

彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零一一年九月

第五十二期

衛生署學生健康服務出版

編者的話

老師的工作繁重且具挑戰性。除了要緊貼課程的節奏，做好各樣預備課堂的工作外，上課時又要留意各個同學的反應、身體與情緒狀態和學習進度等以作出相應的處理。課堂後又要與家長保持緊密的溝通，好讓家長在家庭環境中配合教學的進度和照顧學生整體的健康成長。除此之外，老師亦要與上司和

同事們合作進行課堂以外的

工作。最後，老師亦跟其他人一樣，在自己家庭中

擔當重要的角色。現今社會

對老師的期望較以前高，老師們又要帶領學生面對各項競賽

與挑戰，協助他們提升

質素至國際水平。這林

林總總的原因都會令老師

的壓力飆升。

在這一期的彩橋，學生

健康服務的心理學家會和老師

一起探討壓力方面的問題及其

處理方法，希望各位老師能輕鬆

地面對將來的挑戰。



編者的話

編輯委員會：王敏菁醫生、陳淑儀護士、蔡寶鳳護士、黎昭華護士、陳建佩護士

電話：2349 4212 / 3163 4600 傳真：2348 3968

Website 網頁：<http://www.studenthealth.gov.hk>

英文版刊載於網頁上

English version is available on our website.



老師加油站之 壓力處理

衛生署 學生健康服務
臨床心理學家 李靜慧

引言

壓力可說是現今都市生活的一部份。工作、家庭、個人或社交的活動往往安排得密密麻麻。對於為人師表的老師來說，一方面教務繁忙，容易使身體疲累；另一方面，責任重大，容易引起緊張情緒。因此，老師們必須要懂得處理壓力，才可以保障個人的身心健康及繼續為教育下一代而努力。

提起「壓力處理」，相信很多老師都會想起「呼吸鬆弛法」、「肌肉鬆弛法」或「意象鬆弛法」等等的鬆弛方法。然而，「處理壓力」所涵蓋的範圍比起這些鬆弛方法來說，其實是要來得更闊更廣。今期我們會由澄清一些對壓力的誤解開始，再去了解何為壓力及其對身心的影響。最後，我們會討論如何提高個人應付壓力的能力。

有關壓力的一些誤解

誤解一：「壓力是一樣不好的東西！」

有些人認為：「壓力令人煩惱，做人若沒有壓力那多好，可自由自在快樂的生活。」但試想想若於工作上是完全沒有壓力，教學進度不用依循目標，批改學生作業也沒有限期，學生的成績亦無人過問，那麼我們的工作表現會變成怎樣？事實上，適當的壓力能令工作變得具挑戰性，減少沉悶的感覺，並有助提升個人的工作動機和表現。所以，過多的壓力固然不好，但適當的壓力是會產生良好的影響。

誤解二：「這樣的事大家都見怪不怪，你不應這樣緊張！」

要知道每個人的過往經歷和思考模式皆有其獨特之處，所以即使面對同一困境也會產生不同的困擾和壓力。因此，我們不要將自己對壓力的感受和想法強加於別人身上，要多用聆聽和溝通去了解個人所面對的壓力。

誤解三：「這種減壓方法最多人用，一定是有效用的。」

消費市場上充斥著各式各樣的減壓商品，各自標榜不同的減壓成效，叫人花多眼亂，不知怎樣選擇才好。要明白我們每個人都是獨一無二的，想法和反應往往不盡相同。所以，能配合個人情況和需要的方法才是最有效的減壓方法。

誤解四：「既然壓力避無可避，還是隨遇而安吧。」

雖然壓力是無可避免，但我們可以通過提高個人應付壓力的能力來增加我們面對壓力的能耐，以致不易被壓力擊倒。例如，學習將工作排優先次序，並如所計劃的逐步把工作完成。過程中所產生的自我效能感能增加我們的信心去處理未來的壓力。



認識壓力

壓力是一種個人主觀的感覺，當人認為自己未能應付所面對的要求時，便會產生壓力的感覺。壓力的來源可以是來自外在的因素，例如工作量增多、遭受別人批評等；同時亦可以來自內在的因素，例如是自己對自己表現的要求。另外，個人對壓力的應付能力，包括應付方法和態度，也會影響壓力的感覺。



