


2009/01/06

海壩街官立小學教師發展活動

「放下·重拾」 正向行動

 優質教育基金
Quality Education Fund
資源中心 Resource Centre
#3
計劃編號: 2009/01/06

 優質教育基金

目錄

	(頁)
序	3 - 4
推行方案時間表	5
活動序幕	6 - 9
放下	10 - 11
重拾	12 - 13
內化	14 - 15
分亨	16 - 17
檢討	18 - 19
感受	20



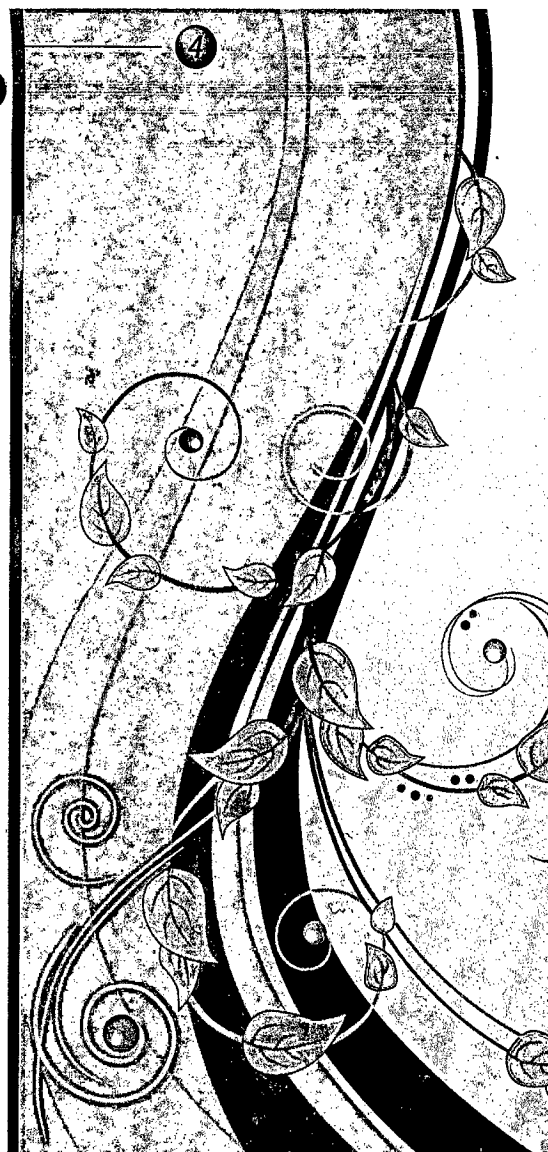
香港是一個國際都會，城市人生活忙碌，壓力為上班族常見問題；當然不同行業工作壓力指數均不同，可是教師的壓力指數卻在近十年維持高水平。香港教育專業人員協會的「2003年教師工作壓力調查統計結果」顯示六成教師覺得工作壓力很大，51.9%表示需要宣洩，更有6.6%感到難以承受。根據中大與教協在2009年合作的調查指出，教師工作壓力指數，以一百分為最高分，教師平均高達77.57分，成為情緒病的高危一族。除了精神受壓外，身體健康也飽受影響；根據香港城市大學在2010年研究報告指出，教師常見的身體毛病包括疲倦，聲帶勞損，腰酸背痛，感冒等。由此可見教師面對的壓力問題影響了個人的情緒及身體的健康。

當教師長期受壓，感到個人無法應對外界超出自身能量和資源的過度要求時，通常會出現枯竭現象(Burn out)。1974年美國精神分析學Freudenberger首次將它使用在心理健康領域，用來描述工作者與工作之間，由於工作過程中遇到的各種矛盾衝突導致的身體、情緒、行為的耗竭之感。枯竭現象有三方面：

- (一) 情緒枯竭 (Emotional Exhaustion)；
- (二) 非人化 (Depersonalization)；
- (三) 缺乏個人成就感 (Lack of Personal Accomplishment)。

(Maslach and Jackson, 1981)

