



香港童軍總會
童軍知友社

學校社會工作服務

地址：新界元朗水邊圍邨盈水樓平台201-203室

查詢電話：2443 3640 傳真：2443 2522

電郵：sswadmin@sahkfos.org

網址：http://fossww.sahkfos.org

抱負

成為香港最優秀的青少年服務機構之一，致力培育青少年健康成長、造福社會。

使命

創造有利條件，以協助青少年建立自我、貢獻社群。

價值觀

我們重視

- 青少年在發展自我的過程中，面對一些困難和阻力，這些困難如處理得宜，可以成為他們成長的動力和助力。
- 青少年擁有獨特的潛能，在其成長與發展的過程中，必須透過體驗和實踐，不斷地探索和發揮。
- 青年人對社會發展的承擔，青少年須透過關懷別人，投入社群，以完善的人格，回饋社會。
- 良好的成年人榜樣，在青少年建立自我的過程中，擔當著正面而重要的角色。家庭是培育青少年成長的地方，強化家庭功能有助培養積極正面、關懷社會的新一代。
- 社會工作的核心價值。
- 童軍運動的方法，有效地促進青少年身心發展。

JUN 2017

ISSUE

32

非賣品

陽光教師

Be a
SUNSHINE
TEACHER

編者的話	— P.1
教師的一天	— P.2
教師專訪	— P.3-6
老師資源/	— P.7
活動花絮	
讀者回應欄	— P.8

「互動校園」期刊不經不覺已經出版了15年，我們一直關注學生及家長的課題，今期刊刊我們將關注教師的工作情況及其身、心靈的情緒。我們訪問了三位教師在教學生涯中怎樣以正面積極的教育理念，從實際忙碌的教學生活裡轉化成既能關愛學生又能以積極的態度，身體力行地影響身邊的老師，成為能活出正向教育理念的「陽光教師」。





教師的壓力 PRESSURE...

根據香港教育工作者聯會於2014「香港教師的壓力與快樂感」問卷調查5月份向全港學校發出問卷，兩周内收到 497 位在職教師回應。工作壓力方面，調查顯示逾 7 成(71%)教師反映壓力過大，教師職級愈高，工作壓力愈大。負面情緒方面，超過 8 成(84%)教師認為自己疲乏，其次 3 個較多教師有的負面情緒依次為洩氣(49%)、焦急(43%)及憤怒(40%)。從以上的數據反映教師在工作上承受不同的壓力，而這些壓力導致出現不同程度的情緒健康問題。



在另一方面，同日一項「香港教師的壓力與快樂感」問卷調查中，在 18 個列舉提升快樂的方法中，教師認為可提升快樂的首 4 項方法分別為優質睡眠(79%)、外遊(63%)、懂得感恩(54%)及大吃一頓(51%)等途徑去舒緩壓力及提升快樂指數。除了以上的壓力紓解方法外，今期特別訪問三位不同經歷的教師，讓讀者從中了解作為教師如何以積極正面的態度和生活方式面對壓力，並透過陽光老師的生命故事、教學心得和經驗的分享，鼓勵在職的教師將正向能量在教育界傳承下去。

教師的一天 DAILY LIFE...

如何能在繁忙的一天繼續活出教育理念成為「陽光教師」真的殊不簡單。

LET'S GO!

就讓我們了解教師的一天：



8a.m.

然後備課上堂，小息處理學生提問後又繼續上堂

進行早會或班主任課，教師需要提供相關的德輔課題，與學生討論工作紙或收發回條通告和功課；

午膳期間教師要當值

放學後要開會或補課或帶領課餘活動/小組活動等

放工

7p.m.

從教師忙碌的一天，真是一浪接一浪的生活，經常食無定時，身心俱疲。究竟在這樣的一天瘋狂忙碌的工作中，教師怎樣取得平衡？能繼續堅守教育理念，成為一位「陽光教師」去面對既有壓力但又仍堅守教育理念的老師。以下環節分別邀請三位擁有不同教育經歷的老師接受訪問，分享他們如何活出正面積極的教育理念而成為「陽光教師」！

我認識陳金倫老師，是幾年前在天水圍的一間中學，他的言行，給我帶來的是心靈的感動和激勵，他是一位把信念付之實行的老師；也是一位對學生充滿熱誠和信任的老師。在他身上，我看到的是一個不停躍動、享受當下、充滿正能量的生命.....因此，我在此邀請陳老師與大家分享他的一點心路歷程，希望藉著他的分享，讓我們那些肩負著教育下一代的重擔的老師們也知道，在培育青少年成長的道路上，大家並不孤單。

