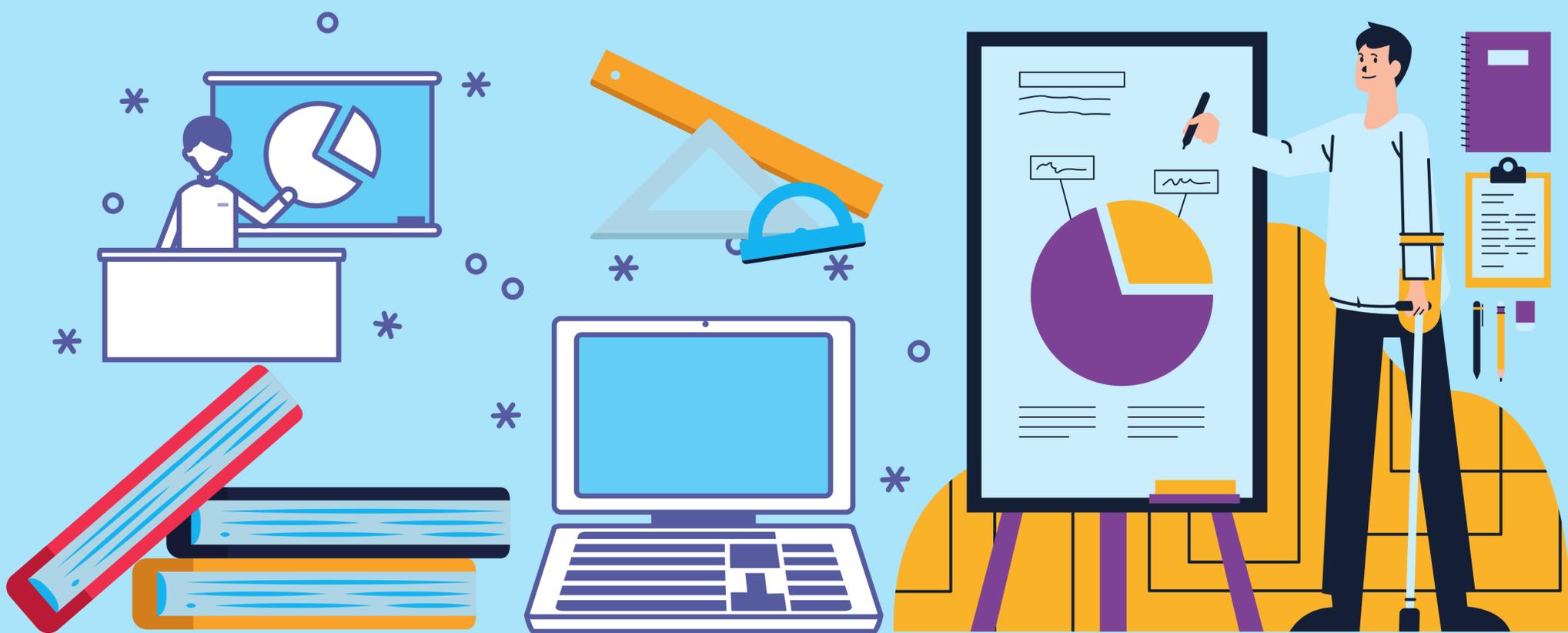


疫情期間的精神健康： 教師和教育 工作者手冊



感謝我們的義工翻譯員Annie Yeung、Chelsea Yuen、Heiyu Chan、Jessie Lu及Teresa Kwok
為我們翻譯這本青年精神健康手冊！

2020年4/5月



www.coolmindshk.com



[@coolminds.hk](https://www.instagram.com/coolminds.hk)



[@coolmindshongkong](https://www.facebook.com/coolmindshongkong)

