

疫情下之情緒壓力鬆一鬆

中學教師ZOOM講座

衛生署

學生健康服務

健康促進學校計劃



疫情下教師工作壓力增 調查指1成半教師每周工時逾70小時

社會 16:32 2021/04/18

讚好 0

新冠疫情下，目前全港學校僅可安排半日面授課堂，惟混合網上教學模式令教師工作添壓。青協調查結果顯示，3成半受訪中學教師平均每周工作逾60小時，1成半教師每周工時更高達71小時或以上，即平均每日工作逾10小時，疫情下的教師工作壓力指數亦見上升，最多受訪教師盼刪減行政工作及會議時間等，並騰出時間投放於師生相處及備課等。

青協青年研究中心轄下「青年創研庫」，於2月4日至3月12日以紙本及網上問卷訪問354名中學教師，並於今日（18日）公布調查結果，受訪中學教師平均每周授課23節，3成半教師平均每周工作逾60小時，近1成半更工作71小時或以上。



調查亦顯示，受訪教師自評工作壓力指數，由疫情前平均6.40分（滿分10分代表「壓力非常大」），上升至疫情期間的6.97分，增加0.57分。

青年創研庫亦跟16名教師進行訪談，不少教師個案反映疫情期間工作量增多，因應電子教學，教師需要重新設計課堂及與學生和家長聯絡，以提升學生的學習興趣和跟進學習進度。有受訪教師認為電子學習有其優點，惟同時擴大差異問題，需要花更多時間關顧學習能力和動機較低的學生。

教師支援方面，近7成受訪教師認為，改善班師比是提升教學效能較有助提升教學效能，其次近三分之二認為應推行小班教學。

青年創研庫教育組成員關浩鵬建議，有關當局檢視教師編制，訂立客觀計算機制，並增加班師比，讓學校有充足的教學人手，適應課程改革及新常態下的教學轉變，更有效地關顧學生的學習差異，提升教學質素。教育組副召集人林惠業則建議設立專業發展路徑，研究教學行政分流的晉升機會，讓有意專注於教學發展的教師也能晉升到較高職級，並輔助新任教師適應環境。

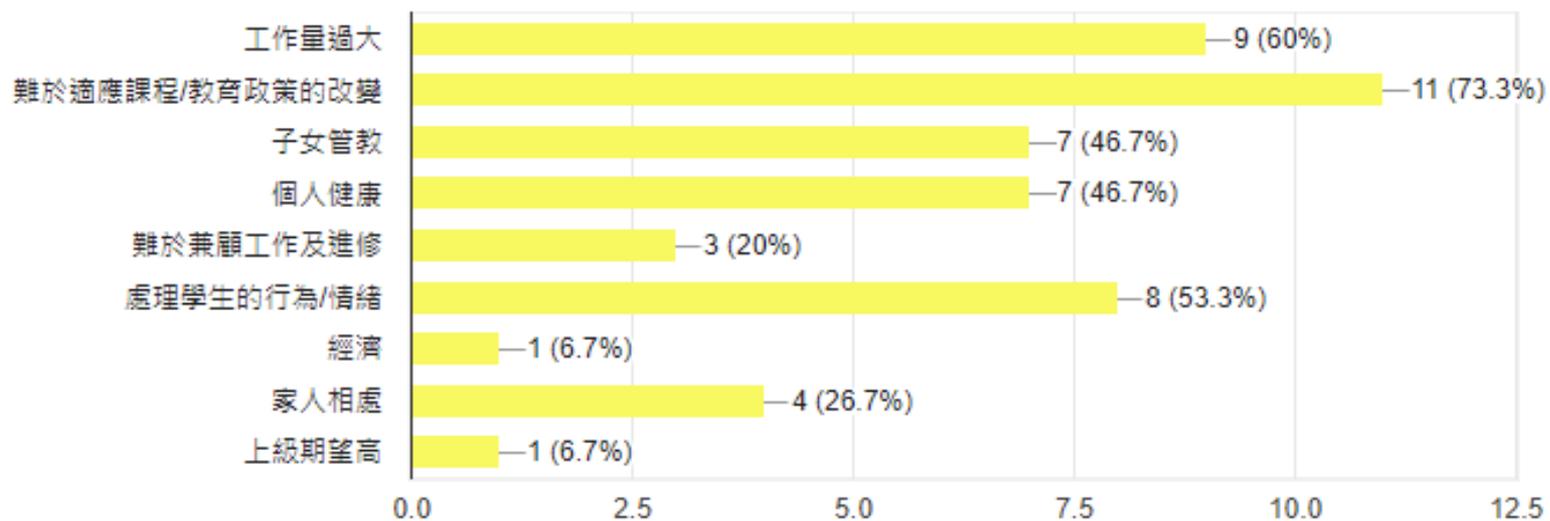
疫情下教師的壓力來源

1. 改變教學模式
2. 增加備課/批改電子功課時間
3. 學生差異擴大
4. 在家工作，兼顧家庭
5. 與學生減少溝通
6. 處理大量查詢
7. 處理家長擔心
8. 追交功課
9. 取消/延期活動的行政工作
10. 多方監督帶來壓力

請依次列出你的壓力來源(e.g. 4,2,5)

你的主要壓力來源：(可選多項)

15 responses



疫情下教師的壓力來源

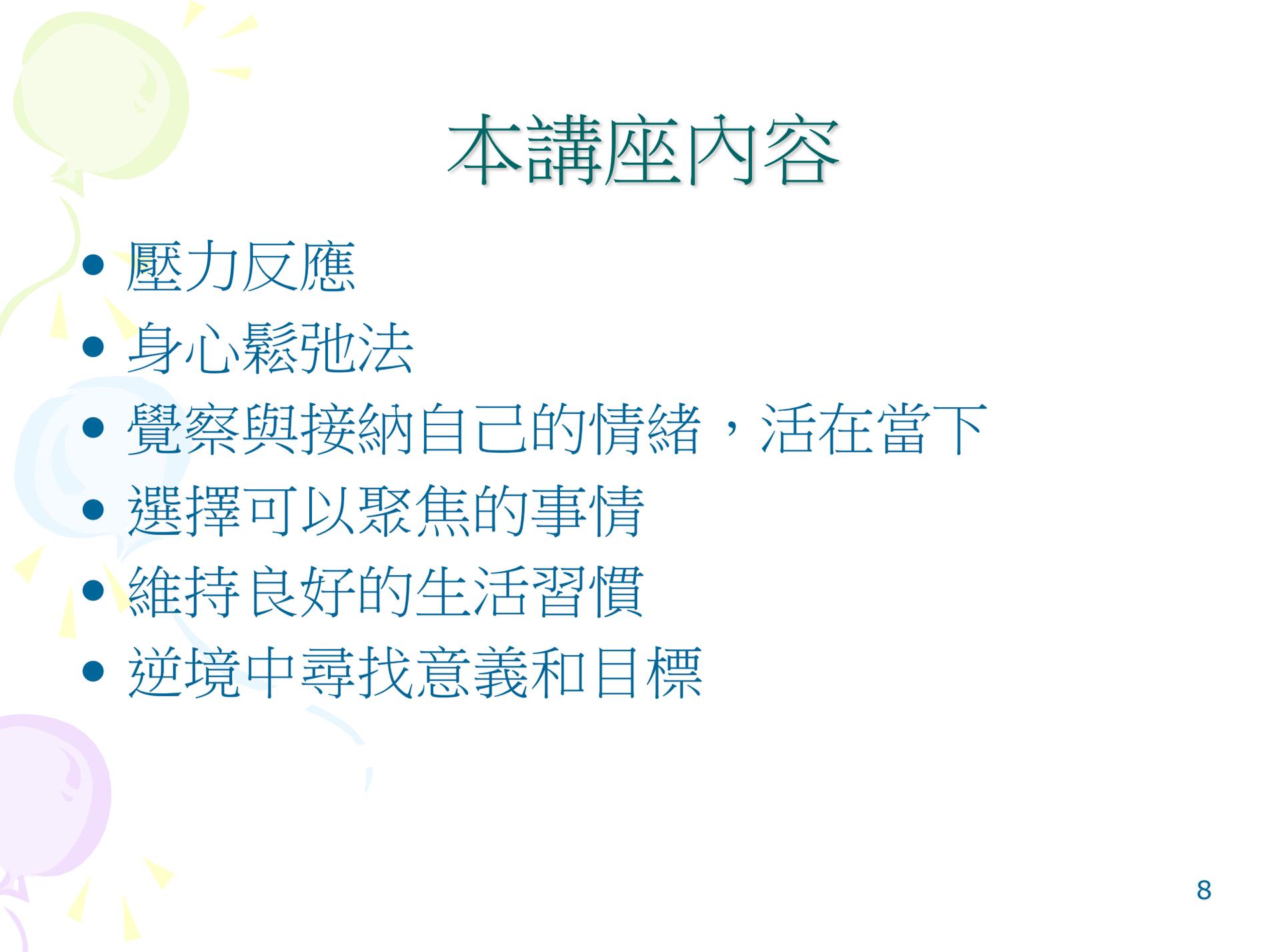
1. 改變教學模式
2. 增加備課/批改電子功課時間
3. 學生差異擴大
4. 在家工作，兼顧家庭
5. 與學生減少溝通
6. 處理大量查詢
7. 處理家長擔心
8. 追交功課
9. 取消/延期活動的行政工作
10. 多方監督帶來壓力

