

## RSC (Primary and Pre-school report)

### 4.1.2 教師減壓講座

於 2014 年 5 月 13 日(星期二)，小學及幼稚園組邀請資深教育心理學家沈李以慧女士為屬會學校校長及老師舉行[提昇教師壓力管理的能力]講座，好讓教師能「自我評估本身的壓力指標；釐清本身的壓力源及支持源」，並介紹有效的減壓方法，提昇教師壓力管理的能力，因而改進生活質素及教學品質。

講者透過講解和播放片短，指出教師的職業壓力，主要源自以下各方面：批改的作業太多、學生的管教問題、教學準備耗費體力、不合作的家長等等。當壓力產生時，會造成挫折感、生氣、緊張、焦慮、憂鬱、頭痛等等，同時，會產生不利身體組織的元素。直接影響教師的生活質素及教學品質。

講者指出，每個人抵禦壓力的能力，因其個人的特質而有所差異。對新入職或初為人父母的人，會面對相當大的壓力。於講解和資料的分析後，講者提供一些方法和練習的機會，包括深呼吸和漸進放鬆法，讓各參加者即時練習。

講者總結，教師首先須要釐清什麼是本身的壓力源、什麼是本身的支持源，才可積極的化解壓力。同時，調適的策略越具「彈性」，越有效果。

經過約 3 小時的工作坊，見到各參加者十分投入，離開時亦展露出一絲絲笑容。各參加者如能依照參照講者提供的方法，持續練習，並將經驗與同事分享，將有助大家舒緩緊張和壓力，對教學工作亦會更積極投入。

是次工作坊共有 16 間學校，合共 91 人報名參加，總收入為 \$ 2730.00，總支出為

\$ 4745.00(包括：講者費 \$4500、感謝卡 \$39、蒸餾水 \$206)，活動結欠 \$ 2015.00。

感謝瑪利諾修院學校(小學部)借出場地，讓工作坊能順利進行。

## 4.2 小六公教同學組報告

「2013 至 2014 小六公教同學日」，假嘉諾撒聖瑪利書院順利舉行，本年度主題是「人人有禮」。共有 36 所學校參加，當天有 376 名學生出席(報名人數 378 人)。

大會邀請了葉泰浩神父和梁長才先生，分別擔任神師和活動主持，並透過不同有「禮」的活動，與同學探討如何感恩、珍惜和發揮天父賜給我們的禮物。

活動開始，由一班慈幼青年與同學一起載歌載舞，高唱「全球響應」。然後，由葉泰浩神父進行「人人有禮」主題分享，他透過聖經、故事和影片，深入淺出地介紹天父愛了我們，白白賜與每人無價的禮物，如生命、時間和才華等，並以「塔冷通」的比喻，提醒同學要好好發揮天賦的才能。

而為加強修會學校間同學的聯繫，於休息時間鼓勵結識他校同學及組成小組。同學們雖然未曾認識，但都會主動邀請，組合了來自不同學校的組員，充分顯示了天主教學校大家庭的共融文化。

為舒緩小六同學升中的焦慮，大會分別邀請了就讀中三、中四和已就業的慈幼青年，分享他們升中的經驗及堅守信仰的見證。梁長才先生透過 **Present** 的拆解與組合，總結我們要認識和領受天父賜我們的禮物，並須加以發揮，及把這份愛的禮物與人分享，為上主作見證。

最後是「禮尚往來」祈禱禮，由葉神父帶領燭光遊行，恭讀聖言，及由各校學生代表頌讀信友禱文。在葉神父覆手和祝福禮後，活動圓滿結束。而每位同學都可獲贈精美的環保袋紀念品，寓意同學盛滿了今天的「禮物」，並把這份「天主是愛」，帶給身邊的人。

整體上，流程順暢，場面開心、熱鬧，感謝葉泰浩神父和梁長才先生的帶領。而本活動收入扣除支出後，超支\$227.2。

#### 4.4 幼稚園組報告

幼稚園組教師發展日，主題為腦基礎學習，已於 7/3、14/2、21/3 舉行，共有 9 所幼稚園，合共 321 位教師參加。由於課程時間較充裕，內容深入。而是次活動收入扣除成本，盈餘\$3,170。

幼稚園組原計劃於五月份到國內寶安幼稚園交流，但因聯絡和協調上的困難，行程取消。