

佳寶幼稚園 (美孚正校)

「促進教師身心健康」計劃

丙部：計劃詳情「促進教師身心健康」計劃前言：

教育是一個終生的過程，需要稚齡的啟蒙期紮根，有不同的學者也認為，二至六歲的幼兒是學習的黃金期。而幼兒猶如一棵棵的幼苗一樣，每一棵幼苗有其種子，故成人從旁的灌溉與培育對幼兒的發展和影響是十分重要。除了家長、家中的照顧者外，老師就是幼兒每天相處最多時間的人，故此，老師是在幼兒成長中不可缺少的角色。

根據 Bronfenbrenner(1977)的生態系統理論，教師與學生的關係是直接的，教師的教學方法和言行態度，是直接影響學生的學習成果和個人成長的，而校內教職員的身心健康對幼兒的成長和發展亦有間接的關係。故此，校方必須注重各教職員身、心、靈健康，這樣，幼兒才能於一個健康的環境成長，就能做到本校「以培育幼兒得到全面均衡發展」的基本原則。

「促進教師身心健康」計劃目的：

1. 強調老師對身、心、靈健康的重要性
2. 提升教師舒緩個人壓力的能力
3. 減低新入職的老師對工作的疑慮和壓力
4. 增加教職員在工作上的效能感和加強校內團隊合作的能力
5. 加強校內教職員的團隊精神
6. 在校內推行護脊運動，提升教職員對脊骨健康的意識

計劃的背景

鑑於教育改革不斷求變，而現今的幼兒工作者，無論在知識、創意和教學上也需要不斷的提升，故教師的工作量也日益繁重。以配合幼兒教育步伐的前進，教育局推行了學前教育學券計劃(學券)。在學券的資助下，教師需要不斷的進修，就本校而言，20位老師需在下班後到各大專院校持續進修，佔了95%。面對已有的工作量，以及進修時的課業，如評估、各項記錄等，使教師壓力也不斷的增加，真的百上加斤。而近年來，本校教師流失率不高，很多教師(約97%)的生活模式有所改變，如結婚、生小孩等，當這些情況不斷改變，加上年齡漸漸有所增長，令教師的教學及身體狀況也受到影響，而且各人的家庭也有不同的顧慮，使教師之間的團隊不再像從前般默契。

計劃目的及目標

面對繁重的工作量，保持清晰的頭腦，良好的身體狀態，以及愉快的工作環境是非常重要的，由於教師的工作量雖未能減省，但面對當前的壓力問題，校方是必須深入了解的。有見及此，本校計劃參與不同的活動，以提升教師舒緩個人壓力的能力，增加其在工作上的效能感和加強校內團隊合作的能力，以滿足每位老師身心靈上的需要。

由於幼稚園教師面對幼兒經常做出蹲下、俯伏等動作，故教師的脊椎、腰腳或其他身體部份很容易會有勞損的徵狀。下班後，教師可能又因家庭、學業或工作佔了大部份時間，使各教師未有好好對身體作出保護，所以本園認為需要提供一个機會讓本校教師對預防勞損，以及對日常自我保健的動作，有一個深入的認識。

而且，老師壓力不斷增加，一眾新入職的老師更是對未來充滿疑慮，例如在工作上，還有其他心理壓力、與同事之間的關係等，這些皆會影響其工作表現。有見及此，本園應舉行一個茶聚讓新入職的教師能解決和舒緩一些工作引申出來的情緒。

此外，對自己和別人有深入了解也是相當重要的，故舉行一些認識自己和減壓工作坊也是必須的。在日常工作方面，當與同事們互相了解後，更明白不同處理事情和解決問題的方法，亦使各參與者能懂得與他人相處，讓她們強化與別人的人際關係。除了與同事外，本校為辦教育的機構，面對家長也是工作的一部份，教師們有些煩惱和壓力來源也會來自與家長相處和溝通。當透過認識自己和他人後，便可更容易與家長作出溝通，了解他們的想法，便能讓校長有更好的家校合作，還會減少一些壓力。