你欣賞自己能夠應付哪些事情？請依次列出

如果能夠積極地面對問題，
不單只可能有助跨過逆境



更能累積經驗，提升抗逆力，
有助應付未來的挑戰



本講座內容

- 壓力反應
- 身心鬆弛法
- 覺察與接納自己的情緒，活在當下
- 選擇可以聚焦的事情
- 維持良好的生活習慣
- 逆境中尋找意義和目標

壓力是什麼？

- 我們面對生活中各種對自己的**要求**而引起的正常**身體和心理反應**
- **主觀**的感覺
 - 相同事件，不同人有不同反應
 - 沒有對或錯之分，也無須比較
- 例如轉工、考試、婚姻問題等

壓力反應



壓力事件/威脅



啟動生理上的警報系統



身體進入作戰狀態 /
作出逃避危險的準備

當壓力事件觸動了身體的自主神經系統:

身體會產生各種自動反應

- 心跳/ 呼吸加快
- 肌肉繃緊
- 瞳孔放大
- 口乾流汗
- 消化/免疫系統減慢



情緒和行為亦會有相應的自動化反應

感到害怕時，可能會拖延問題，拒絕面對，甚至逃走

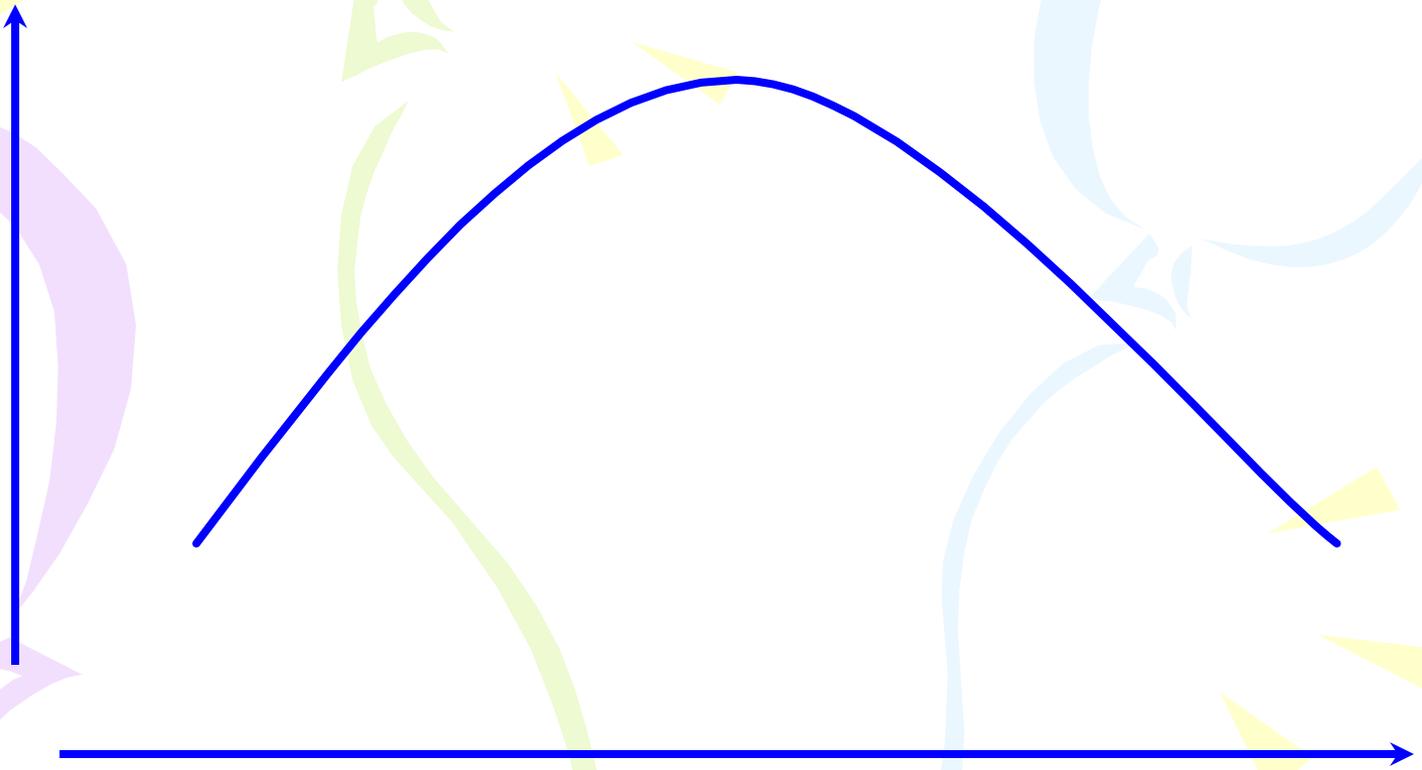
感到憤怒時，可能會向別人大聲呼喝，責罵，甚至攻擊

這些**身體**、**情緒**和**行為**的自動化反應是一種警號，

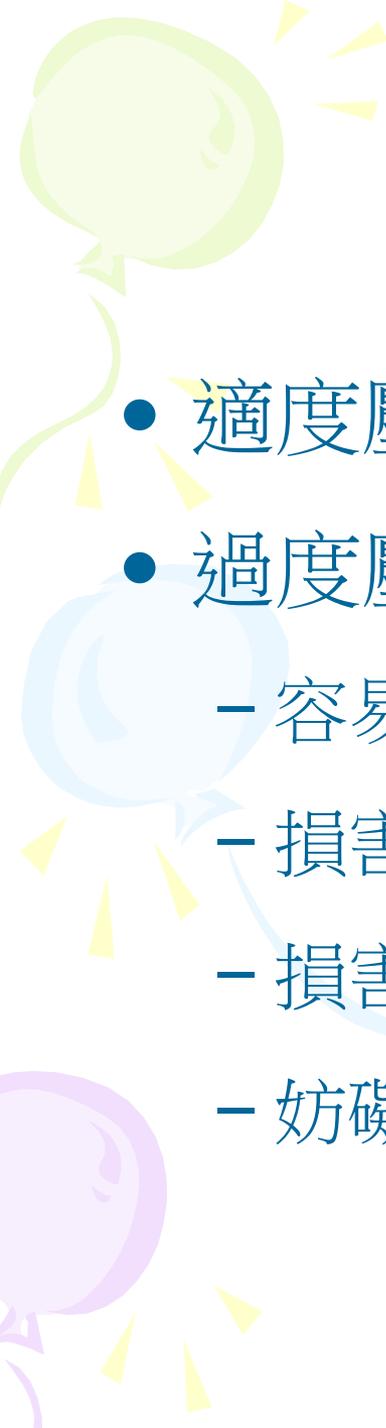
提示我們要**停一停**、**鬆一鬆**，減少壓力帶來的負面影響

壓力與表現

表現



壓力



壓力的影響

- 適度壓力有助發揮潛能及解決困難
- 過度壓力的影響：
 - 容易感覺疲勞
 - 損害身體健康（例：胃痛）
 - 損害精神健康（例：感到焦慮、難以集中）
 - 妨礙日常生活（例：教學表現下降）