教師初期的表現為情緒枯竭，表現為喪失工作熱情、常處於疲勞狀態；累積到一定程度後，教師就會有非人化表現。這種情緒在沒有調節渠道或調節不順利的情況下，教師對學生態度冷漠；甚至有可能產生攻擊性行為，比如打罵學生等；繼而個人的自信心受到威脅，對工作的熱情、積極性與主動性逐步消滅無法尋求存在及做老師的意義，最後出現



了身心失調的不健康病徵。

誰人是枯竭現象(Burn out)的高危一族呢？由於教書是良心事業，一個有責任、有承擔的老師，往往會不惜一切去為學生的成長而付出時間、心血，當他們對那些學生「太上心」，加上無休止的工作，令熱誠的教師容易陷於「枯竭」困境，我們教育界的人材消弭在「枯竭現象」中，然而一個處於「枯竭」危機的老師如何能夠為孩子帶給優質的教育，從而影響生命。

因此，本校在優質教育基金的支持下，透過「放下、重拾」正向行動為本校的教師提供一個空間，讓自己察覺自己的壓力情況，學習為自己設計個人化的減壓方案，建立正向的生活態度，並在同事間建立關愛及支持的氛圍。盼望透過這本小冊子分享我們活動的點滴，也藉此與業界同工共勉，學習照顧自己作為愛惜學生的一個行動。

推行方案時間表

性質	日期及時間	主題	內容
支援網絡聚會	2010年9月17日	主題：活動序幕	內容：1) 介紹計劃內容 2) 問卷調查 3) 啟動禮
工作坊	2010年10月25日	主題：放下	內容：1) 枯竭面面觀 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
支援網絡聚會	2011年3月11日	主題：學習放下—分享減壓良方 每位老師獲派發由「香港社區精神醫學會80種減壓方法」資料一份，以供老師作參考。	
	2011年4月8日	主題：學習重拾—正向態度	內容：體驗遊戲—生活中美與善
工作坊	2011年4月12日	主題：重拾	內容：1) 介紹正向心理 2) 自訂「正向行動」的個人方案
工作坊	2011年4月21日	主題：內化	內容：1) 教師當下得力靈之旅 2) 反思生命本質與教育的關聯 3) 整合對話
支援網絡聚會	2011年5月20日	主題：正向能量由我創	內容：分享短片-反思教育的意義： Heart of a teacher by Paula J. Fox 連結： heartofateachermovie.com/if
	2011年7月11日	主題：活動總結	內容：1) 回顧計劃內容 2) 問卷檢討