最後，從上述背景可見，本校教職員於近年來的家庭模式有所改變，而心態上也有相對的改變，故家庭與工作的比重亦有所改變：當工作壓力不斷增加時，教師們往往很容易把這些情緒帶回家中，或多或少也會有些影響，反之亦然。而且，沉重的工作會使教職員為了爭取休息而減少了做運動的時間，這樣會使身心靈得不到平衡。故此，舉行一個家庭同樂日暨迷你運動會的活動，不但可以與同事、家人一起透過體能遊戲和運動享受箇中樂趣，還可以加強各人對健康體適能的認識，以及了解運動對身心的正面影響，各教職員亦可了解大家的家庭狀況，使日後更能互相體諒、合作融洽。

受惠對象

在本校方面，這計劃能讓 27 名教職員參與。計劃使她們對自己和別人有深入的了解，大家在日後合作上能更融洽和和諧；而透過一些減壓的活動，更能使教職員一些平日的情緒發洩出來，使工作能較輕鬆及在心理壓力較輕下完成，更有效率地配合校方發展。

而且，當教職員身、心、靈也得到改善時，教導幼兒便會更有衝勁和熱誠，這樣，幼兒亦能在更優質的環境下學習和成長。而家長對於校方能給良好的教育予幼兒時，他們更能放心將子女放在校園中。由此可見，這個計劃除了讓教職員直接受惠外，還會令到家長和幼兒得到受惠。

擬舉辦的活動及合作伙伴機構

根據上述不同的原因，以及本校教職員所面對之困難，本校希望透過每日運動、茶聚、工作坊和家庭同樂日的活動，能為教職員的身心健康以均衡地提升。而本校更會與聖公會聖安堂合作舉行工作坊活動，使本校有著專業服務團體的支持，讓教職員也有較優質的情緒發展。

而本計劃共可分為五個活動。首先，在學期初九月份開份，校方會要求教職員每天在幼兒抵校前進行運動五分鐘，本校每天會播放職業安全健康局（職安健）製作的影碟—「勤運動、工作醒」，屆時教職員則會跟著影片，進行不同的伸展動作，使同工們了解到一些護脊或伸展的不同動作，讓他們理解定時進行運動、自我保健、預防勝於治療的重要性。

第二，亦在九月初的時候，校方會舉行新入職教師茶聚，這活動會安排本校的資深教師、學校管理層、校長及副校長等，分享她們的心聲和教學心得，而且在茶聚中會讓新入職的教師們認識到學校文化、氣氛等，也會提供一個機會讓新教師分享和表達出來她們的憂慮，使大家能互相了解，從而使她們能有渠道傾訴及解決種種困難。

第三，這是一個持續的活動，在大約 10 月至翌年 4 月期間，會進行三次「知己知彼」—MBTI 工作坊，讓活動由註冊社工帶領，當中會介紹 MBTI 基本概念及寫 MBTI Form M 問卷、基本型格解說、辨識練習及討論、亦會提供一些個人特質及應對壓力的方法。這希望透過運用 MBTI 性格評測工作，讓教師掌握個人基礎型格、了解個人型格面對壓力時的反應及處理方法。

第四，在來年 4 月，校方會舉行教職員家庭同樂日暨迷你運動會，這活動校方將會與中國體適能總會合作，設計半天的體能活動。教職員於當日可攜帶一名家中成員，在渡假營中進行不同的遊戲和活動，當中包括：破冰遊戲、活力熱身操、體能競賽等。下午亦可享用營內的設施，屆時除了可與同事們歡度一天外，還可享受天倫之樂。藉著這活動，使舒緩平日上班的壓力，以及改善健康。

最後，在下學期約 5 月中，當教師經過大半學年的工作後，壓力便會漸漸浮現出來，故此在這時候，校方會舉行一個教師減壓工作坊，為期一日。屆時亦邀請了註冊社工為教職員講解壓力來源，並且介紹一些舒服壓力的方法，以及提供渠道給予一個分享日常自己的壓力，使她們能學會在日常中得到適當的發洩。