壓力過高?

- 有何信號?



壓力過高的徵狀

- 身體方面
 - 肌肉繃緊疼痛
 - 頭痛、背痛
 - 心跳和呼吸急促
 - 腸胃不適
 - 經常疲倦



壓力過高的徵狀

- 認知/情緒方面
 - 專注力和記憶力變差
 - 焦慮
 - 煩躁
 - 憤怒
 - 情緒低落易哭
 - 對自己表現不滿、討厭自己



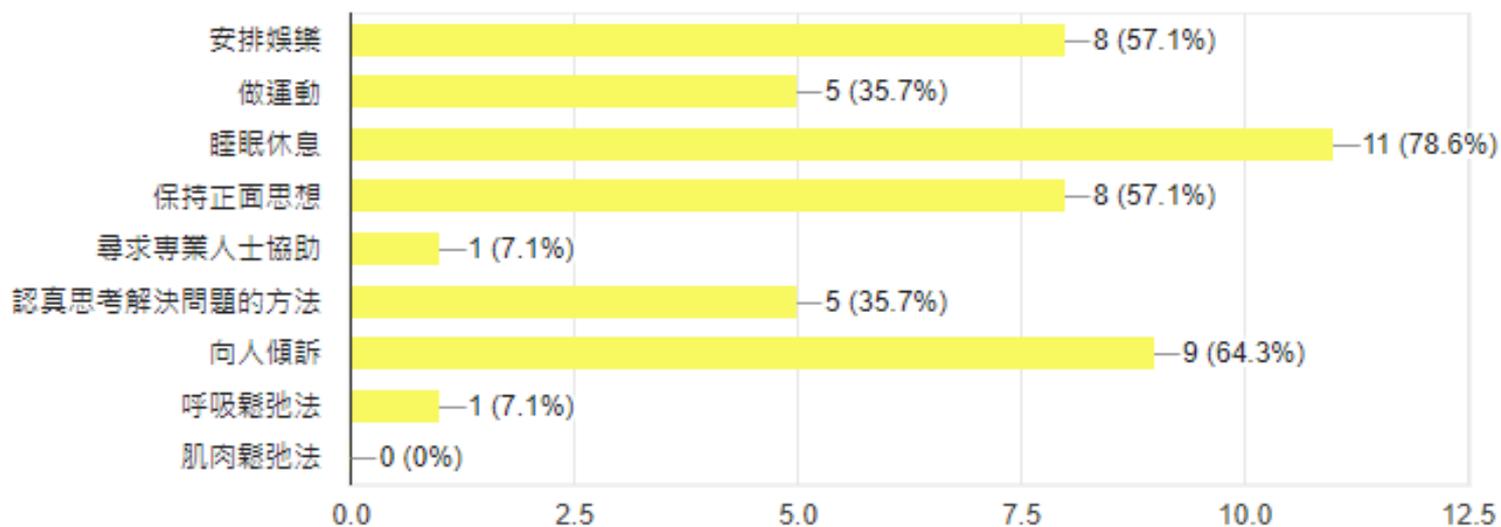
壓力過高的徵狀

- 行為方面
 - 食慾不振或大增
 - 失眠或嗜睡
 - 坐立不安
 - 社交退縮
 - 做事提不起勁
 - 吸煙飲酒、甚至濫用藥物
 - 自我傷害

減壓方法

你常用的減壓方法：(可選多項)

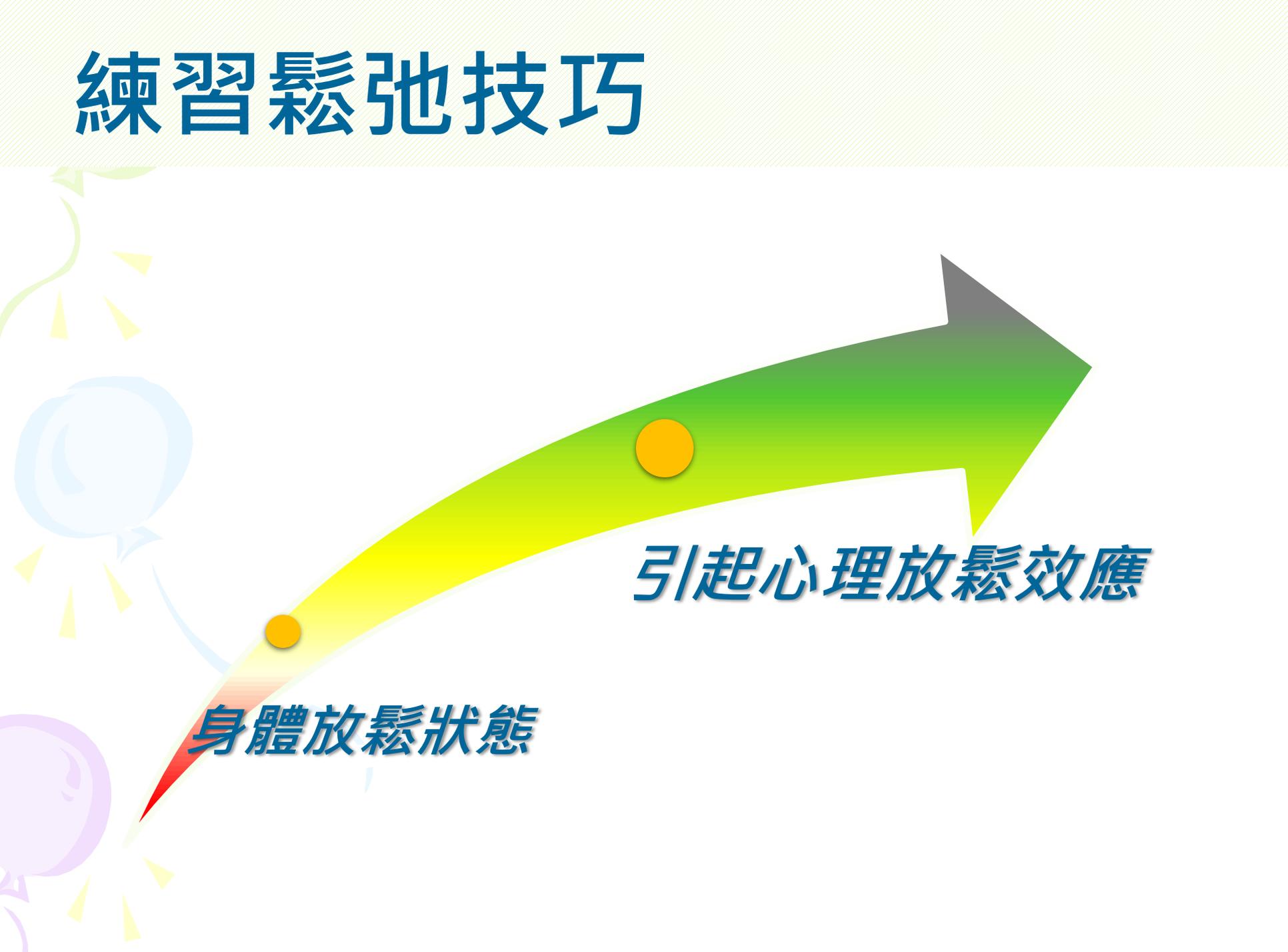
14 responses



The background features several large, flowing, abstract shapes in light green, light blue, and light purple. Interspersed among these shapes are numerous small, yellow, triangular shapes pointing in various directions, creating a sense of movement and energy.