活動序幕

心 靈好像一個容器，當它備受壓力，不但令自己身心疲累，當中盛載負面的情緒和態度，向「快樂」說「不」；身處壓力的人猶如置身加溫熱水的青蛙，不知不覺被壓力拖垮。

因此，處理壓力的第一步是對壓力的察覺，了解它，然後下定決心把它放下。讓心靈洗滌，才能迎接正面能量。

在活動序幕中，同事透過問卷和體驗遊戲「壓力壓境」去察覺自己壓力指數，每人都在信箋

「放下」信箋內容：

在這學年，我想「放下」的壓力是？（身體方面）

- 減肥
- 失眠
- 早點睡十一時前
- 漸變衰老
- 自信心損
- 疲體重

在這學年，我想「放下」的壓力是？（性格方面）

- 來自自己的壓力！
- 自己製造出來的負能量
- 不介意得失

在這學年，我想「放下」的壓力是？（家庭方面）

- 弟弟的學業
- 讓子女尋找自己的路
- 小朋友的健康成長
- 照顧阿爸的壓力

在這學年，我想「放下」的壓力是？（人事方面）

- 放下對我不重要的人給我的煩惱
- 人際的壓力同儕們間的誤會而產生的壓力
- XXXX同學給我的壓力

在這學年，我想「放下」的壓力是？（工作方面）

- 會議太多
- 長時間的會議
- 準時放工
- 改簿的壓力
- 行政工作
- 當值

上寫上本學年想要「放下」的壓力內容，然後放入「同心網」內，象徵自己下定決心面對壓力，透過同事間互相支持，把壓力放下。

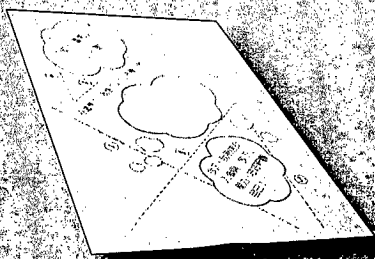
體驗遊戲「壓力壓境」



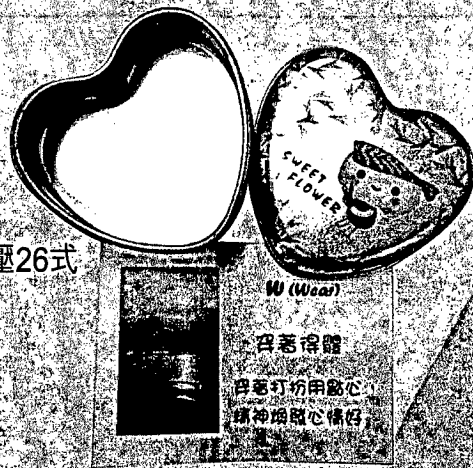
一起參與「放下、重拾」禮儀



熱身—壓力壓境



「放下」信箋



減壓26式

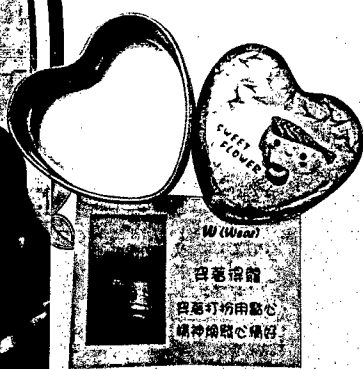
W (Wear)

穿著禮體

毋意勿勿用心
精神煥發心情好

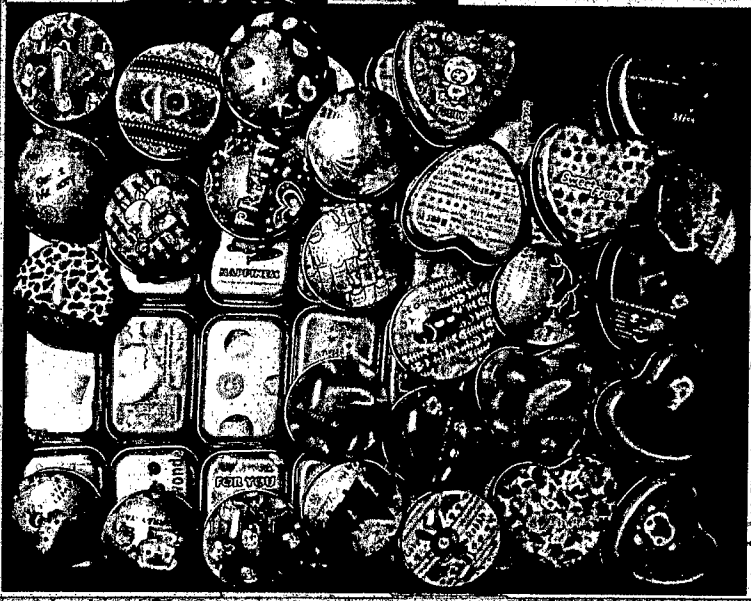
每年的開學月，除了忙於為學生安排一年的學習流程，也可以為自己寫下「放下」信箋，為自己的心靈卸下負能量。

