

教師的工作壓力

勵楊蕙貞博士

香港大學防止自殺研究中心高級培訓顧問

協助教師或校長處理工作壓力
(立法會三月二十二日第七題提問)

什麼是壓力?

壓力是

- 準備挑戰或逃避反應
- 因人而異

我們在遇到壓力時，身體生理上有三個階段的一連串反應

警報反應期

- 交感神經受到刺激 —— 》身體功能增加，例如：增加抗炎性荷爾蒙的分泌

抵抗期

- 如壓力繼續，身體反應會繼續出現，抵抗的水平亦比平時為高。

耗竭期

- 如果身體長期處於壓力中，雖然身體可作出適應，但適應能力會逐漸耗盡。

你或你的同事有以下情況嗎？

抑鬱	食慾不振或大吃大喝	焦慮
失眠或睡眠過多	工作力降低	心神恍惚
頭痛	興趣和熱情減少	肌肉緊張
激動	情緒低落	心跳加速
胃痛	血壓提高	心情煩躁
呼吸不順	坐立不安	頸痛

壓力對生理、認知、情緒及行為的影響

[1] 腦與壓力

遇到壓力時，壓力源的訊息會從感覺器官透過神經系統，傳送到腦部。

- 大腦 便會把這些訊息透過邊緣組織或視丘傳送到身體各部份。
- 邊緣組織是情緒參與的所在，視丘則指令通過內分泌及自主神經系統對壓力作出反應及調整。

[2] 內分泌系統

- 內分泌系統包括所有能分泌荷爾蒙的腺體，這些荷爾蒙借助於循環系統運送至全身各處，使身體產生變化。

例：

- 把膽固醇釋放到血液裡，可提高能量供應，幫助肌肉運動。

內分泌系統 (2)

- 把腎上腺素和去甲腎上腺素釋放到血液裡，再把大量的血液輸送到肌肉和肺部，從而提高能量供應和反應速度，加快心跳頻率，增加血壓量，提高血糖度，促進新陳代謝，讓人可以對壓力作出即時反應。把甲狀腺素釋放到血液裡，可促進新陳代謝，增加能量的消耗，以轉化成身體活動的速率。

其他影響

- 無法控制食管肌肉的收縮，令吞嚥困難
- 增加胃內的鹽酸，可能導致潰瘍
- 改變腸蠕動的節奏，可能引致肚瀉、痢疾或便秘
- 阻塞膽汁和胰臟的輸送管，引致胰腺炎
- 增加對事物的敏銳度，改變心理機能。



其他影響

- 壓力會減少淋巴細胞，因而減低免疫系統的能力，導致過敏反應和哮喘病，甚至癌症。
- 壓力會令肌肉收縮，引致頭痛、頸痛、背痛及膊痛。
- 壓力會影響腸胃系統，
- 減少唾液，造成口乾的情況出現；

處理壓力的方法很多：

III 個人方面 → 適量的運動

鬆弛下來、深呼吸
坐下來，聽柔和的音樂

** 與人傾談

- 建立社會支援網絡

紓緩方法

Teachers at risk of stress and burn-out may experience the following fairly regularly:

- Students who are unmotivated and non-compliant in class
- Students who act violently towards each other and the teacher
- Students who come from severely disadvantaged, abusive and/or neglectful backgrounds
- Time and workload pressures
- Change (organizational, administrative, professional, personal)
- Difficult relations with colleagues

Howard & Johnson (2004). Resilient teachers: resisting stress & burnout. *Social Psych. Of Ed.*, 7:399 – 420.

Teachers displaying resilience often ...

- Demonstrate effective strategies for working with difficult students
- Respond appropriately to violent behaviour
- Respond to critical incidents and students' personal problems and needs in genuine but emotionally self-protective ways
- Manage relations with colleagues effectively
- Manage time and workload successfully
- Handle change flexibly and creatively

處理壓力的方法很多： 個人方面

- 辨出壓力來源，
對症下藥
- 訂下目標
- 管理時間、計劃工作

對症下藥

- 課堂管理技巧
- 良好的溝通技巧以保持良好的
人際關係
- 彈性、處變不驚的態度

培養積極思想模式

Mental health outcomes of job stress
Catherine S.K. Tang, W. T. Au, Ralf Schwarzer &
Gerdmarie Schmitz (2001). J. of Organizational
Behavior, 22, 887 - 901.

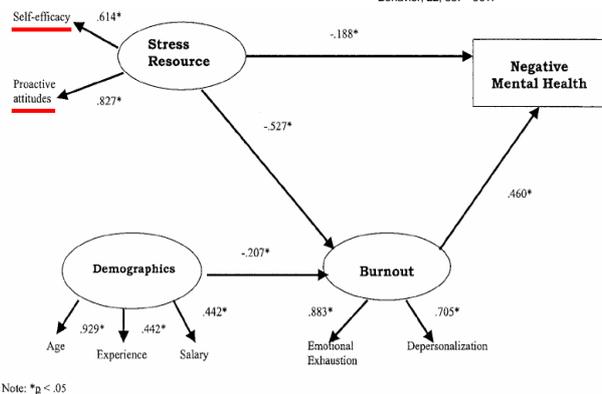


Figure 2. Final model for predicting teacher distress for Study 1

處理壓力的方法： (II) 團隊精神方面 **The team level**

- 1) 發展互補隊工
(complementary roles, skills
and personality types)
- 2) 訂定清晰目標
- 3) 務求團隊獲嘉許
(reward team performance)

處理壓力的方法：

III 機構方面 Organizational level

* 訂定明確政策

* 教師培訓 -- 為較大壓力的提供深入培訓
- 鼓勵有嚴重壓力的教師接受輔導及治療

* 機構方面的調適 – 比方說, 建立支持性的氣氛 (如mentor system; 每個月教職員祈禱會、加強與教職員溝通、改善考核制度)

處理壓力的方法：

機構方面 Organizational level

* 改善工作人員/工作分配; 比方說: 減低工作角色混淆不清的情況、培育使命感、把工作分配得更稱心如意 (TA → 打電話給缺席學生們, 教師在商場開展覽會及派單張), 如此等等.

處理壓力的方法 : 機構方面 **Organizational level**

* 入職安排及專業發展--如調適甄選方式、改善入職介紹/儀式 (induction)、職責交替 (job rotation), 借調計劃 (secondment)-如同一辦學團體或借調大專教統局, 更多專業自主權 (autonomy), 使教學職責更多元化 (enriching jobs)

處理壓力的方法 : 機構方面 **Organizational level**

** 教職員員工福利/薪津制度或計劃, 如團隊精神培訓班、體能訓練班, 處理壓力及時間管理技巧培訓班, 專業發展基金 (staff development fund), etc.

→ 為教職員創造出一點個人空間

團隊榮譽、唇齒相依

充滿喜悅與成就感的教學專業
團隊

• *THANK YOU!*