身心鬆弛法

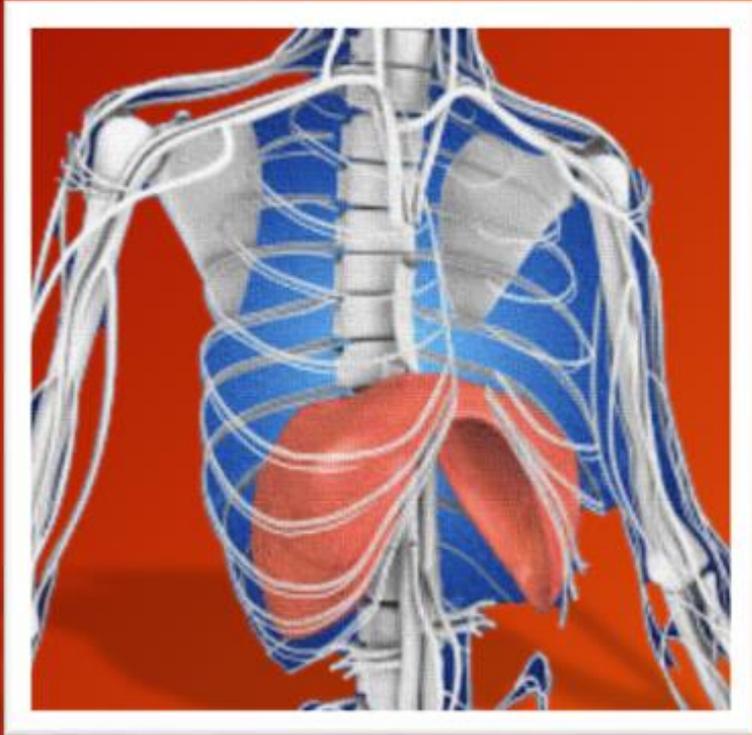
練習鬆弛技巧



身體放鬆狀態

引起心理放鬆效應

腹式呼吸鬆弛法



擴展橫隔膜，
吸入充足氧氣，
有助降低心跳速度
令人感到放鬆💛

腹式呼吸鬆弛法



(於講座內播放)





腹式呼吸鬆弛法效果

- 減少負面情緒
- 減少皮質醇
- 提升專注力



漸進式肌肉鬆弛法

- 焦慮時會不自覺繃緊肌肉
- 放鬆肌肉，能減少身體不適和焦慮感
- 進行時，集中感受肌肉繃緊和放鬆的感覺



注意事項

- 環境：安靜，避免騷擾，燈光柔和、空氣流通、有舒適及穩靠承托，例如倘在床上、安坐在固定的座椅上
- 衣著：鬆身自然，例如便服、解除緊身衣物
- 示範片段只做一次，建議多做幾次
- 多練習

示範短片



漸進式肌肉 鬆弛法

(簡易版)

示範

(於講座內播放)



