

# 請給同事一杯水

## ——訪問林孟平、陸嘉賢

戚本盛

多個調查不約而同地發現，香港教師工作壓力過大，多位重量級學者如中大的曾榮光、教院的鄭燕祥都指出，當局必須正視，及早紓解。曾榮光更清楚指出，工作量過大，是因為沒有專業認受的「另一套教改」，像縮班殺校等等，卡壓著正常的教學，他呼籲，必須停止這「另一套教改」，讓教師可以履行教學的天職，進行有益學生的教改。其實，在眾多學者作宏觀政策的呼籲的同時，我們也需要在微觀的、具體的層次作出回應，解決工作壓力所帶來的種種後患。

新成立的人本全人成長及治療所也很關注這方面教師所遇到的困境。該所由心理輔導學家林孟平、註冊物理治療師陸嘉賢和資深心理輔導員方宋同九創辦。林孟平長期任教於中文大學教育心理學系，相信不少教師均曾受業於她；陸嘉賢為資深物理治療師，早年曾任職於醫院管理局及仁濟醫院；方宋同九則長期於中文大學任職，經驗豐富。



林孟平和她的畫作

教師面對過大的工作壓力，林孟平認為，教師必須回復一個「人」的身份，著重心理、精神和身體健康的均衡生活。她說，同事之間的支援，對已在承受巨大壓力的教師十分重要，由給同事在繁忙工作後小休時遞上一杯水，到耐心的、有共鳴和同感的聆聽同事的心聲，都是紓解壓力之道。

## 不要輕視身體小毛病

林孟平和陸嘉賢均指出，不要輕視身體的小毛病，例如長期的感冒、失眠、食欲不振或腰痠背痛，這些都可能是過大壓力導致個人損耗（burnt-out）的表徵。林孟平更特別指出一個現象：不少教師在入行初期的確滿腔熱誠，但日子一久，工作難見成效時，往往出現抱怨學生，把失效歸因於學生。不少朋友以為這是教師專業素養不足之故，但林孟平請所有校長和教師留意身邊有這樣表現的同事，並請加以協助，因為，她認為，這可能是一種「非人化」（de-personalized）的枯竭現象，可能是無助之感、承受過大壓力的訊號。



陸嘉賢示範觸感治療

不要只看表面現象，而要深入探索成因，陸嘉賢對此深有同感。他說，在醫管局工作期間，因為可以接觸不同病人，了解到很多種類的，不同情況下的無能無助的困境。他說，很多時候，表面上是病人的肌肉或神經系統出現問題，但他治療下去，發覺根本關鍵在於病人的心理和情緒。這正是他和林孟平合作發展「人本 T & T」的治療模式，即結合觸感與言談治療，同樣關注身、心兩方面的問題。林和陸兩位介紹，這個模式，基本是將人本輔導與心理治療（Humanistic Counseling and Psychotherapy）與觸感治療（Somatic Touch Therapy）整合，是一個全人治療的模式。



林孟平、陸嘉賢

林孟平和陸嘉賢都很希望為教師的個人成長做一點工作，因為，他們認同教育，認同教師的工作，認為栽培下一代就是為了我們未來的力量。

（教師專業成長系列之一）

[http://www.hkptu.org/ptu/director/pubdep/ptunews/489/profess\\_develop.htm](http://www.hkptu.org/ptu/director/pubdep/ptunews/489/profess_develop.htm)