壓力的影響

壓力的感覺會帶來連串的生理和心理反應。生理方面，腎上腺素和氫基皮質酮會增加，令心臟加速跳動，呼吸變得急促，亦使血管動脈擴張以提供能量給肌肉作拉緊動作，以便作出行動反應。心理方面，情緒會變得緊張，警覺性亦增強。這時，身心都處於作戰狀態，好使我們能夠對壓力來源作出反應，例如是加快工作步伐。短時間的壓力反應確能為我們提供額外的生理和心理能量以應付眼前的工作要求，但若長時間處於受壓力影響的狀態中，則會損害我們的生理和心理健康。例如，肌肉若長期拉緊，會容易感到痠痛；長時間過度警覺也會令人感到不適甚至體力透支；長期情緒緊張則會令人變得心情煩燥、情緒低落、缺乏動力等。此外，當人長時間感到有壓力，身體的免疫力便會下降，因而較容易受病菌感染。

如何應付壓力

減少不必要的外在要求

過多的工作量和緊張的人際關係，有時是可以透過與上級和同事們坦誠溝通而獲得解決。正式的會議固然能商討工作安排，一些工餘的康樂活動有時更能令老師們在輕鬆的心情下加強溝通。同事之間良好的關係能令老師們得到情緒的支持以及更能以互諒互助的態度去應付壓力。

修正引起壓力的思想模式

每個人的思想都包括有理性和非理性的想法。非理性的想法有時會為我們帶來創意，但若我們經常被某些非理性想法主宰，思想便會變得偏激和執著，待人或處事時便容易產生問題和壓力。試參考以下的例子：

個案：

「我一定要有完美無瑕的表現。」

在其他教職員眼中，王老師是一個十分勤力的同事。他每天是最早回到學校，又是最晚放學的教職員。他的教材都是自己親手做的，且製作十分精美。他經常掛在口邊的說話是：「我不容許自己拿不到100分」。校長及各主任經常公開讚賞王老師的教學熱誠和高水準的工作表現。為了保持完美的工作表現，王老師終日埋首備課，推掉大部份家庭和社交活動。他也經常睡眠不足，有好幾次還帶病上課。漸漸地，他的情緒變得煩燥，有時甚至顯得情緒低落。

分析：

王老師對教學的熱誠十分值得我們敬佩。可是，他不能容忍自己的工作有不足之處，且為了達

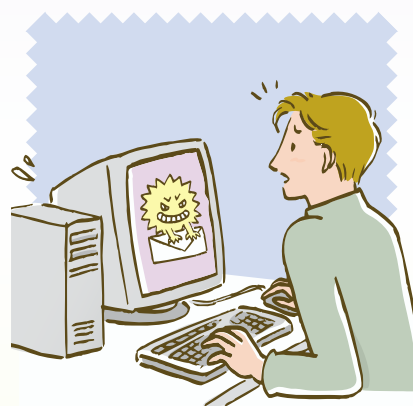
到自己所要求的完美表現而忽略其他生活的重要事項，包括個人的健康和與家人共處的機會等，反映他有「我一定要有完美無暇的表現」的非理性思想模式。我們畢竟是血肉之軀，以有限的去不斷追求「高處未算高」的完美工作表現肯定會為自己帶來精神壓力。

從以上例子我們了解到過高的自我要求會導致壓力的增加。因此，我們需要學習因應實際情況而訂立合理的自我要求。此外，多擴闊自己的生活體驗，多聆聽不同背景人士的意見，多增加自己仔細思考的機會，這些具體行動均有助我們跳出非理性思想的框框。

改變引起壓力的生活習慣

香港生活節奏緊張，令不少人在不知不覺中形成急不及待的生活態度。無論吃喝、說話、走路抑或只是找個座位坐下來，動作快得像要「爭分奪秒」似的。試問問自己是否已將「急急腳」、「食快啲」變成習慣？即使在不用趕時間的時候，心裡時刻也像有聲音催趕著「要快」？如果自己正是這樣，整天不知為了甚麼疲於奔命，機械式的快板動作不能收放自如，便要刻意提醒自己「我現在不趕時間，可以減慢速度」。起初可能不太習慣，動作不其然又會快起來。耐心地重複提醒自己是成功的關鍵。此外，可以在每天設定「練習寫意速度時間」，先是15分鐘，習慣了以後再將時間逐步延長，漸漸重新掌握合適的生活節奏。

現代通訊和電腦科技將個人的溝通和生產力不斷推向高峯。老師可藉電話通話、收發短訊、電郵、甚至電腦社交網絡平台與其他同事、學生和家長保持無間斷式溝通。這種能讓我們作出即時回應的科技確實有其便利之處，但亦同時讓上班和下班的界線變得模糊。有些老師只要將電話和電郵一關便開始擔憂起來，害怕因此錯失重要訊息或令別人誤會自己沒有盡責回覆，結果不知不覺裡將自己變成二十四小時當值。亦有些老師放學回家管教自己的子女時也用電話忙著跟其他家長討論他們子女的上課表現，以致分身不暇。在這種情況下，我們需要學習將擔心和責任心分辨出來，要為自己訂立工作界線。回家後將電話電郵等關掉，情況不容許關機的話便設定固定回覆時間。科技應該是便利生活而非控制生活的。



