

彩橋



本通讯旨在加强卫生署学生健康服务和学校之沟通

二零一一年九月

第五十二期

卫生署学生健康服务出版

编者的话

老师的工作繁重且具挑战性。除了要紧贴课程的节奏，做好各样预备课堂的工作外，上课时又要留意各个同学的反应、身体与情绪状态和学习进度等以作出相应的处理。课堂后又要与家长保持紧密的沟通，好让家长在家庭环境中配合教学的进度和照顾学生整体的健康成长。除此之外，老师亦要与上司和

同事们合作进行课堂以外的

工作。最后，老师亦跟其他人一样，在自己家庭中

担当重要的角色。现今社会

对老师的期望较以前高，老师们又要带领学生面对各项竞赛

与挑战，协助他们提升

质素至国际水平。这林

林总总的原因都会令老

师的压力飚升。

在这一期的彩桥，学生

健康服务的心理学家会和老师

一起探讨压力方面的问题及其

处理方法，希望各位老师能轻松

地面对将来的挑战。

家长 上司
同事 家庭
学生

编辑委员会：王敏菁医生、陈淑仪护士、蔡赛凤护士、黎昭华护士、陈建佩护士

电话：2349 4212 / 3163 4600 传真：2348 3968

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

英文版刊载于网页上

English version is available on our website.

编者的话



老师加油站之 压力处理

卫生署 学生健康服务
临床心理学家 李静慧

引言

压力可说是现今都市生活的一部份。工作、家庭、个人或社交的活动往往安排得密密麻麻。对于为人师表的老师来说，一方面教务繁忙，容易使身体疲累；另一方面，责任重大，容易引起紧张情绪。因此，老师们必须要懂得处理压力，才可以保障个人的身心健康及继续为教育下一代而努力。

提起「压力处理」，相信很多老师都会想起「呼吸松弛法」、「肌肉松弛法」或「意象松弛法」等等的松弛方法。然而，「处理压力」所涵盖的范围比起这些松弛方法来说，其实是要来得更阔更广。今期我们会由澄清一些对压力的误解开始，再去了解何为压力及其对身心的影响。最后，我们会讨论如何提高个人应付压力的能力。

有关压力的一些误解

误解一：「压力是一样不好的东西！」

有些人认为：「压力令人烦恼，做人若没有压力那多好，可自由自在快乐的生活。」但试想若于工作上完全没有压力，教学进度不用依循目标，批改学生作业也没有限期，学生的成绩亦无人过问，那么我们的工作表现会变成怎样？事实上，适当的压力能令工作变得具挑战性，减少沉闷的感觉，并有助提升个人的工作动机和表现。所以，过多的压力固然不好，但适当的压力是会产生良好的影响。

误解二：「这样的事大家都见怪不怪，你不应该这样紧张！」

要知道每个人的过往经历和思考模式皆有其独特之处，所以即使面对同一困境也会产生不同的困扰和压力。因此，我们不要将自己对压力的感受和想法强加于别人身上，要多用聆听和沟通去了解个人所面对的压力。

误解三：「这种减压方法最多人用，一定是有效用的。」

消费市场上充斥着各式各样的减压商品，各自标榜不同的减压成效，叫人花多眼乱，不知怎样选择才好。要明白我们每个人都是独一无二的，想法和反应往往不尽相同。所以，能配合个人情况和需要的方法才是最有效的减压方法。

误解四：「既然压力避无可避，还是随遇而安吧。」

虽然压力是无可避免，但我们可以通过提高个人应付压力的能力来增加我们面对压力的能耐，以致不易被压力击倒。例如，学习将工作排优先次序，并如所计划的逐步把工作完成。过程中所产生的自我效能感能增加我们的信心去处理未来的压力。



认识压力

压力是一种个人主观的感觉，当人认为自己未能应付所面对的要求时，便会产生压力的感觉。压力的来源可以是来自外在的因素，例如工作量增多、遭受别人批评等；同时亦可以来自内在的因素，例如是自己对自己表现的要求。另外，个人对压力的应付能力，包括应付方法和态度，也会影响压力的感觉。