身體力行的

陳金倫老師 (現職中學教師)

常言道，身教重於言教，然而作為老師，我常常思考如何才能真正的「身教」。自己沒有甚麼特別的人生歷練，對世界的認知也只限於書本和互聯網的資訊，我又如何能真正的做到身教呢？

當我仍未有答案的時候，2010年學期末，我毅然辭掉了教職，到蒙古和俄羅斯參與國際義工服務。蒙古大草原上的一所平凡的孤兒院，一班來自世界各地的年青義工，我們跟小朋友一起在一望無際的薯仔田除雜草，閒時就一起唱歌玩遊戲。短短的兩星期，轉眼便過去，離別時都依依不捨，相擁而泣。這次難忘的經歷後，我便愛上了國際義工服務。這七年來我到過非洲，歐洲和中南美洲參與很多不同國際義工服務，例如肯亞山區建學校，貧民區義教，烏干達森林大猩猩保育和墨西哥海龜保育等等。

此刻，我終於可以解答如何身教的問題了，然而這只是屬於我的答案。我每次回來都會用相片和影片跟學生分享我的義工經歷，他們每次都聽得很留神，而且問很多有趣的問題。這就是我認為的身教，用自己有限的力量，去幫助世界上生而不幸的人，環境和動物。我不知道有多少學生會承繼我的信念，但那種子已種在他們心裡，我堅信到了適當的時候就會發芽生長。

A TEACHER SHOULD BE:

**教師，不單要認真教學，
也要不斷學習和成長，這樣才能保持活力，
也能帶給學生新鮮感。**

與學生一起遊戲



與幼童一起創作



婦女一起勞動



與學生一起收割





惟有愛

加拿大神召會嘉智中學

林鳳瓊
輔導主任

總結教學生涯幾十年……惟有愛。

早於十年前，教育界經歷過「教改」，面對著沉重的行政工作，睇簿觀課，IT教學，那時我是學校的宣傳部統籌，每年製作五、六套宣傳刊物，一本24或28頁的學校小冊子，每次報價，每天寫稿、對稿，不知不覺眼睛掛上了老花眼鏡。

雖然每次創作出版是蠻有趣的，也給予我滿足感，但每次看著花心思的作品時，心生一氣的竟是如何拿著這些東西去面試轉校。曾經好幾次，面對中六、七學生，因未能好好的改卷備課，愧對學生而流下淚來。面對7-8成的工作是宣傳學校，餘下來的功夫去備課改卷，實在是失衡的教學生活。這段日子猶如「八年抗戰」、「十年浩劫」。

接住另一波的危機是縮班殺校，幸運的是轉了校長，轉了行，不需再負責學校的宣傳，而當上了輔導主任。不幸的是我校位處於重災區，於是，我向學校爭撥資源，先建立一穩定的輔導團隊，在有限資源下先為中一學生作守門員，舉辦全年的「愛回家」成長計劃；又建立級輔老師制度，陪伴該級學生成長。

感謝學校對學生培育工作的支持，但當中最感困難的是老師如何面對生源轉變的挑戰。有部分老師對處理學生缺課、欠交功課、上課欠專注等問題時，總認為是學生學習行為出現問題，是頑劣學生，而未能有耐性地仔細分析，細心聆聽學生的需要，致使在處理SEN或情緒行為學生時，面對不少的困難。

那麼，輔導團隊如何過渡？我們主動幫忙處理缺席及情緒行為的學生，聯繫家長、學生及班主任，漸漸地越來越多老師明白及體諒學生的需要，學校關愛文化得以延續(註1)。上年度學童自殺個案增加，我校亦出現情緒困擾的學生。那時，我感到很大壓力，日以繼夜天天聯繫家長、社工及學生，導致身體也出現問題。於是，輔導組建立了「守護高危小組」，由三位老師一起報讀「守護高危」的課程，並肩作戰，消除了個人的壓力和孤單。

