

教師的身心靈健康

早前，黃大仙區學校聯絡委員會、黃大仙區中學校長會和黃大仙區地區康健中心合辦了「黃大仙區中學學校領導減壓科學頌誌治療工作坊」，對象為區內的校長及教師，參加者學習減壓，共度了一個輕鬆的下午。其中一位參加者分享：若非校長大力鼓勵，他一定不會參加這類型的活動，因為學校工作繁多，他一心只想把所有的工作完成，其他都是次要，包括個人的休息時間。

教育工作是良心事業，那些勞心勞力、熬夜批改，甚至犧牲教導自己孩子及陪伴家人的時間，以致身心疲乏的教師，備受表揚。老師不計代價，無私奉獻，當然值得尊敬，但若老師只顧拼命工作，忽略了自己身心靈的需要，實不理想。學校推行《4Rs 精神健康約章》，重申我們有責任促進學生的精神健康，同時亦須關注教師的精神健康。相信有身心健康教師團隊，才能培育出積極正向的學生；學生會尊重敬業樂業的老師，必定會喜歡健康又充滿活力的老師呢！

我校重視老師的精神健康，在教師發展日及教師知識分享茶座，老師學習深度放鬆、參與痛症治療工作坊、製作中藥香囊等，讓老師得到放鬆的機會，再從團隊的彼此支持而獲得更多教學能量。有不少老師會陪伴學生晨跑、參與師生運動比賽，以身作則，推廣健康的生活方式。只要懂得善用各項津貼及與地區團體合作，要促進教師身心健康，絕對不乏資源。

筆者當然明白，工作避不了，責任躲不過，但相信大家都會同意：先照顧好自己，才有能力照顧學生。用以下的话鼓勵各位：工作與生活平衡最為重要！

未來的挑戰很多，我們更加需要提升能力、毅力、抗逆力……和體力。筆者是時候完成這篇投稿，動身去做運動呢！祝願各位教育工作者身心靈健康。



李宛儀
天主教伍華中學校長
黃大仙區中學校長會主席



Hong Kong Subsidized Secondary Schools Council
香港津貼中學議會