內容

- 簡介
- 照顧個人精神健康
- 停課期間為學生提供支援
- 適應網上學習
- 教育工作者提供的小貼士
- 與香港教師對話



簡介

社會各界最近以不同的公共衛生措施去遏止**2019**冠狀病毒病的傳播，如保持社交距離、自我隔離等，香港的中小學校和大專院校因而停課，隨後世界各地亦有跟隨。



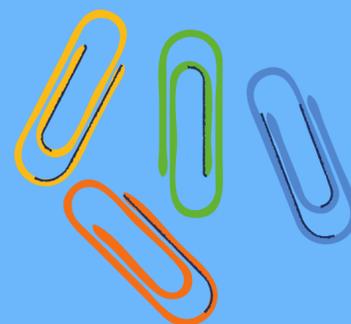
學校停課和考試取消嚴重影響學生、家長和教育工作者，因此，這段時間大家應該共同努力並繼續提供最佳的支援予學生們。

突如其來的轉變，加上恐懼、擔憂和對未來的不確定性有可能導致精神健康惡化，同時亦會增加使用毒品或酒精的風險。

由於學校停課，教育工作只能迅速地、更是前所未有地遷至網上進行，因而帶來很多挑戰，如技術問題、難以與學生互動等。

此外，由於有關**2019**冠狀病毒病的實際資訊不足及其帶來的不確定性，學生和教師的壓力和焦慮水平顯著上升。保持社交距離措施使學生和大部分成年人毋須如常返回學校或辦公地點，他們或因此感到孤獨。

這本小冊子會探討教師可以如何在危機中支援學生和照顧其精神健康，亦會了解網上學習的角色以及其在保持教師與學生之間溝通的重要性。此外，小冊子內還收錄了與香港教師的訪談內容，以第一身角度去了解教師在現狀下的角色和觀點。



照顧個人精神健康

自我照顧

自我照顧對教育工作者而言非常重要，主動地保持個人精神健康方可以有效地支援年青人。

當前的危機和迅速地轉用網上教學模式對教師來說充滿挑戰，教育工作者不但需要發展嶄新的教學環境、自主工作，還需要處理自己的家庭生活。

專業

身體

心理

情緒

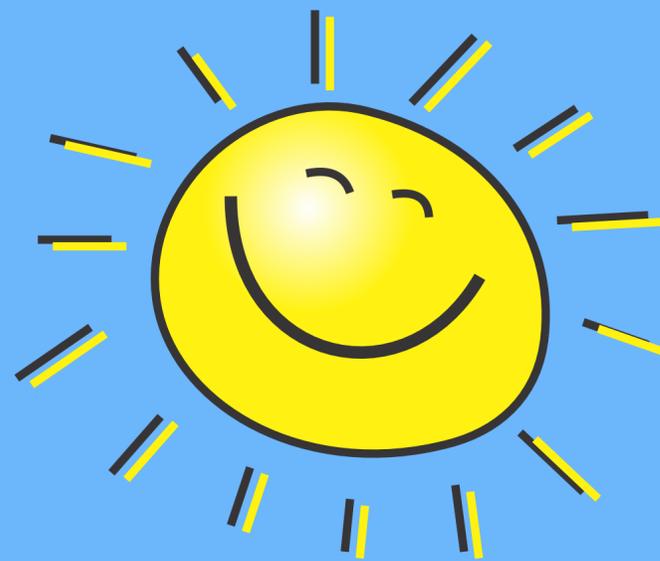




照顧個人精神健康

專業上的自我照顧

- 定期檢視或諮詢較有經驗的同事
- 安排足夠的休息時間
- 建立同伴支持小組
- 了解學生與教職員之間的界線
- 閱讀相關期刊和留意新聞和社交媒體



心理上的自我照顧

- 記錄自我反思
- 定期檢視或諮詢較有經驗的同事
- 在工作以外的時間關掉電話或電子郵件的通知
- 抽空與朋友和家人聯繫

身體上的自我照顧

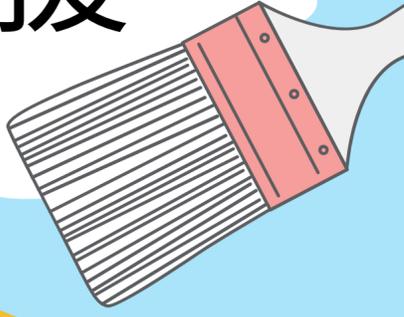
- 具規律的睡眠習慣和健康飲食
- 設定慣常用膳時間
- 不適時請病假
- 定時在工作前或後做運動