每位同事收到內附「減壓26式」的小盒子作為象徵「重拾」力量。



減壓26式

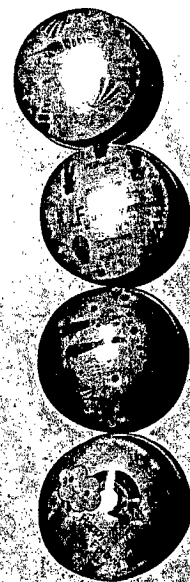
減壓26式：From A to Z



- A(Appreciation) 接納 接納自己接納人，避免挑剔避免傷神
- B(Balance) 平衡 學習娛樂巧安排，平衡生活最適宜
- C(Cry) 哭泣 傷心之際放聲哭，釋放抑鬱舒愁懷
- D(Detour) 變通 碰壁時候要變通，無須撞到南牆頭
- E(Entertainment) 娛樂 看看電影聽聽歌，鬆弛神經選擇多
- F(Fear Not) 無畏 正直無懼莫退縮，哪怕背後小人戳
- G(Give) 給予 自我中心限制大，關心他人展胸懷
- H(Humor) 幽默 戴副「墨」鏡瞧一瞧，苦中尋樂自有派
- I (Imperfect) 不完美主義 世上誰能完全，盡力而為心坦然
- J(Jogging) 跑步 跑跑步來爬爬山，真是費過食仙丹
- K(Knowledge) 知識 知多一些頭腦清，無謂擔心全減少
- L(Laugh) 大笑 每天都笑哈哈，壓力面前不會垮
- M(Management) 管理 不怕多，只怕亂，時間管理很重要
- N(No) 學會說「不」 適當時候要講「不」，不是樣樣你都行

O(Optimistic)	樂 觀	凡事要向好處看，無須嚇得一頭汗
P(Priority)	有重點	先後輕重細掂量，取捨方向不難求
Q (Quiet)	靜 心	心亂如麻自然慌，心靜如水自然安
R(Reward)	獎 勵	日忙夜忙身心倦，愛惜自己要牢記
S(Slow Down)	放 鬆	坐下停下喘口氣，不必做到腦麻痺
T(Talk)	聊 天	找人聊聊有人聽，被人理解好開心
U(Unique)	獨 特	人比人會氣死人，自我突破最要緊
V(Vacation)	度 假	放放假或充充電，活力充沛展笑臉
W(Wear)	穿著得體	穿著打扮用點心，精神煥發心情好
X(X-ray)	探 索	探尋壓力的源頭，對症下藥有計謀
Y(Yes-I can)	「我能」	相信自己有潛能，勇往直前步青雲
Z(Zero)	從零開始	從零開始前看，每日都是新起點

節錄自：身心靈全人健康模式：285頁2009年：中國輕工業出版社



放 放下的意思學懂放下壓力，這個工作坊採用了「身心靈全人健康模式」設計，同事透過冥想練習、動態或靜態運動、繪畫、小組分享及品茶等活動去體驗從身、心、靈三方面入手促進身體、心理和精神健康，幫助自己更有能力應對壓力。

甚麼是身心靈全人健康模式

身心靈全人健康模式的概念認為人的生命是由身體、心理和精神靈性三部份構成，相信人的身、心、靈三方面互為影響。例如人長期身處在壓力下，容易影響胃口、消化吸收與排泄，才會出現胃脹、胃痛或便秘等毛病；情緒因而困擾，會影響睡眠質素，甚至導致失眠；個人容易變得消極。

在身心靈全人健康模式中，強調從三方面入手促進身體、心理和精神健康，幫助自己更有能力應對壓力。





身體方面

- 1) 健康飲食：培養健康飲食習慣，確保營養均衡
- 2) 適量運動：無論動態或靜態運動（後者如按摩或八段錦等），都可強化體質，改善情緒
- 3) 呼吸練習：有助調節情緒

心理方面

- 1) 冥想練習：放鬆心情，調節心境
- 2) 情緒調節練習：可通過呼吸調節、小組分享自我感受等方式，宣洩和減輕不良的情緒
- 3) 自信心培養：通過自我鼓勵、互相支持、尋找目標等方式，加強自尊，增進自我接納的信心

精神靈性方面

- 1) 確立生活目標：通過自我探索等方式，思考人生真諦，建立有意義的人生目標
- 2) 培養積極人生態度

〔部分資料來源：《身心靈全人健康模式－中國文化與團體心理輔導》，陳麗雲、樊富珉、梁佩如等編著，中國輕工業出版社出版〕

重拾

「重拾」

帶有遺失了而再一次找到的意味；「重拾」對我們而言，當我們放下壓力，在心靈騰空了空間，我們可以如何為自己加油？正向的心理學 (positive psychology) 是在幫助個人找到內在的心理能量，這樣的能量，可以協助個人隨時面對困難，對抗挫折，掌控逆境，使人在遇到困難時，不會輕易落入憂鬱的狀態中，而能找出解決問題的方法。

「重拾」工作坊採用正向的心理學作介入手法，同事透過問卷了解自己的快樂指數及切合自己方式去增進快樂，從體驗遊戲去感受「心流」(flow) 的狀態，即全力以赴做能力所能及的工作，出現忘我的意識狀態，同時渾忘時間的流逝。