經過半年，個案漸漸穩定，學生能重回校園，完成中六課程，看到她有很大的改變，人也成熟了不少，這就是我們面對輔導工作的動力。

是的，我不斷思考如何推動輔導工作，背後的動力是甚麼呢？就是學生的成長和進步。由被動、防禦到主動、積極，對於SEN或情緒行為的學生，我們見到他們一年比一年進步，由不能說話解釋，滿面憤懣，到現在會關心師長，為自己訂下目標。於是，我們有“Talent & Gifts”的計劃，幫助學生發掘自己的興趣、潛能，為他們締造機會表演、比賽，幫助他們申請獎學金，在校亦舉辦不同的興趣班，例如War Game、跆拳道、搖搖、柔力球等等。

「給學生一個舞台」。由被忽略的失敗者，到給予他一個表演的舞台，從而建立他們的自信心，他們自然會改變，會進步，因為他們曾經有師長幫過自己，因為曾經有師長相信過自己，因此，學生由內在的改變，使外在行為得以改善。這就是老師們能夠不斷向前，不至疲憊的原動力。

「培育學生是老師的天職」，而我的信仰就是我能成為一個怎樣的老師的基礎，是因為有愛，所以我信我的學生會有改變，會有進步；因為有愛，所以我對我的學生有希望。

LOVE IS ALL AROUND

「如今常存的有信、有望、有愛，
這三樣其中最大的是愛。」
各位教育工作者互勉之。

註1：我校曾兩度榮獲關愛校園大獎





可道中學(晉色園主辦)

前副校長黃美德女士

從事教育工作多年，我深深體會到新舊教師面對現今的教育制度及課程改革，有很大的工作壓力。

猶記得我初入行時，很想多教授知識，期望能提升學生的學術水平，但當部份學生因成績欠佳而被校方開除學籍時，我有一段時間感到很傷心，心裏不斷籌算可如何幫助這班學術能力欠佳的學生？後來我明白到他們雖在學科上未能取得佳績，但在其他範疇有不錯的能力，於是我開始調整自己的心態及價值觀，協助他們發展其他專長，尋求另類出路。

在可道中學工作的時候，我深深體會到同事間互相支援的重要，那時候與輔導組和義工服務組老師一同籌辦活動和「服務學習課」，讓學生接觸及認識課外的知識，培養他們的多元能力，工作滿足感很大，但前線加行政的繁重工作令我健康負荷不來，於是不斷提醒自己不能急進，要分階段完成工作。

工作雖有滿足感，但我也經歷過不少困難及危機，這包括在有限的時間下要應付數之不盡的工作、要處理因合約制而不斷衍生的人事變動，最難過的是時任校長突然病逝，令自己對人生作出了反思。蔡錦勇校長是一位能以生命影響生命的良師，他強化了我的教育理念，亦同時令我思考自己日後的教育方向。

修讀價值教育碩士課程時，感謝鄭漢文老師的提醒，讓我知道價值教育的運動場地可以很多，學校只是其中一個。累了，可以停一停，讓自己重新得力，尋找另一個合適的運動場地，再重新上路。

於是，我毅然於2009年放棄了我的教席，開始以自僱導師身份教授手工藝，並把我在價值教育課程所學到的理念溶入課程當中，藉教導手工藝建立學生的正向品格。教授幼稚園學生時，我會發掘他們的好奇心和創意；教授中小學生時，要求學生必須認真、負責任、堅持完成作品，也學習互相欣賞、分工合作；教授手工藝導師班時，我教的不只是技巧，而是期望他們能傳承價值教育的理念，令他們的學生能發展正向品格。

各位老師，教育工作不易為，我們要在疲憊時爭取時間休息，想想入行的初衷，工作雖多，亦要為自己的工作及生活排先後次序，多留時間給自己及家人。

A TEACHER SHOULD BE:

教學生做人，比教他們知識更重要。

**願我們都能擇善固執，堅持信念，
在不同的運動場地繼續發光發熱。**

樂在手工藝中



十年樹木百年樹人

地區資源

緊急熱線 (24小時)

機構/服務	熱線	服務內容
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222	為有情緒困擾、絕望無助或有自殺意圖的人士提供即時情緒舒緩服務。
撒瑪利亞會24小時求助電話熱線	2896 0000	為情緒受困擾或有自殺傾向的人士提供情緒支援。
生命熱線	2382 0000	向有自殺傾向、感到絕望及有情緒困擾的人士提供益友及其他預防自殺服務，使他們情緒得以舒緩。
明愛向晴軒「向晴熱線」	18288	為正面對個人或家庭危機的人士及家庭，提供危機處理、情緒支援及轉介服務。
社會福利署	2343 2255	有需要人士可向當值社工提出他們的困擾及要求。在社工進行初步評估及輔導後，社會會因應他們的需要向臨床心理服務課提出轉介。
		熱線服務：星期一至五上午9時至下午5時 星期六上午9時至中午12時 (其餘時段：可選擇按「0」字，將電話轉駁到東華三院熱線及外展服務隊，與當值社工聯絡。亦可使用留言服務，社署社工會於當值時間盡快與查詢者聯絡)

