

乙部：計劃撮要

目的：提升教師舒緩個人壓力的能力，增加其在工作上的效能感，加強團隊合作的能力。

目標：

1. 能減低新入職教師的恐懼和緊張情緒；
2. 能加深老師間的認識，互相分享經驗，建立一個有聯繫、可持續的平台，使老師間在精神上和情感上能彼此支援；
3. 能讓教師檢視個人壓力的來源及舒壓方法；
4. 能為教職員提供對護脊有所認識以及一些日常自我保健動作。

對象：教職員人數共 27 人。

預期受惠人數：

對象	教職員人數	間接受惠幼兒	間接受惠家長	總人數
人數	27 人	260	520	807

推行方案：

1. 進行時期：2011 年 9 月至 2012 年 6 月
2. 進行過程／時間表：

時間	內容
2011 年 9 月開始	每天運動五分鐘
2011 年 9 月	新入職教師茶聚
2011 年 10 月至 2012 年 4 月	認識自我工作坊 (共三次)
2012 年 4 月	教職員家庭同樂日暨迷你運動會
2012 年 5 月	教師減壓工作坊
2012 年 6 月	檢討及總結

3. 與其他機構／伙伴協作：

- i. 聖公會聖安堂

預期成果：

1. 減低新教師入職的壓力，凝聚良好的工作氣氛，以提升團隊精神。
2. 提升學校管理層對教師心理健康的關注。
3. 提升教師工作的效能感及理解對個人的意義、身份、價值。
4. 能檢視個人壓力的來源及舒壓方法，累積良好經驗以改善個人負面情緒。

評估方法：

1. 在整個活動開始前及結束後，向所有參與的教職員非正式訪談，評估他們參與前後對心理健康的認知、處理方法的改變。
2. 設置「心聲信箱」。
3. 教職員活動記錄及檢討。

預算：

服務費用：\$19,800

雜項費用：\$1,000

優質教育基金資助總額：\$20,800