同事們通過討論「12個愉快的人生項目」找出令自己增加快樂的方法。愉快的人生項目：



1. 表達謝意 (Expressing Gratitude)
2. 培育樂觀 (Cultivating Optimism)
3. 避免想太多和與人比較 (Avoiding Overthinking & Social Comparison)
4. 實習行善 (Practising Acts of Kindness)
5. 培養關係 (Nurturing Relationships)
6. 發展適應策略 (Developing Strategies for Coping)
7. 學會寬恕 (Learning to Forgive)
8. 多做真正吸引自己的活動 (Increasing Flow Experience)
9. 細味人生 (Savoring Life's Joys)
10. 追求目標 (Committing to Your Goals)
11. 作宗教或靈性的活動 (Practising Religion and Spirituality)
12. 照顧身體 (Taking Care of Your Body)

研究顯示正向
思考的習慣是可以
學習的；一個習慣的形
成是需要持之以恆的練習，
積極實踐是增加快樂
的一個基本步驟。

正向的心理學

美國心理學家馬丁·沙利文博士 (Martin Seligman) 從「人如何活得好一點」方面入手，透過科學研究方法尋找快樂元素。

正向心理學的要點是：引導人們過愉快的人生 (pleasant life)、充實的人生 (engaged life) 以及有意義的人生 (meaningful life)。他指出個人的快樂方程式 ($H=S+C+V$)

S = 個人本質(佔50%)，C = 環境(佔10%)，V = 可掌控(佔40%)

即快樂是由三者組成，由於可掌控佔40%，即人可以用方法來增加自己的快樂感。



怎樣的生活才能造就有意義的人生 (meaningful life)? 怎樣的生活令我們投入, 全力以赴做能力所能及的工作, 達致充實的人生 (engaged life)? 這是我們希望在「內化」工作坊內探討的問題。

我們從兩個方向探討---

第一方向從生命的本質出發, 人活著的時候因要應付生活中的不同要求, 焦點要如何完成工作或他人對自己的期望, 忽略思索甚麼對自己是重要的, 當人到了生命的盡頭才猛然發現自己有許多對自己有意義的事情尚未完成, 造成人生的遺憾。「內化」工作坊第一節透過體驗遊戲, 感受死亡的來臨, 讓自己去感受生命的本質---

這個工作坊, 給我的啟示?..



- 生命是一份珍貴的禮物。
- 今天在挪亞方舟的活動中, 讓我靜思到, 如果突然死亡, 我今天要做的是什麼? 讓我再重新想想生命的意義!
- 其實有很多東西都在生命中轉變, 只是我們不會特別留意!
- 人生變化無常, 我要珍惜生命, 珍惜每分每秒, 身邊所有人, 多與子女共享親子時間。
- 學會放下是困難的。嘗試感受死亡。

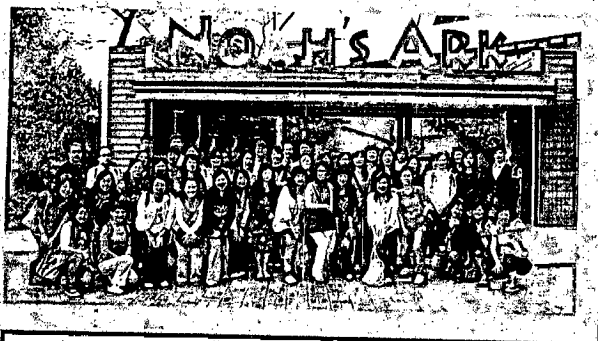
- 讓我學習珍惜。讓我放鬆、輕鬆!
- 珍惜生命, 投入工作, 關愛別人。要認真對待生命, 要讓生命更有意義, 但可帶來壓力, 故我們要以正向去面對, 令自己有快樂人生。
- 生命是短暫卻美好的, 每一刻都是值得珍惜的, 每一刻都是值得感恩的, 能夠活著與深愛的人相處是何的幸福。

在我們成長過程中所接觸到的每個人，總會受到某些人影響及塑造，以致成為今天的自己。父母是必然的人物，除了他們之外，老師在我們生命中留下深遠的影響。他/她影響自己的思想、行事為人，並在重要關頭給予自己啟發或引導。