压力的影响

压力的感觉会带来连串的生理和心理反应。生理方面，肾上腺素和氢基皮质酮会增加，令心脏加速跳动，呼吸变得急促，亦使血管动脉扩张以提供能量给肌肉作拉紧动作，以便作出行动反应。心理方面，情绪会变得紧张，警觉性亦增强。这时，身心都处于作战状态，好使我们能够对压力来源作出反应，例如是加快工作步伐。短时间的压力反应确能为我们提供额外的生理和心理能量以应付眼前的工作要求，但若长时间处于受压力影响的状态中，则会损害我们的生理和心理健康。例如，肌肉若长期拉紧，会容易感到酸痛；长时间过度警觉也会令人感到不适甚至体力透支；长期情绪紧张则会令人变得心情烦躁、情绪低落、缺乏动力等。此外，当人长时间感到有压力，身体的免疫力便会下降，因而较容易受病菌感染。

如何应付压力

减少不必要的外在要求

过多的工作量和紧张的人际关系，有时是可以透过与上级和同事们坦诚沟通而获得解决。正式的会议固然能商讨工作安排，一些工余的康乐活动有时更能令老师们在轻松的心情下加强沟通。同事之间良好的关系能令老师们得到情绪的支持以及更能以互谅互助的态度去应付压力。

修正引起压力的思想模式

每个人的思想都包括有理性和非理性的想法。非理性的想法有时会为我们带来创意，但若我们经常被某些非理性想法主宰，思想便会变得偏激和执着，待人或处事时便容易产生问题和压力。试参考以下的例子：

个案：

「我一定要有完美无暇的表现。」

在其他教职员眼中，王老师是一个十分勤力的同事。他每天是最早回到学校，又是最晚放学的教职员。他的教材都是自己亲手做的，且制作十分精美。他经常挂在口边的说话是：「我不容许自己拿不到100分」。校长及各主任经常公开赞赏王老师的教学热诚和高水准的工作表现。为了保持完美的工作表现，王老师终日埋首备课，推掉大部份家庭和社交活动。他也经常睡眠不足，有好几次还带病上课。渐渐地，他的情绪变得烦躁，有时甚至显得情绪低落。

分析：

王老师对教学的热诚十分值得我们敬佩。可是，他不能容忍自己的工作有不足之处，且为了达

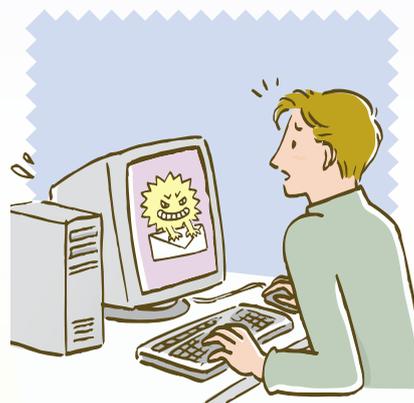
到自己所要求的完美表现而忽略其他生活的重要事项，包括个人的健康和与家人共处的机会等，反映他有「我一定要有完美无暇的表现」的非理性思想模式。我们毕竟是血肉之躯，以有限的力量去不断追求「高处未算高」的完美工作表现肯定会为自己带来精神压力。

从以上例子我们了解到过高的自我要求会导致压力的增加。因此，我们需要学习因应实际情况而订立合理的自我要求。此外，多扩阔自己的生活体验，多聆听不同背景人士的意见，多增加自己仔细思考的机会，这些具体行动均有助我们跳出非理性思想的框框。

改变引起压力的生活习惯

香港生活节奏紧张，令不少人在不知不觉中形成急不及待的生活态度。无论吃喝、说话、走路抑或只是找个座位坐下来，动作快得像要「争分夺秒」似的。试问问自己是否已将「急急脚」、「食快啲」变成习惯？即使在不用赶时间的时候，心里时刻也像有声音催赶着「要快」？如果自己正是这样，整天不知为了甚么疲于奔命，机械式的快板动作不能收放自如，便要刻意提醒自己「我现在不赶时间，可以减慢速度」。起初可能不太习惯，动作不其然又会快起来。耐心地重复提醒自己是成功的关键。此外，可以在每天设定「练习写意速度时间」，先是15分钟，习惯了以后再将时间逐步延长，渐渐重新掌握合适的生活节奏。

现代通讯和电脑科技将个人的沟通和生产不断推向高峯。老师可藉电话通话、收发短讯、电邮、甚至电脑社交网络平台与其他同事、学生和家长保持不间断式沟通。这种能让我们作出即时回应的科技确实有其便利之处，但亦同时让上班和下班的界线变得模糊。有些老师只要将电话和电邮一关便开始担忧起来，害怕因此错失重要讯息或令别人误会自己没有尽责回覆，结果不知不觉里将自己变成二十四小时当值。亦有些老师放学回家管教自己的子女同时也用电话忙着跟其他家长讨论他们子女的上课表现，以致分身不暇。在这种情况下，我们需要学习将担心和责任心分辨出来，要为自己订立工作界线。回家后将电话电邮等关掉，情况不容许关机的话便设定固定回覆时间。科技应该是便利生活而非控制生活的。