雙手握拳

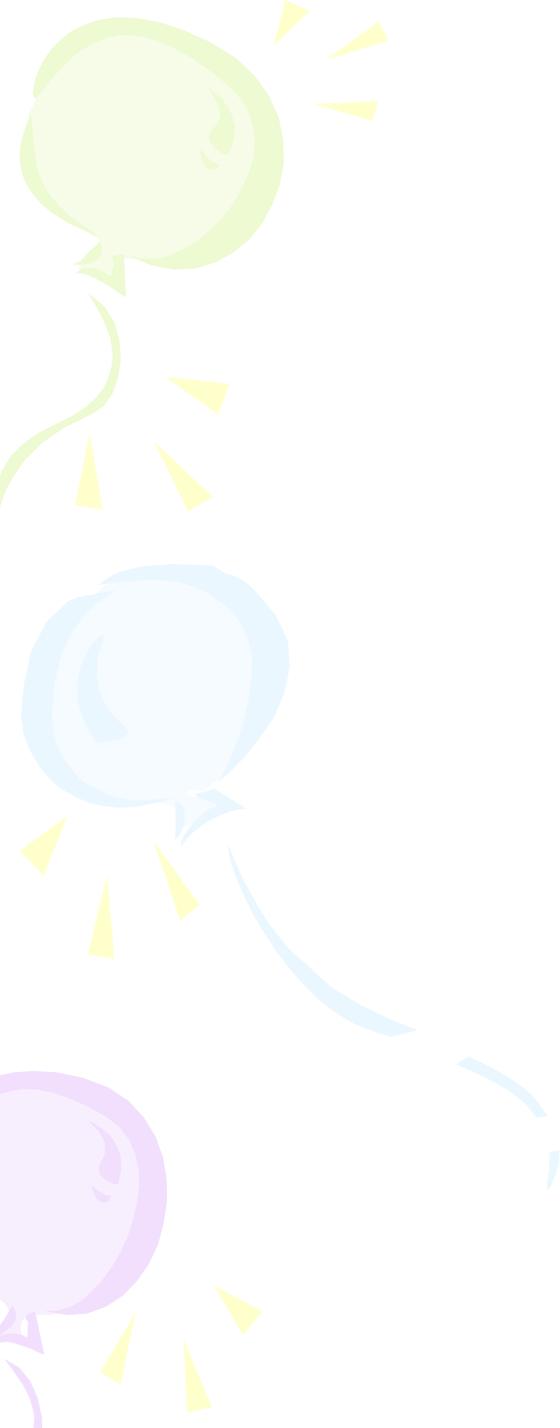


漸進式肌肉鬆弛法效果

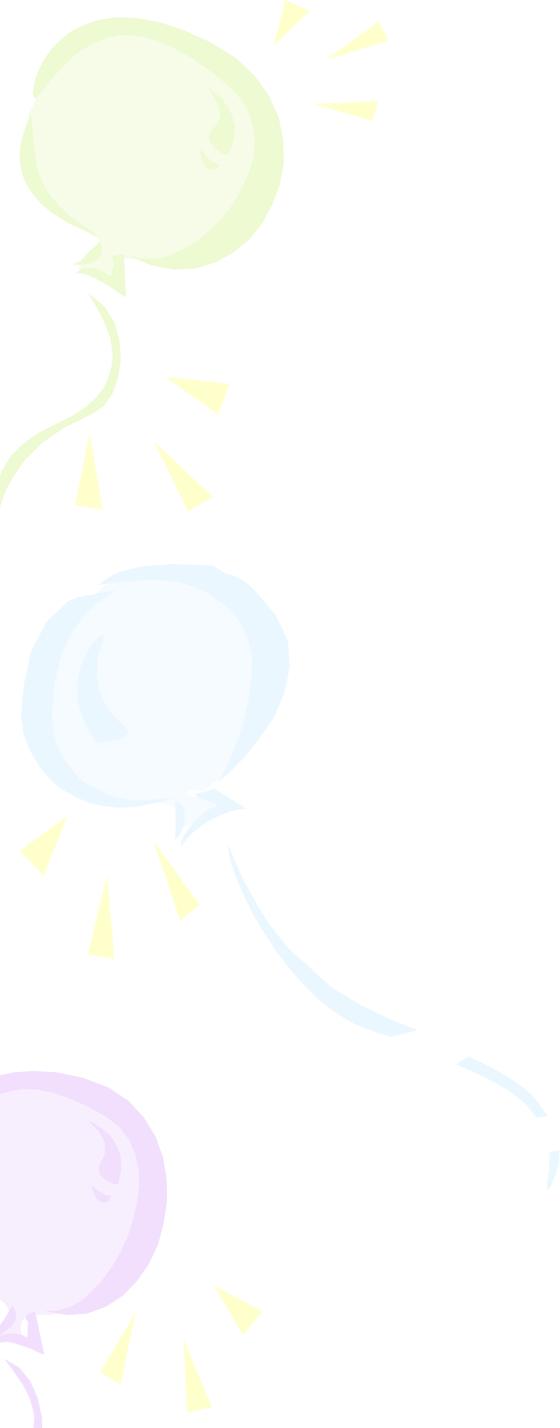
- 身體放鬆
- 心理放鬆
- 減少皮質醇



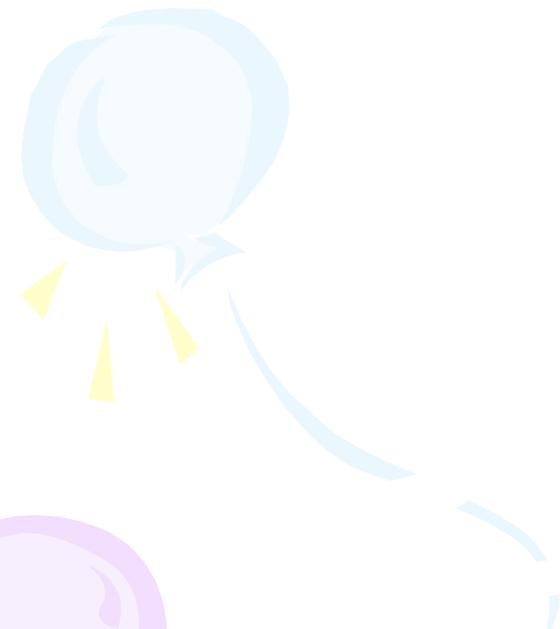
你看到什麼？



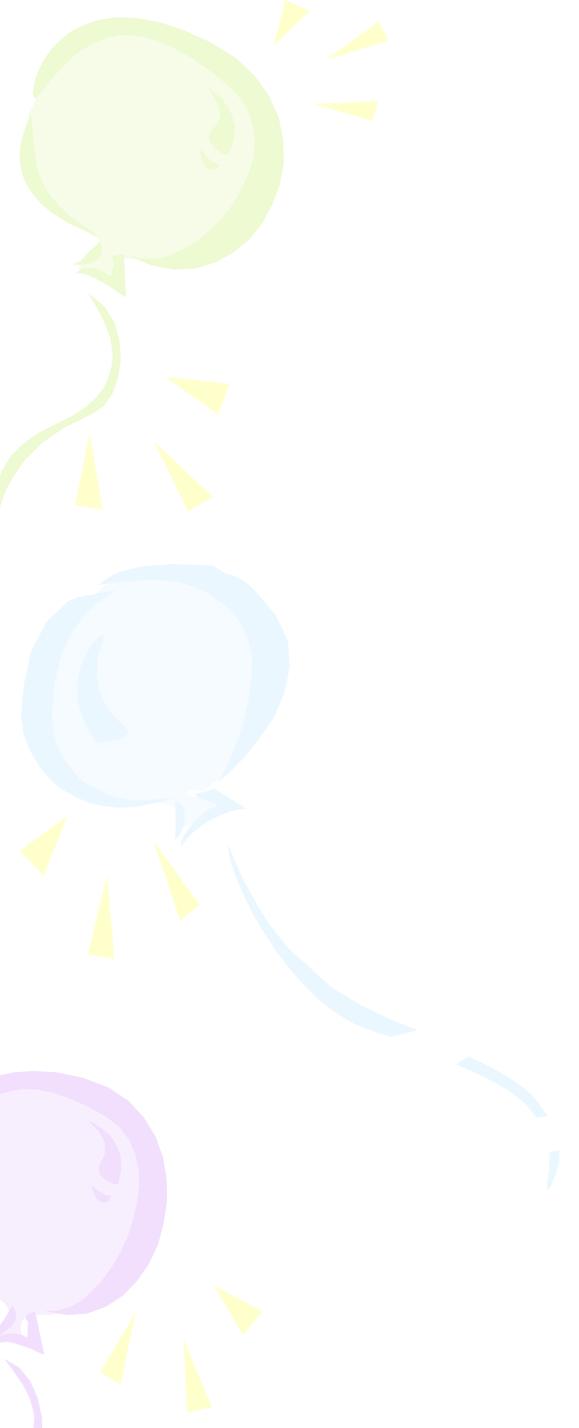
12
13
14



A B C



12
A B C
14

The left side of the slide features three stylized balloons: a green one at the top, a light blue one in the middle, and a purple one at the bottom. Each balloon has a string and several small yellow triangular shapes radiating from it, suggesting movement or light. The balloons are positioned vertically along the left edge of the slide.

冷靜應對問題

覺察自己的情緒

- 經常盤算著日程，擔心學生追不上進度，感到焦急。
- 每次看見學生像沒有學習過，要重新教一次，都會無奈地嘆氣。
- 多次大聲地向學生追交功課，仍遲遲未交。
- 網上上課被監督，感到焦慮。



當生活上遇到
不如意時

覺察自己的情緒

- 經常盤算著日程，擔心學生追不上進度，感到焦急。
- 每次看見學生像沒有學習過，要重新教一次，都會無奈地嘆氣。
- 多次大聲地向學生追交功課，仍遲遲未交。
- 網上上課被監督，感到焦慮。