「內化」工作坊第二節透過角色扮演和討論，令人感受學生的發展是無限的；當我們回顧自己學習生涯，我們的老師擁有何種特質/表現對我們影響至深，教育改變了人的生命。

我的感受：



◦ 這部分都令我有得着 e.g. 好老師的特點。

- 人與人間的關愛是很重要的。
- 此工作坊令我重新思考我選擇老師作為職業的原因，同時使我定下目標及認定自己的工作價值。
- 珍惜眼前人，既然已投身這行業，積極投入，回饋社會。
- 生命影響生命，反思教育真義。
- 令我重想起生命中的使命，並且提醒自己要多加一些耐性。

分 享



一天下班後趕乘搭巴士回家，卻來了一架已滿載乘客的巴士，縱然它會載我回家，但旅程一定不愉快。一個旅程，要愉快地抵達目的地，便不要「超載」了。

在這個講求多的社會裡，多不一定好，乘客太多的交通工具會出現危險駕駛：充塞課程的學習生活也會消化不良。

十月廿五日的教師專業發展 -- 放下重拾 -- 給老師一個輕怡的課程，講者更故意催眠受眾，我在放鬆的環境下睡著了。

不能不引聖經一句 -- 得力在乎平靜安穩，我嚮往這些舒泰卻沉實的生活。

梁淑嫻主主任

十月二十五日(星期一)，學生測驗日前夕的下午，學校商借了荃灣官立中學的禮堂，由明愛全人發展培訓中心的導師為我校教師舉辦「放下、重拾」的教師專業發展活動。

當天，導師示範了不同的健康鬆弛運動方法。不過，我最感興趣的是「養生法--十巧健康法」，這套運動是由香港大學行為健康中心(Centre on Behavioral Health, University of Hong Kong)所研發。它是利用雙手不同部位的不同動作和撞擊來達致身體不同器官的自然調理，藉以促進身體血液循環，保持身體健康。

此外，導師在分享放下工作壓力，重拾人生目標和意義時，我們透過不同的名人金句進行反思，分析現況展望將來。我最欣賞的是蒙田的「適當的休閒，可使身心得到平衡」、布蘭登的「人生的至善，就是對生活樂觀，對工作愉快，對事業努力」及韋伯斯特的「身心健康，是任何具有富饒的精力和長壽的人的秘訣」。這些都在我心靈深處產生共鳴和迴響。

人生始終不能擁有全世界所有的東西，我們要知所取捨，放下一些阻礙我們心理和生理健康的東西，重整人生的優次，重拾令身心健康協調的生活方式，積極地重新上路。

列就榮老師



每年學校都會舉行教師發展日，每次的發展日都有不同的目的，例如提升老師的教學策略、溝通技巧、有效的課室管理等。而今年的發展日中，有一個項目是很特別的，名為「放下、重拾」，主要是教導老師，要懂得在適當的時候，放下手上的工作，稍作休息，補充體力，而在休息過後，就要重拾工作，繼續努力。

在第一次的啟動禮時，主持人要求我們分成六至八組，用飲管製成一個架子，然後盛載豆袋，盛載得最多的，便勝出。

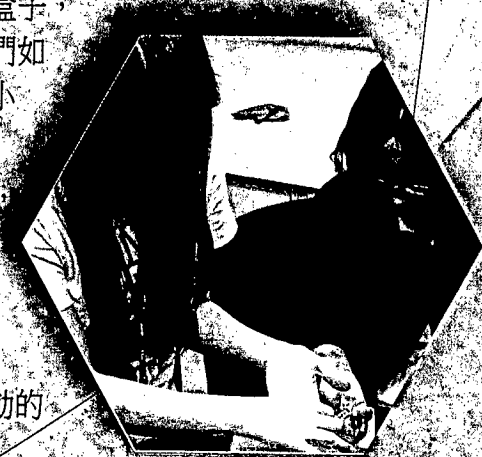
在老師的創意及合作下，不同形狀的架子出現了。這個活動除了使我明白合作的重要外，更令我了解到人要擔起大量的工作時，就如架子一樣，要有穩固的支持，才能盛載豆袋，而我們的支持，則來自我們的朋友、家人、同事……跟著主持人拿出一些預先準備好的可愛小盒子，然後請我們各人挑選一個，每一個小盒子內，都放了一些金句，鼓勵我們如何面對工作。在第二次的活動中，其中一個環節導師讓我們難得有機會小睡了半小時，使我們體會到小休的重要。