資料來源: <http://student.hk/site/?q=node/1040>

機構 / 熱線服務	電話號碼 / 電郵服務	服務時段	語言	服務簡介
心暖心輔導中心有限公司 情緒輔導熱線	81012929 info@prayinghearts.org.hk	上午10時至下午10時(星期一至六)；設有留言信箱； 24小時錄音資訊提供	廣東話	情緒支援，祈禱。
香港家庭福利會 健康上網支援網絡	29229222 (WhatsApp 55927474) /	上午9時30分至下午9時30分 (星期一至六，公眾假期除外)； 設有留言信箱。	廣東話 英語 普通話	為全港學生、家長及教師，就健康及安全上網事宜，如沉迷上網、網絡欺凌、網上交友問題、網上不良資訊、過度使用智能手機、或因上網而引起的管教及家庭問題，提供輔導及諮詢服務。
香港教育專業人員協會 教師減壓熱線	27807337 /	上午9時30分至下午9時30分 (星期一至六)；上午10時至下午5時30分 (星期日)。	廣東話	為本港教師提供情緒支援，校園危機處理諮詢及社會資源資料。

資料來源: http://webcontent.hkcss.org.hk/hotlines/service.asp?ser_code=7.6

活動花絮

寮屋生活體驗計劃

元朗公立中學
社工李寶枝姑娘

學校社工與輔導組於2017年2月合辦兩日一夜「寮屋生活體驗計劃」，讓居住在城市地區的青少年，親身接觸寮屋居民，體驗貧乏寮屋村落社區的生活環境，並認識政府政策如何影響寮屋的發展及寮屋居民的生活，從而擴闊參加者的視野，並加強社會觸覺，了解社會的另一面。



由屯門出發-大自然歷奇

南屯門官立中學
社工陳筠儀姑娘

學校社工與輔導組為30多位同學於2016年11月19日舉辦了上述活動，目的是讓同學透過對大自然的歷奇及洞察，反思自己的行為及態度，同學非常投入於活動當中。

War game訓練型& War game導師訓練班

加拿大神召會嘉智中學
社工葉汝新先生

加拿大神召會嘉智中學War Game訓練班及導師訓練班於上學期順利結束。在過去十堂的訓練當中，參加者學習了槍械操作、射擊技巧、War Game戰術和實戰技巧，並有機會到戶外的War Game場進行實戰。相信經過這十節的課堂，學生不但學習到War Game技巧，他們更學會了團隊意識的重要性之間，彼此的溝通和默契亦會有所提升。





活動花絮



可道中學(舊色園主辦) 社工陳瑩潔姑娘

LOVE AND CARE!

親切「共融藝術家」活動日

學校社工與學生支援組於2017年1月21日舉辦名為「親切共融藝術家」活動日。透過藝術創作讓15位本校學生與12位能障學校學生及10位商界義工一起探索文化活動，透過參與社區的創作體驗，讓參與學生達致在互動的過程中提升溝通及社交能力，認識與能障人士相處的技巧並學習接納和欣賞不同能力的人。

各組別的參加者經歷一天的創作和交流後，每位參加者均能與能障學生在小組中互相合作完成共同繪畫並合作製作成不同的藝術作品，並分享展示作品的感受。在檢討分享中，參加者表達能學習到與不同能力的共處，提升接納程度，懂得欣賞別人和彼此分享，獲益良多！



編輯小組

督印人

何淑華姑娘

編輯

陳潔瑩姑娘、陳筠儀姑娘、植燕怡姑娘、李寶枝姑娘

印量

4300本

姓名：

聯絡電話：

聯絡地址：

電郵地址：

職業：教職人員/社工/家長/其他：

你對本期「互動校園」通訊的意見及回應：



讀者回應

請填妥以上各項後，傳真至2443 2522或郵寄至元朗水邊圍邨盈水樓平台201-203室，請註明學校社會工作服務「互動校園」編輯收。亦可將你的寶貴意見直接電郵至 sswadmin@sahkfos.org。