練習身心鬆弛法

身心鬆弛法是利用生理和心理之間的交互影響，運用不同的方法，例如是由身體帶動心理放鬆，或是藉由心理引起身體放鬆，目的是使身心同時處於平靜放鬆的狀態。各種身心鬆弛法包括：

- 「呼吸鬆弛法」：透過調節呼吸達到放鬆效果
- 「肌肉鬆弛法」：透過將緊張肌肉放鬆而達到減壓效果
- 「意象鬆弛法」：利用舒適的影像，投入想像處身該環境的各種感官意象而把身心放鬆
- 「感官鬆弛法」：透過令人放鬆的視覺、味覺、嗅覺或觸覺刺激使身心鬆弛

老師經常提醒學生不要「臨急抱佛腳」，這樣的勸勉也適用於練習身心鬆弛法上。假若平時就已經掌握身心鬆弛法的技巧，亦經常練習，身心比較容易處於輕鬆的狀態，當遇到精神緊張的時候便能隨時應用。



改變工作方法讓自己輕鬆處事

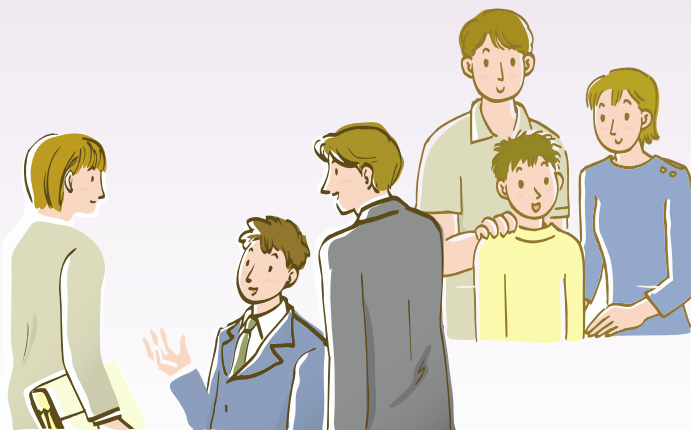
老師的教學工作繁重，大小事情都要同時兼顧，與其擔心掛一漏萬，經常要在心裡重複數算著要做的事，倒不如讓紙筆或電

子筆記幫助大腦記憶，寫下來會比較容易將工作分門別類和排列優先次序，對總工作量也可以一覽無遺。

此外，有些老師在面對重大任務時會感到壓力倍增。這時可以考慮將大的工作目標分成一連串細小的工作目標，然後按步就班地完成每項小目標。相比起處理大目標，應付小目標對大部份人來說是比較輕鬆的。

建立足夠的情緒支援

無論有多樂觀的老師也會碰到「壓力大、吃不消」的情況。若在此時能跟身邊的家人和親友一起集思廣益，相信能找到解決辦法的機會總比獨自苦苦思量為高。即使一眾家人親友未能提供解困方法，他們的體諒和支持也會成為個人積極態度的燃料。心理學研究所得，一個有足夠情緒支援的人會活得更堅強、更能抵抗壓力。



