(7) 計劃延續

- 來年繼續關注本校教職員的身心靈健康，延續關愛文化。
- 預留資源，延續本計劃的精神。
- 積極鼓勵教職員參與教育局及其他機構舉辦的減壓工作坊。
- 定期於每月舉行的教師短聚分享減壓的方法。