我們會感到傷心、
失望或難受



這是自然反應

接納自己的情緒

- 容許經歷負面情緒，不急於消除它
- 選擇不投放精力跟情緒和思想搏鬥

我們會感到傷心、
失望或難受



這是自然反應

活在當下

- 有意識地不加批判地留心當下

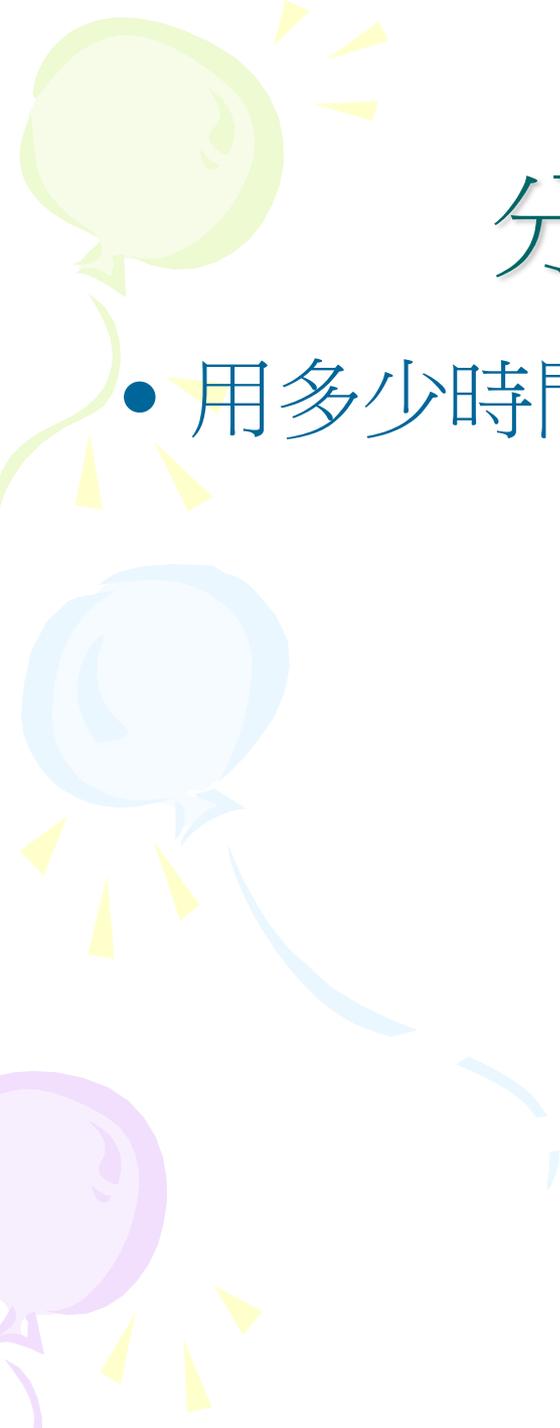


練習

有什麼體驗？



(於講座內播放)