练习身心松弛法

身心松弛法是利用生理和心理之间的交互影响，运用不同的方法，例如是由身体带动心理放松，或是藉由心理引起身体放松，目的是使身心同时处于平静 放松的状态。各种身心松弛法包括：

- 「呼吸松弛法」：透过调节呼吸达到放松效果
- 「肌肉松弛法」：透过将紧张肌肉放松而达到减压效果
- 「意象松弛法」：利用舒适的影像，投入想像处身该环境的各种感官意象而把身心放松
- 「感官松弛法」：透过令人放松的视觉、味觉、嗅觉或触觉刺激使身心松弛

老师经常提醒学生不要「临急抱佛脚」，这样的劝勉也适用于练习身心松弛法上。假若平时就已经掌握身心松弛法的技巧，亦经常练习，身心比较容易处于轻松的状态，当遇到精神紧张的时候便能随时应用。



改变工作方法让自己轻松处事

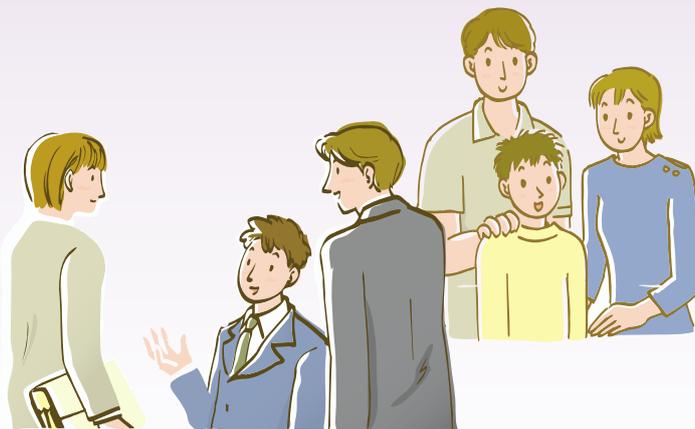
老师的教学工作繁重，大小事情都要同时兼顾，与其担心挂一漏万，经常要在心里重复数算着要做的事，倒不如让纸笔或电

子笔记帮助大脑记忆，写下来会比较容易将工作分门别类和排列优先次序，对总工作量也可以一览无遗。

此外，有些老师在面对重大任务时会感到压力倍增。这时可以考虑将大的工作目标分成一连串细小的工作目标，然后按部就班地完成每项小目标。相比起处理大目标，应付小目标对大部份人来说是比较轻松的。

建立足够的情绪支援

无论有多乐观的老师也会碰到「压力大、吃不消」的情况。若在此时能跟身边的家人和亲友一起集思广益，相信能找到解决办法的机会总比独自苦苦思量为高。即使一众家人亲友未能提供解困方法，他们的体谅和支持也会成为个人积极态度的燃料。心理学研究所得，一个有足够情绪支援的人会活得更坚强、更能抵抗压力。