情緒上的自我照顧

- 抽空與朋友和家人聯繫
- 練習靜觀，如冥想
- 閱讀或觀看與危機無關的娛樂媒體
- 培養感恩之心 — 每天寫下您做了的三件好事



停課期間為學生提供支援



希望

安全

聯繫

希望

希望是一種成功在望的感覺或期望。在當前的環境下，學生可能會感到沮喪、絕望、憤怒或焦慮。當人們仍面對著不確定性，這些感覺或會持續下去。

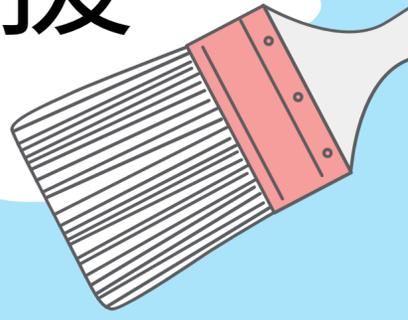
學生和成年人都有可能因為失去了他們認為理所當然的日常社交活動而感到迷失，錯過了學校的社交環節，如運動、朋友、比賽或表演，有可能令學生感到更加絕望。

為了鼓勵或激發希望的感覺，
教育工作者可以：

- 鼓勵學生與家人或社交群組保持聯繫，看看他們所尊重的人如何在困難時期保持希望
- 參考歷史中的其他危機，看看危機如何結束和社會如何復興
- 鼓勵學生在情況許可下，外出呼吸新鮮空氣和做運動
- 分享勵志的故事，啟發學生發掘危機中的正面得著



停課期間為學生提供支援



聯繫

建立聯繫和人際網絡對於發展個人的支援網絡是非常重要的。學校停課、保持社交距離和關閉公共設施等措施或可能導致孤立和孤獨的感覺，而教育可以令學生重獲聯繫感。

為了增加聯繫感，教育工作者可以：

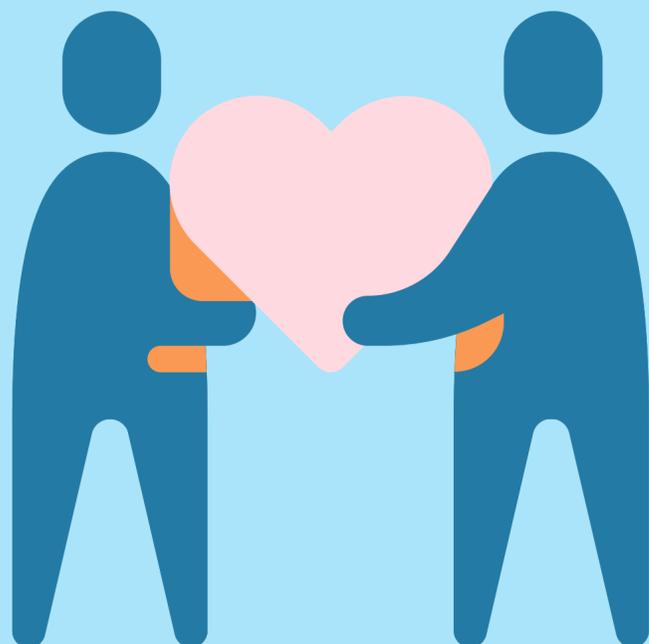
- 問候學生並討論他們在家做的有趣事情
- 打招呼時以學生的名字稱呼，並以免接觸或虛擬的模式取代握手、擁抱、擊掌等
- 將學生分組進行項目或活動，以確保在學生個人工作時間內亦有線上的社交互動
- 以小組活動或項目培養社區意識
- 討論在容易感到孤獨的時期，努力與他人聯繫的重要性

安全

學校的架構為學生提供安全網和舒適圈，但因為現時的情況和學校停課，學生或失去安全感。不斷的變化和意料之外的事情可能導致壓力和焦慮，除此之外，教育工作者亦應注意學生家庭的就業或財務問題如何影響學生的安全感。

教育工作者可按下列的建議來維持學生的安全感：

- 主動伸出援手，鼓勵學生在安全的空間討論其憂慮
- 鼓勵學生與家人或朋友傾訴
- 與家人散步或遠足
- 避免觀看 / 閱讀過量的新聞資訊，並只從可靠的渠道獲取資訊
- 盡量維持家庭的日常生活