教師培訓活動內容及詳情

活動一

時間	題目	對象	地點	負責機構
9/2011 起	每天運動五分鐘	全校教職員	本校	本校
目的/目標：				
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 讓教職員了解一些護脊或伸展的不同動作。 ➤ 讓教職員理解定時進行運動、自我保健、預防勝於治療的重要性。 				
內容/形式：				
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 教職員每天在幼兒抵校前進行五分鐘，按著播放的職安健影片，進行一些伸展動作。 				
評估方法/成果：				
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 問卷 ➤ 教職員參與的投入度 				

活動二

時間	題目	對象	地點	負責機構
9/2011	新入職教師茶聚	全校教職員	本校	本校
目的/目標：				
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 讓新入職的教師們認識到學校文化、氣氛等。 ➤ 透過分享，能抒發出她們的憂慮。 ➤ 給予渠道解決種種遇到的困難。 				
內容/形式				
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 由本校的資深教師、學校管理層、校長及副校長等，分享她們的心聲和教學心得。 ➤ 透過輕鬆茶聚形式，介紹學校的文化 ➤ 讓新教師分享憂慮和遇到的困難 				
評估方法/成果：				
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 教師的出席率 ➤ 問卷 ➤ 心聲分享 				

活動三

時間	題目	對象	地點	負責機構
10/2011- 4/2012 (共三次)	認識自我工作坊	全校教職員	本校	聖公會聖安堂
目的/目標：				
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 讓教師掌握個人基礎型格 ➤ 了解個人型格面對壓力時的反應 ➤ 在面前壓力時能使用有效的處理方法。 				
內容/形式：				
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 藉著工作坊，介紹 MBTI 基本概念 ➤ 寫 MBTI Form M 問卷 ➤ 對 MBTI 有一個基本型格解說、辨識練習及討論 ➤ 提供一些個人特質及應對壓力的方法。 				
評估方法/成果：				
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 問卷 ➤ 教職員參與的投入度 ➤ 教職員的出席率 				

活動四

時間	題目	對象	地點	負責機構
4/2012	教職員家庭同樂 日暨迷你運動會	全校教職員	烏溪沙青年營	服務提供者
目的/目標：				
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 讓教職員與同事們和家人歡度一天 ➤ 改善心肺功能力、姿勢、柔軟度及鍛鍊肌肉 ➤ 能舒緩平日上班的壓力 				
內容/形式：				
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 與服務提供者合作，設計半天的體能活動 				
評估方法/成果：				
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 問卷 ➤ 教職員家庭的出席率 				
備註：				
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 教職員家屬自費參加 				

活動五

時間	題目	對象	地點	負責機構
5/2012	教師減壓工作坊	本校教師	本校	聖公會聖安堂
目的/目標： <ul style="list-style-type: none"> ➤ 了解教職員壓力的來源 ➤ 讓教師能學會在日常中適當地發洩出平日工作的壓力和情緒。 ➤ 提供渠道抒緩壓力 				
內容/形式 <ul style="list-style-type: none"> ➤ 以工作坊的形式，講解壓力來源 ➤ 介紹一些舒服壓力的方法 ➤ 提供渠道給予一個分享日常自己的壓力 				
評估方法/成果： <ul style="list-style-type: none"> ➤ 問卷 ➤ 教職員參與的投入度 ➤ 教職員的出席率 				

整項「促進教師身心健康」計劃收支表

項目	名稱	收入	支出	總支出
1	每天運動五分鐘	\$0	免費	免費
2	新入職教師茶聚	\$0	學校自費	學校自費
3	認識自我工作坊 ◇ 專業培訓導師費用：@\$2500 x 3 ◇ MBTI Form M 問卷費用：@\$300 x 20 ◇ 培訓物資費用	\$0	\$7500 \$6000 \$500	\$14000
4	教職員家庭同樂日暨迷你運動會 ◇ 體適能教練費用：\$2500 ◇ 渡假營費用：@\$10 x 20 = \$200 ◇ 來回旅遊巴費用： \$1200 x 50% = \$600 備註： ◇ 教職員家屬自費參加	\$0	\$3300	\$3300
5	教師減壓工作坊	\$0	\$3000	\$3000
6	雜項	\$0	\$500	\$500
			支出總額	\$20800