滋养身心

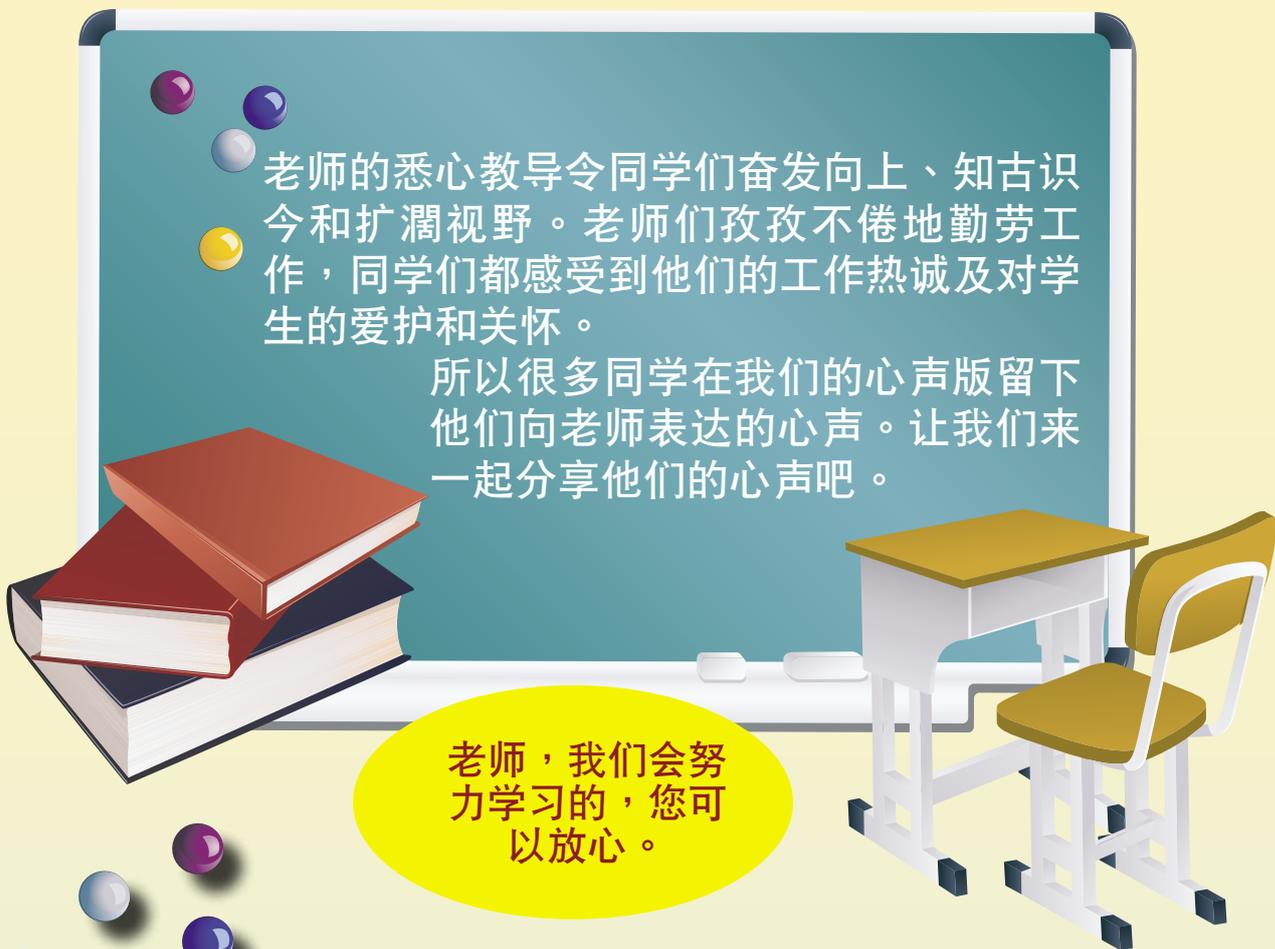
保持健康体魄绝对有助提升我们对压力的承受能力。均衡饮食、经常运动、充足睡眠和休息有助我们保持身体健康。老师的工作时间颇长，在工作与工作之间，尝试用两三分钟作深呼吸和舒展紧张肌肉等活动有助舒缓神经和保持工作精力。午膳时间应该是休息时间而非工作时间。经过充足休息后工作表现往往会比长时间工作时的表现为佳。此外，保持情绪健康亦是很重要的。尝试跟自己约会，在忙碌的生活中预定善待自己的时间，做一些让自己欢喜快活的事，例如是烹调一些自己喜欢的食物，或是听几段令自己陶醉的音乐。善待自己有助我们保持乐观的心态去面对压力。

总结

虽然压力是现今都市生活无可避免的部份，但只要对压力有正确的了解，并学懂处理压力的方法，包括减少不必要的外在要求、修正引起压力的思想模式、改变引起压力的生活习惯、练习身心松弛法、建立足够的情绪支援、和经常滋养个人身心等，老师也可以经常拥有健康的身心，注满力量继续为教育下一代而努力。



心声版



老师的悉心教导令同学们奋发向上、知古识今和扩濶视野。老师们孜孜不倦地勤劳工作，同学们都感受到他们的工作热诚及对学生的爱护和关怀。

所以很多同学在我们的心声版留下他们向老师表达的心声。让我们一起来分享他们的心声吧。

老师，我们会努力学习的，您可以放心。

老师谢谢你常常原谅我。

你不但教我们中文，还教我们纪律，多谢您！

我希望老师日日开心。

经过老师多年教育，我已从一个一无所知的小孩升为一个有智慧的人。

老师我永远支持您，希望您加油，教出好学生！

我会以最好的成绩来报答您。

老师我支持你，你为我们付出了很多心血和传授我们很多知识。



引言

学校是作育英才的地方，老师肩负重责，压力自然大。老师们要好好装备自己，让自己更能舒缓和处理压力。有需要时，请与身边的人倾诉或主动寻求帮助，这样有助我们解决困难和获得他人的支持和协助。