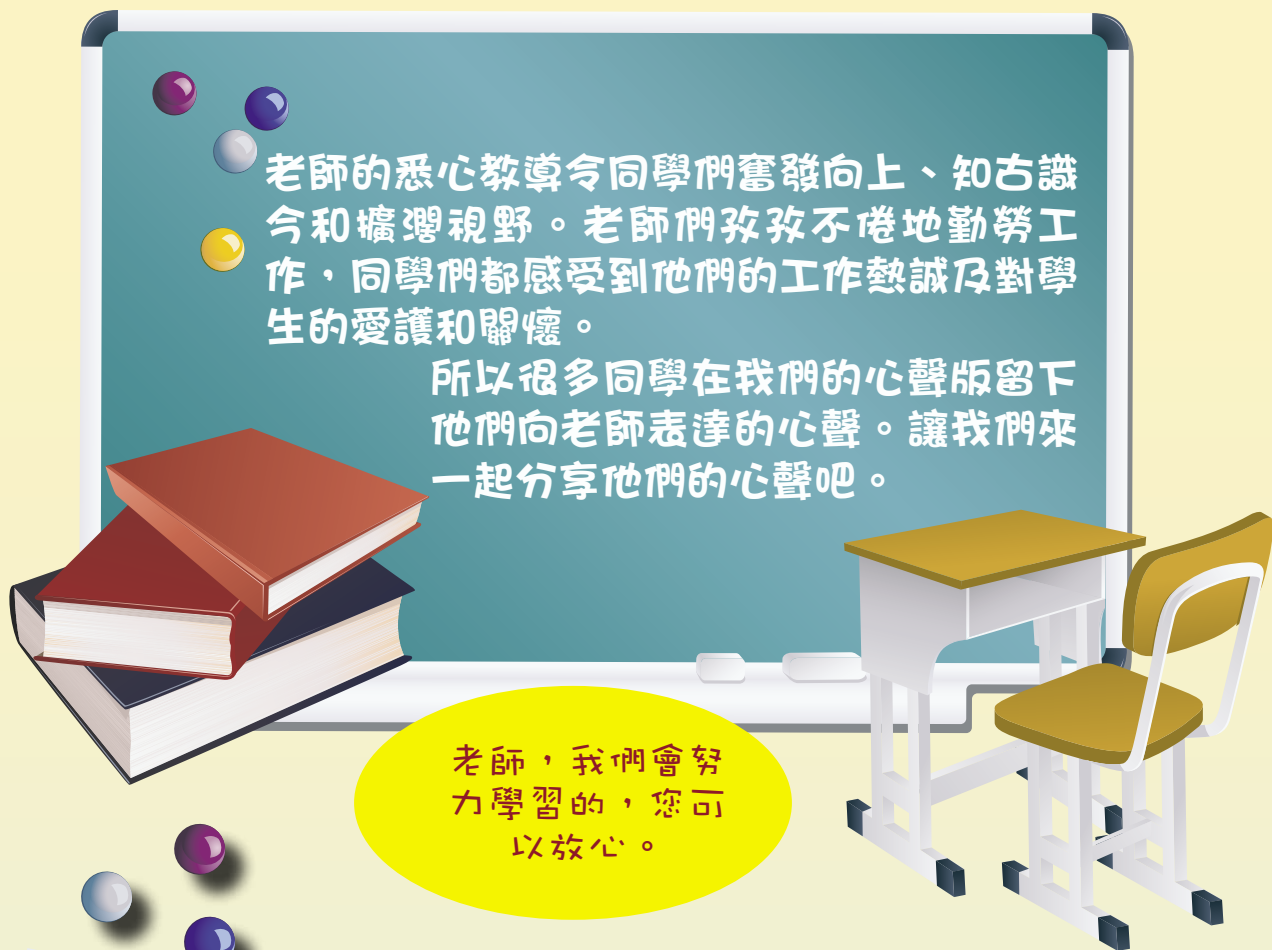
滋養身心

保持健康體魄絕對有助提升我們對壓力的承受能力。均衡飲食、經常運動、充足睡眠和休息有助我們保持身體健康。老師的工作時間頗長，在工作與工作之間，嘗試用兩三分鐘作深呼吸和舒展緊張肌肉等活動有助舒緩神經和保持工作精力。午膳時間應該是休息時間而非工作時間。經過充足休息後工作表現往往會比長時間工作時的表現為佳。此外，保持情緒健康亦是很重要的。嘗試跟自己約會，在忙碌的生活中預定善待自己的時間，做一些讓自己歡喜快活的事，例如是烹調一些自己喜歡的食物，或是聽幾段令自己陶醉的音樂。善待自己有助我們保持樂觀的心態去面對壓力。

總結

雖然壓力是現今都市生活無可避免的部份，但只要對壓力有正確的了解，並學懂處理壓力的方法，包括減少不必要的外在要求、修正引起壓力的思想模式、改變引起壓力的生活習慣、練習身心鬆弛法、建立足夠的情緒支援、和經常滋養個人身心等，老師也可以經常擁有健康的身心，注滿力量繼續為教育下一代而努力。





老師的悉心教導令同學們奮發向上、知古識今和擴闊視野。老師們孜孜不倦地勤勞工作，同學們都感受到他們的工作熱誠及對學生的愛護和關懷。

所以很多同學在我們的心聲版留下他們向老師表達的心聲。讓我們來一起分享他們的心聲吧。

老師，我們會努力學習的，您可以放心。

老師謝謝你常常原諒我。

你不但教我們中文，還教我們紀律，多謝您！

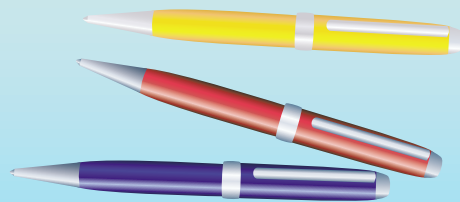
我希望老師日日開心。

經過老師多年教育，我已從一個一無所知的小孩升為一個有智慧的人。

老師我永遠支持您，希望您加油，教出好學生！

我會以最好的成績來報答您。

老師我支持你，你為我們付出了很多心血和傳授我們很多知識。



引言

學校是培育英才的地方，老師肩負重責，壓力自然大。老師們要好好裝備自己，讓自己更能舒緩和處理壓力。有需要時，請與身邊的人傾訴或主動尋求幫助，這樣有助我們解決困難和獲得他人的支持和協助。