然後，導師更教我們做一些伸展活動，舒展筋骨及教我們做健康十式，這真是一套保健妙法。

這名為「放下、重拾」的活動很特別，使我明白人要有鞏固的支持才能容易面對壓力及困難，更學會休息是能讓我們走得更遠的良方。

而各種有益身心的活動，則可讓我們強健起來。我期待第三次活動的來臨，看看又可學到什麼東西。

譚愛兒老師



「放下、重拾正向行動」檢討問卷的結果

1. 同事整年活動的意見：

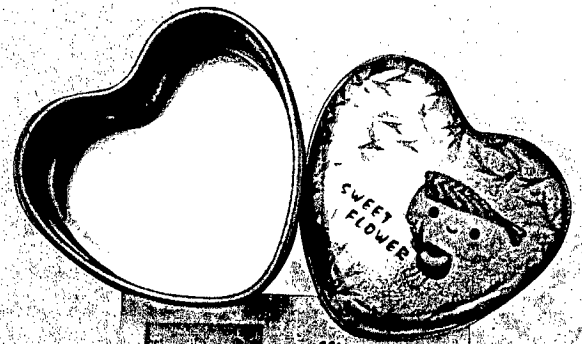
(0分表示最不滿意，5分表示最滿意，請圈出代表你的滿意程度之分數)

A 工作坊的主題	分數	0	1	2	3	4	5
	人數	0	0	2	6	23	10
B 工作坊的內容	分數	0	1	2	3	4	5
	人數	0	0	3	6	24	8
C 工作坊的形式	分數	0	1	2	3	4	5
	人數	0	0	4	7	22	8
D 講員的表現	分數	0	1	2	3	4	5
	人數	0	0	2	6	19	14
E 幫助你認識主題	分數	0	1	2	3	4	5
	人數	0	0	1	11	21	8
F 整體滿意程度	分數	0	1	2	3	4	5
	人數	0	0	2	8	23	8

2. 這些工作坊能否令你 (可選多於一項)

(人數)

20	察覺自己受壓的情況
13	設計個人化減壓方案
29	學習正向生活態度
27	感受生命的價值
14	持續維持教學生命的熱誠
10	建立同事間的支援網絡
16	促進關愛氛圍
3	其他(請註明): (1) 內容多元化, 正面值得參與 (2) 學到十巧手。 (3) 是一個很人性化的活動。



這個「行動」令我們經歷了「放下」工作坊（減壓），從「重拾」工作坊，學習令自己快樂的方向；「內化」工作坊，不同的活動給我們不同的啟發？

感受

- 令我對自己的心路及路有重新反思和反思的機會，這些心路回想對我有很大好處。
 - 「放下」工作坊有助我們減壓，有關方法十分有效，「重拾」工作坊有助我們以正面、樂觀態度面對日常生活，「內化」工作坊使我們思索人生意義、教師的責任。
 - 喜歡重新出發的部份，多些空間思考，及在無壓力的環境下分享。
 - 提醒了我要放鬆：學了一些簡單的保健運動：讓我反省每天生活中什麼是重要的事：讓我回想人生的價值取向。
 - 這「行動」使我學會靜下來，放鬆自己，特別記得在大禮堂，大家一起靜思，喝茶，使繁忙的人生停一停想一想。
 - 要內化快樂，須放下不同的擔子。
- 重拾自我的價值，人生目標，把這些成為行動，進而成為習慣，成就個人的性格。
 - 每一次工作坊都各有特色，提供機會讓我思考往後的計劃，包括工作上的，家庭上的！棒！懂得舒懷。
 - 人生有不同選擇，我有得揀，揀了後便不要埋怨，要為自己的選擇負責。當人經常怨天尤人時，會散播負能量給身邊的人，我究竟給別人正能量，抑或負能量？便先要對付自己，讓自己知足常樂。
 - 不要令自己生活於苦海中。
 - 學識自我放鬆，多注重健康。