資產運用計劃

現階段不適用

遞交報告時間表

本機構會承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

計劃管理		財政管理	
報告類別及涵蓋時間	報告到期日	報告類別及涵蓋時間	報告到期日
計劃進度報告 1/9/2011 - 29/2/2012	31/3/2012	中期財政報告 1/9/2011 - 29/2/2012	31/3/2012
計劃總結報告 1/9/2011 - 30/06/2012	30/09/2012	財政總結報告 1/9/2011 - 30/06/2012	30/09/2012

教師如何參與計劃，藉以提升專業水平

本校教職員在計劃進行時會參與不同工作坊和活動，以加強對自我或他人的身、心、靈健康的意識，以達致本計劃的主要目的。例如：
 舉辦工作坊，使各教師能舒緩日常的工作壓力和對自我有更深一層的認識，這樣，使教師於日後工作得以更順利和輕鬆，讓幼兒能有所得益。

計劃如何可使申請學校／機構增值

本校預計這計劃將對學校有以下的增值：

- 由於計劃進行前會先向各教職員作出簡介，故可以使教職員與學校合作的意識有所增強，使校方更有組織地進行各項活動
- 教職員對學校的歸屬感有所提升，同時亦對本校的教育理念更有信心
- 一些工作坊和聯誼活動，使各教職員之間增進了不少感情，於日後工作時則會更和諧和有默契
- 由於本計劃提供機會給教師抒發壓力，故這可以提升教師與學校之間的溝通工作

申請學校／機構如何就推行計劃作好準備

本校在推行計劃前會作出以下準備：

- 校方會向各教職員對整個計劃作出簡介
- 校方與協作的有關機構作出溝通，並討論活動之安排和內容
- 校方會向機構的顧問團隊作出諮詢，以搜集更多資料和意見為計劃作準備

申請學校／機構是否具備其他有利推行計劃的因素／設施

本校具備了以下幾方面的條件有助於這計劃進行：

- a. 本校已有三十四年的歷史，而學校的架構日趨完善，使校方與教職員之間有一定的信任。當學校實行這計劃時，各教職員會表現得投入及合作，效果則會更容易達到預期的理想。
- b. 本校設有資深和專業的「顧問團隊」和「佳寶熱線」，除了日常為教職員作諮詢外，還可以對本計劃作重要的支援，使計劃進行得更順利。

如何確保計劃的活動在優質教育基金資助完結後得以延續運作，特別需要資金的活動

本校計劃在優質教育基金完結後仍會延續其運作，使教職員才能有真正得益。故此，校方仍會進行一些活動，如繼續舉辦《每天運動五分鐘》、《新入職教師茶聚》、《教職員家庭同樂日》等，使教職員的平日壓力得以舒緩，讓各老師能繼續於身、心、靈健康的狀態下工作，讓校內的幼兒亦可以在全面優良的環境下成長。

提供申請學校／機構的簡介

機構簡介

本幼稚園由佳寶教育基金會主辦，本著有教無類的辦學精神，為學前兒童提供優質的教育，使兒童獲得德、智、體、群、美、靈六育均衡的發展，為未來的成長階梯建立良好的基礎。

本園教育之實施是按照兒童年齡特點，個別差異及身心發展的需要進行個別輔導，更以持續觀察方法來評估孩子進度。在教學方面推廣教學多元化，用主題設計分組活動，以不同形式教學，以啟發兒童的推理與理解能力，發掘兒童對科學的探求與創作力的潛能。

本園著重讓孩子愉快學習。從以奠定兒童之學習基礎，提高學習興趣。更鼓勵兒童多思考、多溝通、多協作、多參與、多嘗試及多體驗，使他們在心智上有更優良、更自信之發展。透過體能訓練、遊戲活動、角色扮演、實物觀察、多方面感官訓練，同時在活動上，教導兒童人生基本的知識和生活技能，與培養兒童處事的正確態度。