

丙部一計劃詳情

計劃編號: 2009/0106(修訂版)

計劃名稱: 「放下·重拾」正向行動

機構名稱: 海壩街官立小學

(1) 背景:

從九十年代至千禧年代，社會急速發展，新時代要求學生擁有終身學習的態度和能力，才能與時並進，適應新事物，對不停變化的社會作出貢獻，因此，教育改革刻不容緩。香港從九十年代起，教育改革的工作進行得如火如荼，教育統籌委員會頒布了四份報告書，即第四號至七號報告書，此外，不少改革方案相繼出現，例如：學校管理新措施，課程改革，九年強迫教育檢討、家校合作檢討等等，教師面對改革的浪潮下，他們不單是推動者，也是適應者，具體的影響是工作量激增，王齊樂(1999, 頁 149)指出教師工作負擔日益沉重，主要來源包括教學質素不斷要求改進，應付家長的要求、增加社區事務參予、疲於輔導學生和處理非教學工作。

(2) 問題狀況:

教師工作量過多會引致職業壓力，若職業壓力持續，會造成教師工作枯竭(burnout)的現象，直接影響教師個人心理健康和教學效能，更會影響學生的學習和成長，長遠來說，對社會的發展會帶來負面的影響。根據一項調查(明報: 6/12/2006)指出，以荷蘭、美國、俄羅斯、意大利、蘇里南及香港六個地區的教師工作壓力調查，香港教師壓力是最大，老師減壓刻不容緩，這亦是學校行政人員關心的課題。

(3) 學校背景:

海壩街官立小學創立於一九六一年，位於荃灣啓志街一號，是一所全日制的官立小學，由教育局直接管轄。本校設備齊全，除三十間標準課室外，另設有中央圖書館、音樂室、視覺藝術室、電腦室、語言學習室、舞蹈室、輔導室、資源室、多用途活動室、禮堂及操場，並設有完善的視聽教材。

本校的辦學宗旨是本著有教無類精神，提供全人教育，讓學生在愉快的氣氛下學習；為社會培養德、智、體、群、美兼備的好公民。秉承校訓「正己修業，盡展所長」的精神，本校致力培養學生正面的價值觀及積極的態度，加強公民教育意識及國民身份的認同，讓學生在愉快關愛的學習環境下，建立自信，勇於承擔責任，成為關心社會事務的良好公民。

本校 2009-2012 年度工作計劃的關注事項其中一點是優化教育團隊，培養教師專業精神，發揮教育及領導功能。教師團隊應是由一群擁有共同教育理想、共同目標、共同承責的老師所組成的。透過關懷教師身心靈的需要，優化團隊成員之間的合作和溝通模式，建構積極、和諧的工作環境。發展教師的教學專業能力、培訓行政及領導人才，學校便能匯集教師最大的能量，團隊才能發揮最大的績效。因此，本校積極尋求資源，為教師舉辦多元化的活動，以提升教師個人的身心靈質素，建立高效

團隊精神。

(4) 目的：

參加者（教師）透過此計劃認識「枯竭」的特徵及處理壓力方法，並且在同事間建立關愛文化。

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

(5) 對象：

本校全體教師及他校教師

預期受惠人數： 60 位

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
友校	出版刊物	500 單位
總數：		60 位 / 540 人次/500 單位

(6) 理論架構：

1) 「枯竭」理論

「枯竭」(burnout)一詞由 Freudenberger (1974)提出，用來描述工作引致的一種身心耗盡狀態。Maslach 和 Jackson (1981)指出教師「枯竭」的三大特徵包括：情緒耗竭、非人性化和個人成就感遞減。本計劃採用 Maslach burnout inventory 協助參加者提升自我察覺能力，明白壓力對個人的影響，同時為行政人員提供客觀的資料作檢討。

2) 「AAAbc 模式」處理壓力理論

Ross 和 A. Itmaier (1994) 提出處理壓力之「AAAbc 模式」：包括改變(Altering) — 行動包括採用直接溝通，解決問題和時間管理等，停止(Avoiding) — 行動包括離開現場、說「不」等及接受(Accepting) — 指教師可以通過建立抗衡能力及改變視野，行動包括減壓運動、調節不合理期望及擴闊社交圈子等。本計劃焦點加強教師建立抗衡能力及改變視野，以接受的方向處理壓力。