適應網上學習

香港和全世界的教育工作者為順應現在的教學需求，迅速地將課堂轉換成網上教學模式。以下一些步驟可以幫助你適應這個過程。

提醒：籍此機會為學生提供支持和靈活性！

盡早溝通！

在學校剛停課時，及早與學生聯繫，讓學生知道即使沒有面對面授課，師生關係仍然存在。

與學生保持聯絡，並理解網上學習對所有人來說都是全新、具挑戰性的過程。

選擇網上學習平台

許多學校可能在停課前已確定使用哪一個網上平台。如未，有一些免費的網上教學平台可供學校使用，如谷歌教室（**Google Classroom**）和**Zoom**。

順其自然

在學校停課時，焦慮感和緊張感有可能上升。時間表上的衝突、學生缺乏動力、回應率低是意料中的事。

教育工作者在這個時期的角色十分關鍵，嘗試以同理心面對待學生和現時的情況。在給予他們必要的支持時，亦要多鼓勵學生變得獨立。

設立期望

學生、家長和教育工作者習慣了面對面教學，對網上學習的運作產生不少疑問。以下是一些簡單的應對方案：

- 教育工作者、行政人員和學校的技術支援團隊應該在正常工作時間內提供所需協助
- 學生課堂時間可因應其所在的地區有所調整

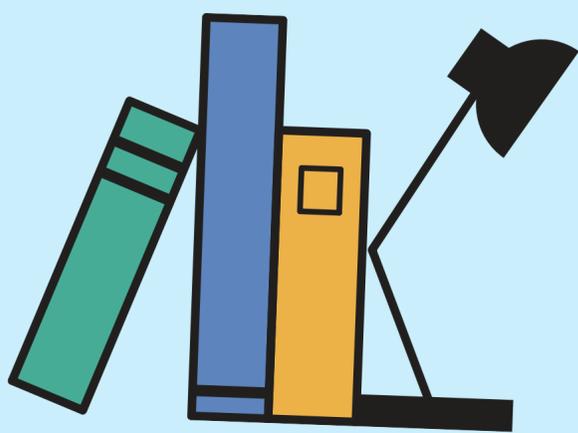
保持定期聯繫

教育工作者在實施網上學習時，保持溝通尤其重要。這不只包括師生之間的溝通，也包括了教育工作者之間的聯繫。

教育工作者之間的互聯對於檢視教學進度和共享資源至關重要。因此確保每個人都在訊息圈內十分關鍵。

教育工作者提供的小貼士

- 如果可以，不妨討論一下**2019**冠狀病毒病的情況和憂慮，不要刻意忽略這個話題。籍此機會，您亦可以提醒學生要注意新聞消息來源，提防大量錯誤信息。同時，讓學生知道您一直給他們支持，如果他們需要幫助，可以隨時與您聯繫
- 在網上課堂中抽時間和學生閒話家常，讓他們知道您也如一般人對疫情以至其影響有所顧慮。您或可以與學生分享您如何度過這段時間或者您心裡的疑慮，亦可以從老師的角度與他們討論一下「在家工作」的日常瑣事
- 和學生分享您一些個人的事情，例如您最近開始閱讀的書籍、報讀了的線上課程或者在家的健身運動



- 如果可以的話，開設一個討論區，讓學生分享他們的生活大小事，以及這段時間的壓力、恐懼或者焦慮
- 溝通模式應該保持一致！
- 為學生提供支援之外，給他們新挑戰和足夠的工作量
- 有需要時可重溫以前某些課堂的內容，這有助鞏固他們的記憶，並提醒他們是這班別的一分子
- 這對想念課室和社交環境的學生們來說尤其重要
- 保持樂觀！
- 隨著每天的變化和新聞，壓力水平應該頗高
- 鼓勵學生們建立同伴關係，分享電話號碼或者社交賬戶以互相支持



與香港教師對話

一位來自香港大學的導師

2019冠狀病毒病的爆發如何影響學生和年青人？

我認為在年青人間，焦慮和士氣低落的問題早已存在，而疫情在此時爆發帶來額外的不確定性和信任問題。經濟發展是香港的支柱，而失業、取消大學的招聘會，以及關於限制會議/社交的醫學建議，亦已經對（學生和年青人的）精神健康產生了負面影響。