分辨可控與不可控

- 用多少時間備課，追功課

1. 可控

2. 不可控



- 學生吸收了多少，功課的質素

1. 可控
2. 不可控



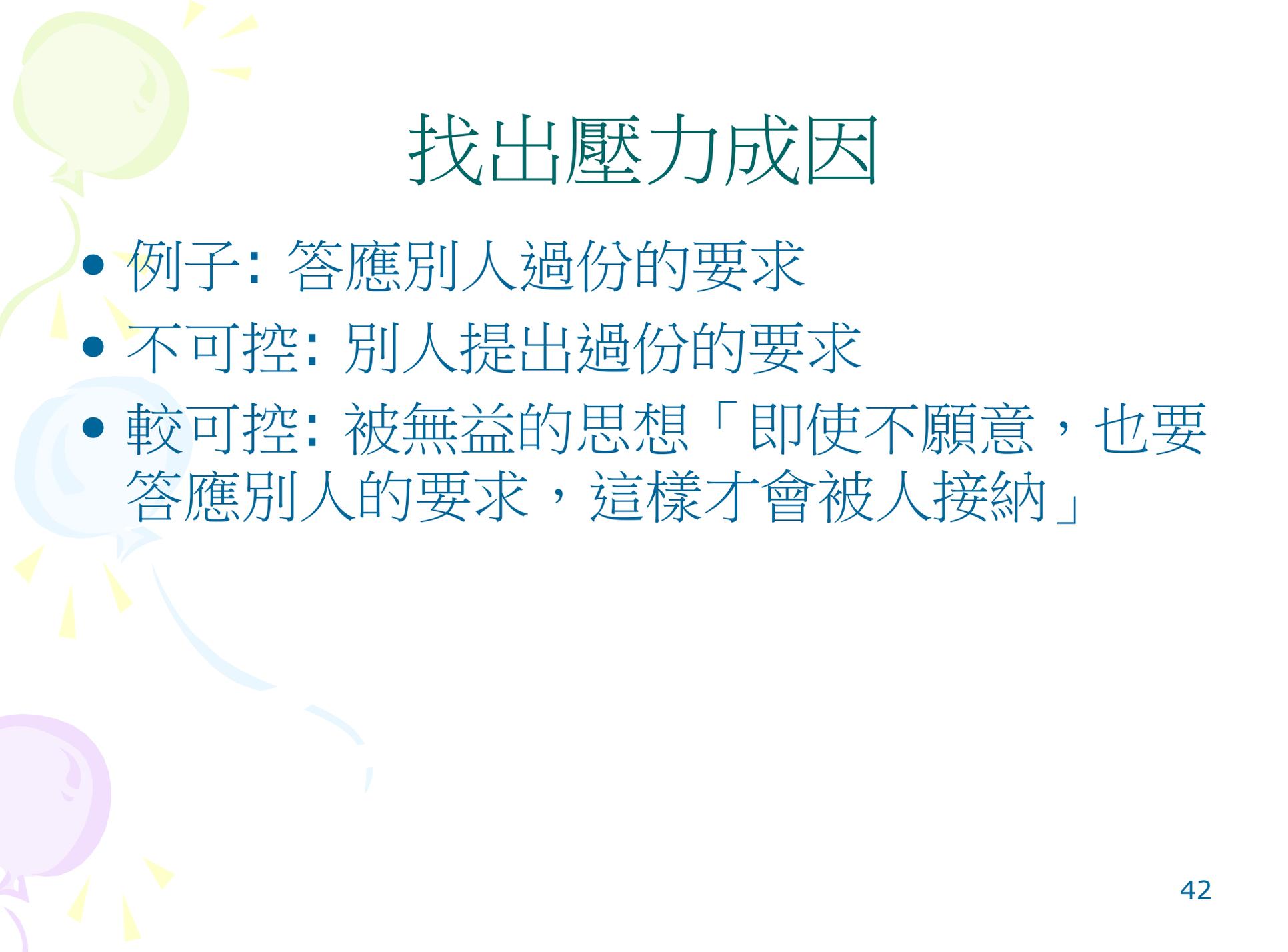
- 電腦技術故障

1. 可控
2. 不可控



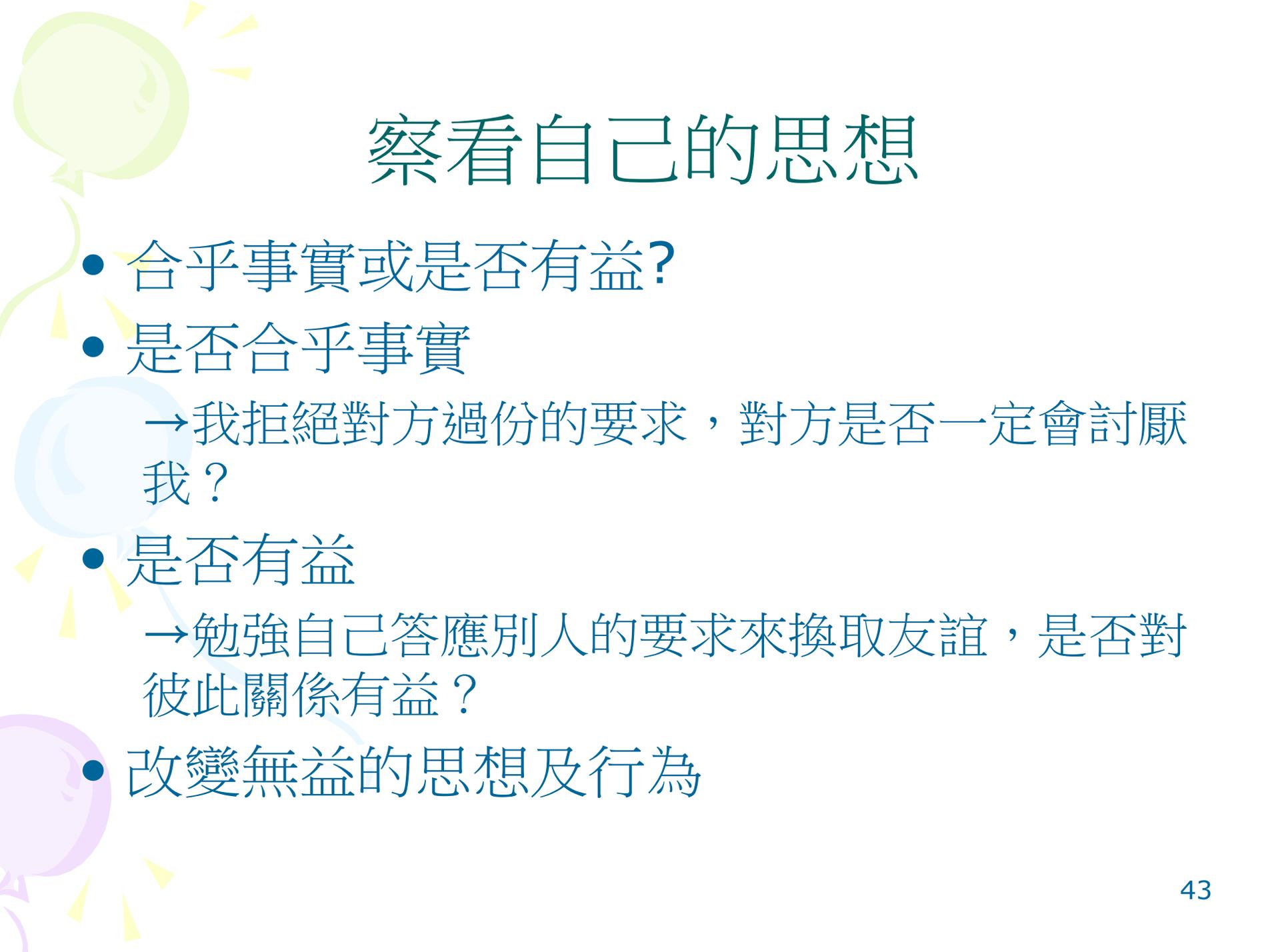
- 家長的投訴

1. 可控
2. 不可控



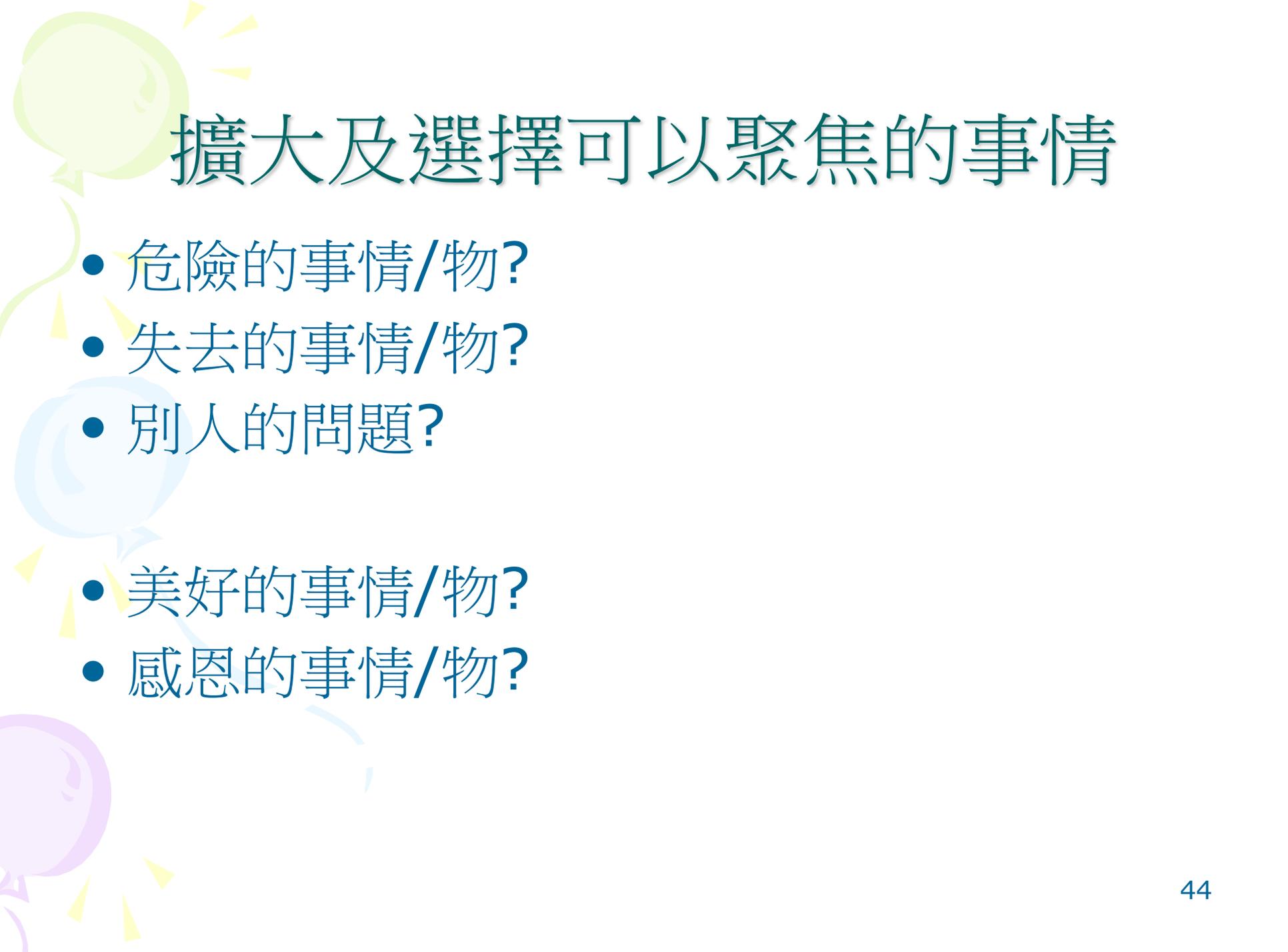
找出壓力成因

- 例子：答應別人過份的要求
- 不可控：別人提出過份的要求
- 較可控：被無益的思想「即使不願意，也要答應別人的要求，這樣才會被人接納」



察看自己的思想

- 合乎事實或是否有益？
- 是否合乎事實
 - 我拒絕對方過份的要求，對方是否一定會討厭我？
- 是否有益
 - 勉強自己答應別人的要求來換取友誼，是否對彼此關係有益？
- 改變無益的思想及行為



擴大及選擇可以聚焦的事情

- 危險的事情/物?
- 失去的事情/物?
- 別人的問題?

- 美好的事情/物?
- 感恩的事情/物?

感恩

感恩讓我哋專注嘅
正面嘅事情上，
感受正面嘅
情緒





維持良好的生活習慣

有計劃地提升正面情緒

享受生活是可以多元化的

既可以是靜態活動



也可以是動態活動



只要個人覺得**享受**並**樂在其中**



就已經是一個很好的減壓活動

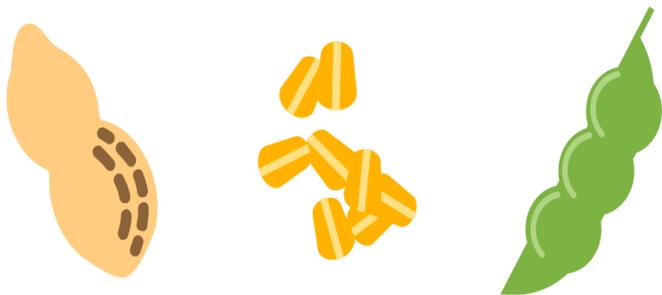
食咗壓力佢



減壓 小貼士

識食梗係揀呢啲！

早餐精選



早餐進食適量的蛋白質，
如花生、燕麥或青豆

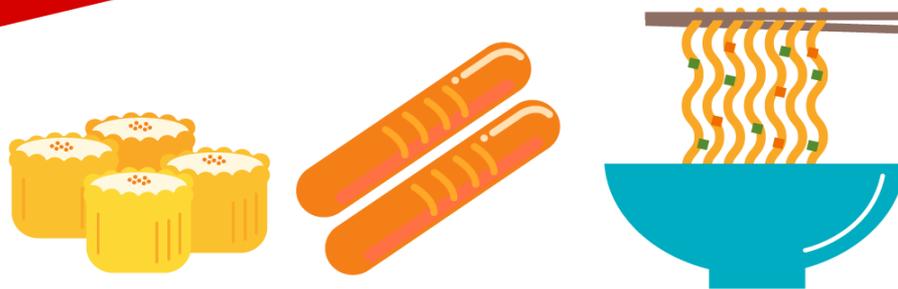


每日進食2份水果+ 3份蔬菜



每日飲用6至8杯流質飲品
尤其壓力過大時 *1杯 = 240毫升

沒有供應



避免吃加工食品

沒有供應



避免飲用咖啡因的飲料，
如咖啡、茶或可樂

沒有供應



避免飲酒

點解我要郁?