2.1) 社群支持(Social Support) 理論

教師面對枯竭時，社群支持(Social Support)尤其來自上司(行政人員)和個人專業取向高，皆可減低枯竭現象(李焯輝：中文大學初等教育學報第四卷第二期頁 17-26)。相信由行政人員作倡導者，鼓勵同工面對壓力，以正向的態度欣賞同工的工作，提高個人專業取向；同時亦提供機會讓教師反省生

命的本質與教學理想的關聯，燃點教育的抱負。

2.2) 身心靈全人健康模式(Body-Mind-Spirit Approach)

身心靈全人健康模式在引導參加者改變人生態度、重建生活理念等，目標是達到和諧平衡，體現生命本質，保持身體健康，寬廣和容納的心，發掘靈魂深處和感性使身心靈，三者平衡健康發展(陳麗雲，2009)。這是令參加者建立抗衡能力及改變視野的一種介入模式。

2.3) 正向心理(positive psychology)

Martin Seligman(2002)指出三種幸福的人生包括正面情緒的人生、投入的人生及有意義的人生。他相信人可以運用自己的優點重塑快樂的生活。Lyubomirsky(2007)研究指出人可以自訂「正向行動」的個人方案增加個人快樂指數。參加者通過計劃體現正向心理的精神。

(7) 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 內容：1) 介紹計劃內容 2) 問卷調查 3) 啓動禮	校內老師／ 校內	60 人次
工作坊	2010年10月 (3小時)	主題：放下 理論基礎：身心靈全人健康模式 內容：1) 枯竭面面觀－老師壓力知多少，問卷調查結果 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	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 內容：校內老師分享減壓良方	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 理論基礎：正向心理 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 (6小時)	主題：內化 理論基礎：正向心理及身心靈 內容：1) 反思生命本質與教育的關聯 2) 反思生命本質－當下午茶 3) 靜觀步行及品味觀賞 4) 感恩茶座及有意義人生	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 至6月 (2次聚會，每次 一小時)	主題：正向能量由我創 內容：由不同組別的同工分享	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 通過活動內容及經驗分享，與業界同工 分享，藉此把正向的資訊感染他人。	校內教師／ 友校教師	560 單位

(8) 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：

- a) 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。
- b) 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。

(9) 預算：

類別	項目	總數
服務費		
1. 導師費	\$800@x12hrs	\$9,600
2. 顧問費用及行政費用	時限=8 個月 \$500x8	\$4,000
共		\$13,600
一般開支		
1. 場地費用	\$500x6hrs	\$3,000
2. 生命館體驗活動	\$260x60 (人)	\$15,600
3. 活動物資	工作坊\$1000@x3=3000	\$5,500
	支援網絡聚會 \$500x5=\$2500	
4. 文儀及獎品	支援網絡聚會 \$200@ x5(次)	\$1,000
5. 交通費	來回程一輛旅遊巴士	\$1,500
6. 問卷調查	印刷、整理及分析 \$70@x60	\$4,200
7. 出版刊物	\$10@x500	\$5,000
共		\$35,800
總支出		\$49,400

(10) 計劃延續

- i) 來年繼續關注本校教職員的身心靈健康，延續關愛文化。
- ii) 預留資源，延續本計劃的精神。
- iii) 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。
- iv) 定期於每月舉行的教師短聚分享減壓的方法。

(11) 參考文獻：

1. Freudenberger, H.J.(1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 1, 159-164.
2. Maslach.C., & Jackson, S.E.(1981)The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2
3. Maslach.C.(1982). Burnout: A social psychological analysis. In J. W. Jones(Ed.), *The burnout syndrome*.
4. 王齊樂(1991)學校行政的人力資料。輯於香港教育工作聯會及教育資料中心合編<<香港教育剖析－香港教育論文選>>，頁 146-153 香港：廣角鏡。
5. 李焯輝、黃國輝、羅啓康、趙琳成、袁淑華<<香港小學教師工作厭倦與個人特性、專業取向和社群助力的相關研究>>香港中文大學初等教育學報第四卷第二期 17-26 頁。
6. 陳麗雲、樊富珉、梁佩如等編著<<身心靈全人健康模式>>2009 年中國輕工業出版社。
7. Sonja Lyubomirsky(2007). *The How of Happiness-a new approach to getting the life you want*. Penguin Group.
8. Martin E. P. Seligman, Mihaly Csikszetmihalyi(2000). *Positive Psychology*. American Psychological Association.