

教學養 Education

為學校師生減壓

現今中學教師或學生都有很大壓力。其實，壓力的來源，在心理學研究中，可分為壓力事件、工作壓力和日常鎖事三大類。

就老師而言，常出現肌肉疼痛、頭痛、腸胃痛或精神緊張，研究顯示主要由工作壓力所致。教師工時過長，常有耗盡的感覺，實在影響精神健康。

壓力的另一來源乃壓力事件，如人際中的朋友不和、家庭內的夫妻相處困難、家人患病或財務上的經濟突變等，會是壓力源頭。另外，日常鎖事如上班的匆忙、要回覆大量電郵或兼顧太多公私事務，也會造成不少的壓力，影響健康。近年，學生壓力過大，除個別壓力事件如失戀、考試失敗、家人衝突等外，上學塞車、遲到、測驗、日常功課等，看似是鎖事，但有本地的研究表示這也是本港青少年的重要壓力來源。

壓力的來源

相同的壓力來源，對不同人卻有不同的影響。例如測驗失敗，對同學甲是打擊，對同學乙卻可能是下次努力考試的動力；教師面對上級觀課，老師甲樂於表現自己教學的能力，老師乙卻會寢食難安。

按壓力及應付理論 (Theory of Stress and Coping)，個人面對壓力事件時，若發覺自己在「認知評估」和「應付技巧」兩方面都缺乏充足資源，壓力便會產生負面的影響。例如，學年終考試，學生知道自己的水平，也明白考試乃升班必經的挑

戰；教師被上級觀課時，若相信自己平時課堂教學的能力，這些便是認知評估下的個人資源，可減輕壓力。若個人覺得自己缺乏面對的能力，便會作第二度評估：評估自己有沒有足夠方法去處理「考試」或「被觀課」；這包括向他人求助、周詳計劃、主動將問題拆細分類處理等，這是「問題應付」方法；而「情緒應付」方法，舉例說，可能是承認欠溫習或認真教書乃個人責任，或是認為考試失敗或觀課不達標甚至要留級或重新觀課，也是為自己打好基礎或提升專業的機會等。以上的認知評估和問題應付或情緒應付的技巧，是重要的個人資源，能減少壓力對個人精神健康的影響。

培養應付壓力的技巧

由是觀之，學校可協助師生累積更多以上的「資源」，如多解說各類學校事情的理念或目的（如測考、功課、教師評核等），讓師生了解並有正面的看法；也要培養他們的信心或效能感，對自己的能力有合理和合適的評估；又可透過學生講座、周會、小組或教師發展活動，學習問題應付（如妥善管理時間、改善人際關係）或情緒應付（如勇於承擔責任、刻意單獨安靜去正面思考）的技巧和方法，為學校師生們減減壓。M

李志霖校長

嶺南衡怡紀念中學校長
教學逾廿年，曾任副校長、
輔導主任、數學科主任等

