

師生動起來 出汗減壓增抗逆力

香港師生壓力之大，一直為社會詬病。為了更全面、更有系統地在校園推廣精神健康，教育局在2024/2025學年推出《4Rs精神健康約章》（下稱《約章》），建議學校從休息（Rest）、放鬆（Relaxation）、人際關係（Relationship）和抗逆力（Resilience）四方面入手，以具體行動，促進師生身心健康。不過，不少校長反映，學界正面對龐大的收生壓力，大家能放鬆的空間不大。

本刊今期訪問了兩位教育有心人，分別是天主教領島學校校長李安迪，以及五邑鄧振猷學校校長鄭麗娟，分享他們如何在夾縫中鑽出空間讓學生、教師「啱啱氣」，做法值得同儕借鏡。

text// 沈雅詩 photo// 馮凱鍵 受訪者提供

關愛校園營造「家」的感覺

連續13年獲香港基督教服務處、教育局及香港輔導教師協會頒發「關愛校園」獎的五邑鄧振猷學校，在鄭麗娟校長的帶領下，「家」的感覺更為濃烈。「家代表溫暖、有愛、能放鬆的地方，所以不論是策劃各種活動、環境空間佈置，我都刻意把學校營造得像家一樣，始終學生和老師逗留在學校的時間都很長，我很希望他們能夠享受在學校裏的生活，有愉悅感，這個與教育局所提倡的《4Rs約章》，可說是一脈相承的。」



■ 五邑鄧振猷學校鄭麗娟校長

「秘密基地」 學生自由玩樂

走進五邑鄒振猷學校，會發現每個樓層都擺放了小沙發，給孩子於小息及午息時，舒適地坐着聊天。不過，要數最特別的，一定是學校專供學生自由玩的「秘密基地」！提起這個創意構思，鄭校長得意洋洋地說：「這個本來是地下後樓梯用來擺放雜物的地方，我靈機一動，是否可以改造成一個讓小朋友玩樂的空間呢？」一如她所料，這個有各種玩具和圖書的「秘密基地」，極受孩子歡迎，現於休息時段會開放給各班輪流使用，冀盡量滿足全校學生的需要。

除了提供空間讓學生與三五知己一起玩，鄭校長亦很重視他們的群性發展，於是，她上任校長後，便增設「遊戲課」，「低年級每周一節，高年級隔周一節，用課時來一起玩集體遊戲！我希望孩子可以從遊戲中跟同儕建立關係，以及學習跟別人溝通、合作、妥協、守規矩等，並且懂得面對勝敗。玩完遊戲後，老師會跟學生做 debriefing（解說），帶領他們反思，而不是玩完便算」。

另一個提升聯繫感的點子，是「班·家」計劃，鄭校長透露，逢周五放學前，各班都有30分鐘「We Time」，班主任會跟學生輕鬆聊天，「雖然今年的時間表較緊湊，只能撥出20分鐘，但我都想盡量保留這個時段」。與此同時，班主任與學生也會不時合作，精心佈置他們的「家」，「每班的佈置都不同的，各有特色」。

促進學生的精神健康，教導他們以正面態度處理情緒、應對壓力，是整份《約章》的重點，五邑鄒振猷學校便重新編寫生命教育課程，加強情緒教育。「我們會在生命教育課加入靜觀減壓的練習，全校亦會一起製作心靈瓶，期望學生能掌握到一些方法，當負面情緒來襲時，能幫助自己慢慢沉澱，安靜下來。」



「秘密基地」是一個供學生與三五知己聊天及自由玩的好地方。

「星空雜貨店」是五邑鄒振猷學校學生最喜歡流連的地方，只要品行良好，學生便可獲發「金幣」，儲夠足夠「金幣」便可換取禮物。當中最搶手的禮物，竟然是教師的閃卡（下圖），足見師生關係不錯。



校方特別為教師把這個前校工宿舍，改建成如家般溫暖的 café，讓他們可在此放鬆休息一會。

出外用膳調整空堂 緩教師壓力

除了學生的精神健康，《約章》亦提及學校須關注教師的精神健康。記者單刀直入，問鄭校長可有妙法減輕同事的工作量，令他們不用加班？她搖頭苦笑：「我也很想能做到！但現實是，現在整個教育界也面臨很大的衝擊，因為收生壓力大，很多學校都需要不斷增值，以致老師的工作量再加倍。我能做到的，是協調好老師的課堂時間表，讓科組老師都有相同的『空堂』時間，那麼，他們便能一起開備課會，而不用留待放學後才召開，免得他們太夜下班。」

雖然無法減輕教師團隊的工作重擔，但鄭校長也有不少暖心舉動，使同事能感受到被愛及關懷，包括一反小學教師不准離校午膳的傳統，讓每名教師在每個循環周，至少有一次機會外出用膳「喇喇氣」，「因為想老師午膳時間充裕些，在編排時間表時，他們外出用膳的那一天，我們會在飯後安排多一堂『空堂』，老師便可以吃得舒舒服服，不用『趕頭趕命』」。她還說，結合「好友相伴」計劃，只要教師事先提出，當天更可選擇一個同事結伴外出用膳。



學校添置了不少運動器材，包括電子互動地板，並於小息、午息及託管時段，開放供學生使用。

Secret Angel 默默守護

此外，該校開展了「Secret Angel（秘密天使）」計劃，教師團隊每個人都會成為其中一人的秘密天使，也會被其中一個秘密天使默默守護，「同事反應十分好，有人久不久便會向守護對象送出打氣小卡，有人又會收到秘密天使的小禮物，大家都很高心」。

最後，值得一提的是，學校設立了下午3:00至6:00的課後託管服務，相信有助減輕雙職父母的精神壓力。「一直以來，家長對於課後託管的訴求都很大，因為他們在功課問題上，常與小朋友產生衝突，壓力很大。」但平衡雙方利益後，鄭校長決定中間落墨，「託管首兩小時，主要讓孩子專心做功課、溫習默書，其間也設兩個小息，當小朋友完成任務後，最後一小時，我們會開放學校新添置的運動器材，包括AI跳繩機、電子互動地板、單車機，供他們使用，讓學生開開心心做一小時運動才回家，免卻他們有被罰留堂的感覺」。