An illustration of a park scene. In the center, a woman in a pink dress and a man in a white shirt and red shorts are playing tennis on a green court. The man has a sad expression. To the right, a man in a light blue shirt and brown shorts is stretching with his arms raised, looking happy. In the background, another person's legs and feet are visible, suggesting a jogger. The scene is set in a park with green trees and a winding path.

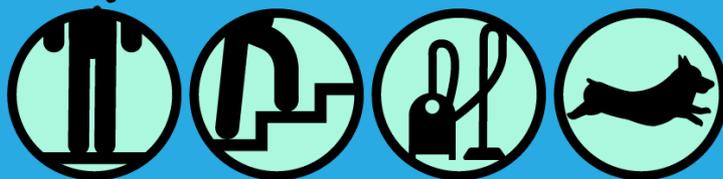
提昇抗逆力

**減少焦慮及
抑鬱徵狀**

**釋放安多酚
令心情輕鬆愉快**

做運動？

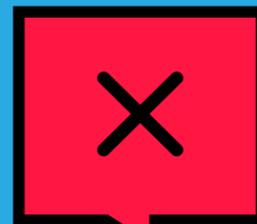
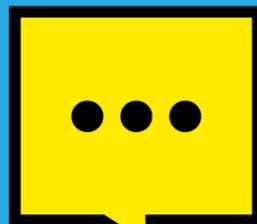
唔一定做「運動」先算數！



站立、行樓梯、
做家務、與狗仔
玩追逐遊戲……
都得！

當然，
做運動的效果
會更好！

劇烈程度



低等強度

活動時仍能唱歌

中等強度

活動時仍能
如常說話

劇烈強度

活動時呼吸急促
得不能如常說話

要做幾多呀？



中等至劇烈強度



60分鐘

或

30分鐘

+

30分鐘

**淨係做低等強度嘅
體能活動得唔得？**



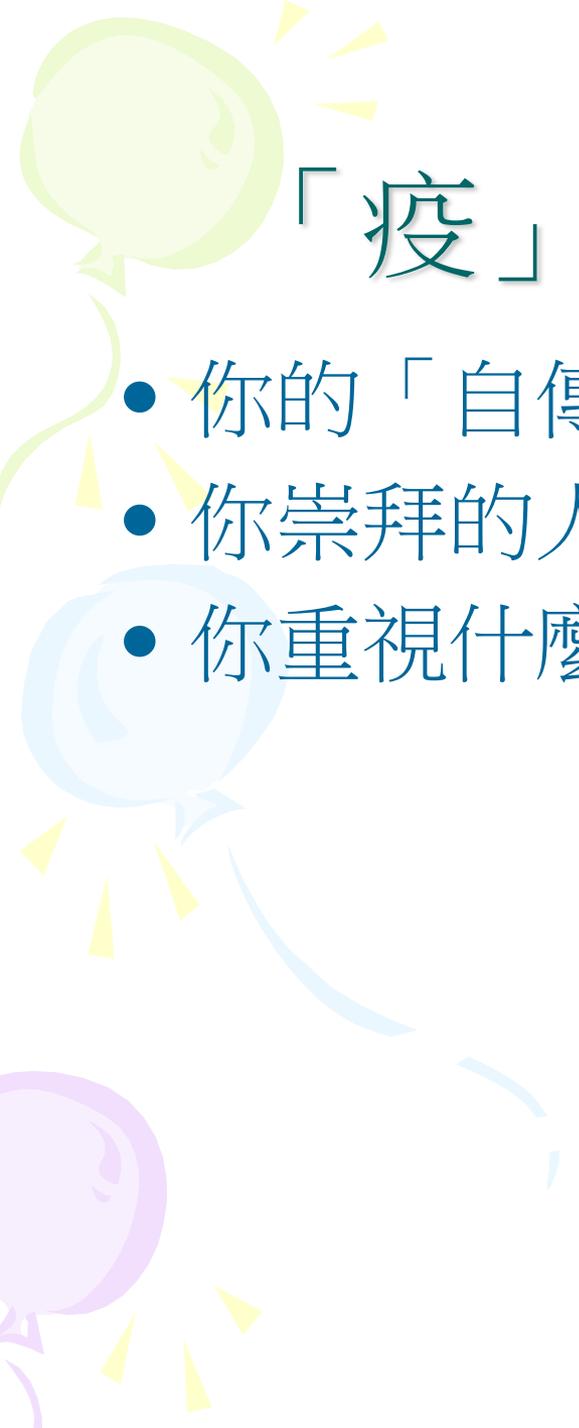
**總比完全沒有做
體能活動好囉！**

找相同

- 3.14159265358979323846264338327950288
- 截拳道創始人
- 我自由了！感謝萬能的主，我終於自由了！
- 他總是以他自己的一顆人類的善心對待所有的人。
- 睡在這裏的是一個熱愛自然和真理的人。

「墓誌銘」

- 3.14159265358979323846264338327950288（魯道夫：找到了圓周率的35位精度值的數學家）
- 截拳道創始人（李小龍）
- 我自由了！感謝萬能的主，我終於自由了！（馬丁·路德·金）
- 他總是以他自己的一顆人類的善心對待所有的人。
○（貝多芬）
- 睡在這裏的是一個熱愛自然和真理的人。（盧梭）



「疫」境中尋找意義和目標

- 你的「自傳」
- 你崇拜的人有什麼特質？
- 你重視什麼？



**別人的經驗和意見
可以豐富自己的想法**



**有助我們解決自己
一個人想不通的問題**

尋求協助

- 與信任的同事或朋友傾訴
- 尋求專業人士協助

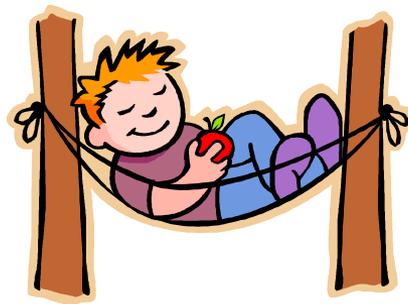


社區資源

- 教協教師減壓熱線：2780 7337 www.hkptu.org
- 聯合健康情緒教育中心 www.ucep.org.hk
- 中大臨床及健康心理學中心
ww2.psy.cuhk.edu.hk/chpc
- 香港大學行為健康教研中心 www.cbh.hku.hk
- 青山醫院精神健康學院 www3.ha.org.hk/cph/imh

總結

- 壓力/逆境可以成為自我提升的機會
- 定時做身心鬆弛練習
- 覺察自己情緒思想
- 接納自己的情緒，活在當下，找出生活的意義與目標
- 維持良好生活習慣
- 有需要時尋求協助





請相信自己有能力面對挑戰及跨越難關

The background features several large, stylized swirls in shades of green, purple, and light blue. Interspersed among these swirls are numerous small, yellow, starburst-like shapes that resemble confetti or light rays, creating a festive and celebratory atmosphere.

祝各位生活愉快!