作為一名教育工作者，您如何應對目前這種情況和看待網上學習這個概念？

網上學習絕對是一個具有頗大潛力的新興理念，人們已經在edX、Coursera、TED、DataCamp等網上平台修讀各種課程。然而，在以實踐導向為主的課程上，網上學習存在一些局限，例如，我所任教的岩石學便涉及到用雙手和顯微鏡檢查和觀察岩石。由此可見，實踐和親身體驗對網上學習而言是一項挑戰。對教育工作者和學生來說，這是一個具挑戰性的時期。

如果學生因以下問題感到有壓力，他們可以如何處理：

跟不上課程進度？

舒緩對於落後課程的恐懼十分快捷，尤其若有確實的原因，大學一定會酌情處理，並提供延期。我認為目前的政策提供了兩種選擇：（一）將課程切換成非分級課程，或者（二）棄修課程（撤除課程添加/刪除的期限），在往後的學期再選修。學生可以與課程導師/課程事務主任討論，並讓他們了解自己的情況，相信他們亦會體諒。

與朋友/同輩比較，覺得自己的效率低？

不論是否在大流行期間，與同輩比較都不是一個良好的習慣，它亦有可能導致羞恥感。根據我的經驗，每個人都有自己獨特的學習和理解速度。試圖讓一條魚爬上一棵樹，並以此來論斷它們是沒有幫助的。一個人應該懷著信心，以自己的速度去學習。

感覺孤獨？

剋服孤獨是最簡單的一步也是最艱難的一步：與朋友、家人和同學交談，向他們敞開心扉，表達你的擔憂。他們很可能也有類似的憂慮，一起討論各種選擇和應變方法，最終會得到合適的解決方案。



感覺與學生/老師的身份脫節?

對於那些更習慣於傳統課室授課的人來說，這可能是個問題。在大學恢復正常前，我們會努力回應學生在課堂直播中（簡報+錄音+視像會議）和通過電子郵件提出的任何問題。

學生可以就任何他們可能會遇到的問題給老師發電子郵件嗎？學生因為感到有壓力/ 精神健康困難而向導師求助這個做法合適嗎？

學生可以就課程上的任何疑問隨時與他們的導師聯繫，但是學校並沒有為講師/ 導師提供有關如何向學生提供精神健康建議的具體指示。不過，讓課程導師了解你的狀況絕對是一個有幫助的做法，他們很可能會將學生轉介至大學治療師/ 輔導員/ 大學健康服務機構，處理這些情況。

作為導師，您對學生在網上學習有什麼建議？他們如何可以在家中有效地學習？

網上學習有時會令人分心，尤其是當你還打開其他瀏覽頁面。我認為避免分心的最好方法是在網上課堂時寫筆記，和快速提問以解答疑惑。確保你在上課時遠離手機也會有幫助的。就自學而言，制定一套固定的日常工作規律，並安排足夠的休息時間。最重要的是，當你完成學習後，做些其他有趣的事情，培養興趣愛好。清晰地劃分工作時間和工餘時間對認知和學習相當重要。

有什麼快捷簡單的方法可以改善他們在家中的精神健康？

閱讀、運動、繪畫、園藝、散步（戴上口罩），以及最重要的是和家人或朋友聊天。當你享受著新穎和具意思的活動時，那種被關進籠裡的感覺就被帶走了。

您對閱讀這本小冊子的其他教師或家長有何建議？

精神健康問題不能單靠患者獨自解決。不要忽視孩子/ 學生對功課的擔憂。如果他們未能按時遞交作業，看看是怎麼一回事，並在需要時提供幫助。提供一個沒有批判的環境是至關重要的。很多情況下，學生在功課上落後並不是因為他們懶惰，而是因為他們正在經歷難以解決的困境。把他們向正確方向推動一下子，通常就能幫助他們做到最好。