健康通訊站：

你好！

我最近感覺工作上很不稱心，不論怎樣備課，總覺得不足夠，學生們都表現得無興趣或不理解。每天放學後仍要帶學生的習作回家批改，工作總是做不完的。家裏的兒子剛升上小一，功課也開始多了起來，我很想花多點時間給他，但確實是分身不暇，我感覺壓力越來越大，很想找人傾訴，希望你們可以給我一點意見。

一位老師上

一位老師：

謝謝你的來信。

你在信中提及雖然你已花了不少時間備課，但學生仍然表現得無興趣或不理解內容，而你卻覺得是自己備課不足所致。這反映你是一位負責任的好老師，一方面看重自己的教學質素，另一方面也關心學生的知識增長。要知道影響學生的學習動機和理解能力有很多因素，老師的教學表現只是眾多因素中的其中一項。若你有感「不論怎樣備課，總覺得不足夠」，你可以找其他相熟的教師同事給點意見，好讓你能找出問題所在，例如是備課技巧有待改善，抑或是自我要求過高等，方能對症下藥，解決問題。

此外，你提及教學工作繁忙，時常佔用下班時間，下班後又要照顧兒子令你分身不暇，感到壓力。壓力的感覺會令我們不其然呼吸急促，並將肌肉拉緊，長期處於這種情況會對我們的健康產生不良影響，所以建議你多練習自我鬆弛法例如「呼吸鬆弛法」和「肌肉鬆弛法」先將身心放鬆下來。另外，管教子女父母均有責任，切忌將責任過於集中在其中一方身上。而你所面對的情況和焦慮的心情，相信有不少老師和其他雙職父母也有共鳴。你可以增加跟其他老師和雙職父母的交流機會，大家交換改卷心得、教子秘訣、忙裡偷閒的好去處等……在互相交流的過程中可能會找到適合你的解決方法，而「傾訴」本身也有情緒減壓的作用呢！如果壓力持續令你不安，你可向專業人員，例如：家庭醫生、心理學家、專業社工等，尋求協助。

祝工作順利，生活愉快！

健康通訊站

附註1：有關自我鬆弛法的練習方法可於衛生署中央健康教育組的網頁http://cheu.gov.hk/b5/resources/mental_Printed.htm下載

附註2：有需要人士可於以下機構尋求協助

- 1) 社會福利署熱線服務 社署熱線在指定時間內當值，為有需要人士提供即時輔導、支援和諮詢服務，並安排適切的跟進服務。
熱線電話：2343 2255 網址：www.swd.gov.hk
- 2) 香港社會服務聯會 促進公眾掌握社會福利界的資訊和服務，提供大型綜合熱線轉駁系統，服務有需要人士，並提供各區綜合家庭服務中心的聯絡資料。
電話：2864 2929 網址：www.hkcss.org.hk
- 3) 臨床心理服務 提供私人執業服務的「註冊臨床心理學家」名單（2011年6月）
網址：www.dcp.hkps.org.hk/downloads/others/Private_Practice_June_2011_Chinese.pdf
(資料來源：香港心理學會 臨床心理學組)

有趣健康常識 Q & A

長期的精神壓力可引致以下的生理及心理反應，除了：

- a 心情煩躁
- b 肝硬化
- c 情緒低落
- d 肌肉痠痛

(答案：在本刊物內尋找)

要避免過量的壓力，最好是培養積極樂觀的性格，平衡工作與娛樂，和懂得適當地處理壓力：

1. 不要對自己有過高的要求
2. 妥善分配時間，按部就班
3. 經常保持輕鬆愉快心境
4. 善用餘閒，培養嗜好
5. 與他人建立良好關係，互助互愛
6. 與人傾訴，分享感受
7. 善待自己，健康生活
8. 當情緒遇上困擾時，尋求協助

健康小貼士

健康常識小貼士

健康通訊站

如欲查詢有關學生健康上的問題，
歡迎與本通訊站聯絡。

請在信紙上寫上
你的姓名、地址
及聯絡電話

九龍觀塘
啟田道九十九號
藍田分科診所四字樓
健康通訊站