健康通讯站：
你好！

我最近感觉工作上很不称心，不论怎样备课，总觉得不够，学生们都表现得无兴趣或不理解。每天放学后仍要带学生的习作回家批改，工作总是做不完的。家里的儿子刚升上小一，功课也开始多了起来，我很想花多点时间给他，但确实是分身不暇，我感觉压力越来越大，很想找人倾诉，希望你们可以给我一点意见。

一位老师上

一位老师：

谢谢你的来信。

你在信中提及虽然你已花了不少时间备课，但学生仍然表现得无兴趣或不理解内容，而你却觉得是自己备课不足所致。这反映你是一位负责任的好老师，一方面看重自己的教学素质，另一方面也关心学生的知识增长。要知道影响学生的学习动机和理解能力有很多因素，老师的教学表现只是众多因素中的其中一项。若你有感「不论怎样备课，总觉得不够」，你可以找其他相熟的教师同事给点意见，好让你能找出问题所在，例如是备课技巧有待改善，抑或是自我要求过高等，方能对症下药，解决问题。

此外，你提及教学工作繁忙，时常占用下班时间，下班后又要照顾儿子令你分身不暇，感到压力。压力的感觉会令我们不其然呼吸急促，并将肌肉拉紧，长期处于这种情况会对我们的健康产生不良影响，所以建议你多练习自我松弛法例如「呼吸松弛法」和「肌肉松弛法」先将身心放松下来。另外，管教子女父母均有责任，切忌将责任过于集中在其中一方身上。而你所面对的情况和焦虑的心情，相信有不少老师和其他双职父母也有共鸣。你可以增加跟其他老师和双职父母的交流机会，大家交换改卷心得、教子秘诀、忙里偷闲的好去处等……在互相交流的过程中可能会找到适合你的解决方法，而「倾诉」本身也有情绪减压的作用呢！如果压力持续令你不安，你可向专业人员，例如：家庭医生、心理学家、专业社工等，寻求协助。

祝工作顺利，生活愉快！

健康通讯站

附注1：有关自我松弛法的练习方法可于卫生署中央健康教育组的网页http://cheu.gov.hk/b5/resources/mental_Printed.htm下载

附注2：有需要人士可于以下机构寻求协助

- 1) 社会福利署热线服务 社署热线在指定时间内当值，为有需要人士提供即时辅导、支援和谘询服务，并安排适切的跟进服务。
热线电话：2343 2255 网址：www.swd.gov.hk
- 2) 香港社会服务联会 促进公众掌握社会福利界的资讯和服务，提供大型综合热线转驳系统，服务有需要人士，并提供各区综合家庭服务中心的联络资料。
电话：2864 2929 网址：www.hkcss.org.hk
- 3) 临床心理服务 提供私人执业服务的「注册临床心理学家」名单（2011年6月）
网址：www.dcp.hkps.org.hk/downloads/others/Private_Practice_June_2011_Chinese.pdf
(资料来源：香港心理学会 临床心理学组)

有趣健康常識 Q & A

长期的精神压力可引致以下的生理及心理反应，除了：

- a 心情烦躁
- b 肝硬化
- c 情绪低落
- d 肌肉酸痛

(答案：在本刊物内寻找)

要避免过量的压力，最好是培养积极乐观的性格，平衡工作与娱乐，和懂得适当地处理压力：

1. 不要对自己有过高的要求
2. 妥善分配时间，按部就班
3. 经常保持轻松愉快心境
4. 善用余闲，培养嗜好
5. 与他人建立良好关系，互助互爱
6. 与人倾诉，分享感受
7. 善待自己，健康生活
8. 当情绪遇上困扰时，寻求协助

健康小贴士

健康常识小贴士

健康通讯站

如欲查询有关学生健康上的问题
欢迎与本通讯站联络。

请在信纸上写上
你的姓名、地址
及联络电话

九龙观塘
启田道九十九号
蓝田分科诊所四号楼
健康通讯站