

尋找教師解壓良方

研討會



香港中文大學校友評議會常務委員會 「尋找教師解壓良方」研討會

中大校友評議會常務委員會於6月17日在中大何添樓B6演講廳主辦研討會，協辦單位包括中大教育學院及中大香港教育研究所，主題為「尋找教師解壓良方」。教育統籌局副秘書長鄭文耀先生以特邀嘉賓身份出席，與超過100位關注香港教師工作壓力的人士及中大校友交換意見。

評議會專頁

校友評議會常委會主辦上述研討會，旨在就教師工作壓力的來源及紓緩方法，作全面探討。研討會先由中大校友評議會主席殷巧兒女士致歡迎詞，接著由多位學者及前線教育人員就有關主題的不同角度發表講話，主題演講者包括基督書院校長黃鴻麟先生、家庭與學校合作事宜委員會副主席余榮輝先生、海怡寶血小學課程統籌主任張翠敏小姐、醫學院精神科學系教授榮潤國教授，以及教育學院院長李子建教授。主題演講後，大會即進行公開討論，嘉賓及參加者均就主題各方面提出不少寶貴意見。最後，由中大教育研究所所長盧乃桂教授作出總結。校友評議會稍後將會就研討會所收集的意見擬成報告書，提交有關當局以作參考。

研討會摘錄

中大校友評議會主席殷巧兒女士

「以前教育工作是一種比較穩定的職業，但是現在從事教育工作的人也必須面對競爭，應付來自四面八方的各種挑戰，受到日益加重的壓力。……今天的研討會將會從教育政策、學校行政、教師工作培訓、家長的角度以及心理情緒的層面等等各方面探討教師壓力的來源和尋找解壓的方法。」

教育統籌局副秘書長鄭文耀先生

「教師壓力可以分幾個層面來闡述。第一是大環境的轉變。第二是政策的轉變。第三是學校的管理文化。第四是個人因素。……無論問責文化、家庭支援、家長的訴求、學生的行為，以至學習的動機，都與從前大相徑庭。在政策方面，教改和一切政策，都是為配合社會

發展而訂定，但這些政策必定影響教師的工作。……至於個人因素方面，如果教師對政策、課程和改革指標等有更清楚的理解，也就能減輕壓力。」

基督書院校長黃鴻麟先生

「我們的另一個特色是一切從簡，以減輕老師的壓力。方法是『減少會議，增加溝通』……另一個特色是架構。現在的教學架構為我們帶來的工作愈來愈多，我們正嘗試簡化這些架構。」

家庭與學校合作事宜委員會副主席余榮輝先生

「一些不必要的會議確實可以減少，聯誼性的活動又真的是溝通的良好時機，……可以打破隔膜，促進溝通……家長對教師們的敬意是真實的，多年以來亦未曾鬆懈……老師們，除非你們放棄，否則你永遠不會失敗。引用霍金的一句說話『只要活著，就有希望』。」

海怡寶血小學課程統籌主任張翠敏小姐

「在我的學校『協』這個字經常出現，怎樣才能幫助同事，減低他們的壓力呢？……前線的老師一定要清楚四周發生的事及將會遇到甚麼……學校和中層人士要做老師的拐杖，令他們知道自己要做的是甚麼。……另外就是剛剛那個『協』字的右邊：三個『力』字。只有一方努力苦幹是不足夠的。……當老師完全了解做一件事的原因和目的，他們就能恰當的處理事情。」

中大醫學院精神科學系教授榮潤國教授

「我想在這裡集中討論具體的處理方法。首要的方法就是認識自己而達至重新掌握自

己：我們如何處理事物的態度，能否獲得同輩和家人的支持、了解自己的思考方法、如何對抗逆境、如何增加抗逆能力和耐勞性。……防火門是我很喜歡用的一個比喻。防火門的功用是將火隔開。如果你將工作的問題帶回家，那家裡必然不會開心。如果你將家裡的問題帶到工作去，那工作就必然不會順利。……我提倡『一人一運動，一人一興趣』。」

中大教育學院院長李子建教授

「未來的路向可以分為三方面。在教師教育方面，可以為教師辦一些工作坊幫助他們了解自己，……學校方面應該善用學校資源，安排新入職導引及支援計劃。……另外政府應該檢視一下教改步伐，強化政府與教師的專業伙伴關係。……最後就是強化社會對教師的專業認同及尊重。」

中大教育研究所所長盧乃桂教授

「Guus Hiddinks先生是當今世界第一足球教練。……Coach Hiddinks的另一個方法是讓球隊在不同的情況下吃維他命S (Success)。他讓球員有成功感。各位教師，我也希望你們每天吃維他命S，因為Nothing succeeds more than success。……我希望你們能在工作裡獲得成功感，因為成功能增加你的自信。……壓力來時你就能處之泰然。」

研討會當日相片已上載校友事務處網頁 (<http://www.alumni.cuhk.edu.hk/eng/photos/2006/0617Seminar.html>)，歡迎瀏覽。