來自基督教國際學校的教師

2019冠狀病毒病的爆發如何影響學生和年青人？

學生感到無聊、動力不足、孤獨和擔心。許多人甚至無法離開自己的住所，他們亦不能做「正常」的活動，和花那麼多時間和朋友共處。學生和家長一起留在家中的時光有時並不愉快，當每個人都感到有壓力時，他們可能會發洩在對方身上。



學生突然墮入了「深淵」，更被期望能夠陡然適應一個新的學習方式。他們可能面臨來自多方面的壓力，如家長、老師，甚至他們自己。時間管理、保持自律以及孤獨感等挑戰都使問題更加複雜。

- 由於社交接觸減少（有些學生每週或每兩週才獲准外出一次）、缺乏組織和規律而失去動力，以及自覺不足；學生在應對社交、情感和身體方面都遇到困難
- 額外的壓力源自長期與家人處於一個細小的空間、曾經歷非典型肺炎（沙士）的家長的憂慮、家長在工作/經濟問題/失業和收入上的擔憂

作為一名教育工作者，您如何應對目前這種情況和看待網上學習這個概念？

我大部分的通訊都依賴電子郵件。我每星期跟我所任教的每個班別各進行一次視像會議，我們會談及他們的作業、壓力水平，有時還一起玩網路遊戲。單單是為追交學生的功課而付出的工作量已經令我不知所措，有時還要追蹤誰已經/尚未遞交功課、向他們發送電子郵件、查找其父母的電子郵件地址，給父母發送電子郵件等等。這一切所需的時間甚至比我給他們準備作業的時間更長。

作為一名教育工作者，我感到不知所措。為課程計劃撰寫每一個細節和指示需要花費大量時間，但我還需要花時間製作片段、谷歌表單、谷歌文檔、簡報和其他媒體，因為他們看不到我提供的示例或指示。為不同的學生設計具意義的作業時需要加入很多的變化，課程規劃因而需要更長的時間，評分亦更加繁複。要知道學生是否完成了您分配的作業，唯一的方法是檢查。因此，我總是在評分、檢查、查找、發送電郵、記錄未完成作業的學生名字、更新成績簿等，同時分配更多的功課。這就是我每星期七天的工作了。尋找相關資源一直是一個挑戰，因為上一次有類似的情況已經是沙士時期。但沙士時期並沒有我們現在所擁有的技術，因此作為教育工作者，我認為我們能夠繼續在網上教學已經是非常幸運。網上學習模式使一些作為家長的教師難在幫助自己的孩子有效實踐網上學習的同時為學生提供網上學習，並且要平衡工作/家庭生活

作為一名教育工作者，您會如何形容職業生涯中這段時間？

情況令人感到沮喪和乏味，但我正在學習如何以不同的方式幫助學生。

具挑戰性、單調、疲憊和無聊。我必須比平常更有創意和創新。我感到氣餒，因為儘管我已經筋疲力盡了，但也好像還做得不夠。這迫使我，同時給予我機會以重新評估什麼是真正的學習，以及如何培養學生成為終身學習者。學校的系統與學習之間可能存在差距，從哲學和教學角度來說，現在是反思的好時機。這情況加上工作量的增加，有時讓人感到放鬆，有時會令人沮喪，因為所存在的龐大差距實在難以令人滿意。有人說，感覺上我們做了很多工作，學生學習到的卻可能少很多。

- 當教育工作主要依靠面對面的接觸和建立關係時，我認為這促使我去發掘在虛擬世界上支持學生的方法
- 在養育和教育之間取得平衡是一個挑戰



如果學生因以下問題感到有壓力，他們可以如何處理：

跟不上課程進度？

- 跟上日常工作。與教師溝通。列出一個清單，從第一項開始，在完成每項工作後將其剔除。制定時間表
- 保持自律，並學會理解他們的選擇所帶來的後果。掌握節奏十分重要
- 使用計劃工具/ 列出要完成的工作，區分工作的優次。若需要更多時間或幫助，與教師溝通
- 盡早向教師、輔導員或同學尋求幫助，不要拖延！他們可以在學校工作/ 解釋方面提供支援和實際幫助

疫情影響著他們的未來？

著眼於「現在」－記下自己的想法，並尋求他人的指導。重新聚焦於已知、真實，和有幫助的想法，與他人談論自己的憂慮與其擔心未知之數和可能發生的事情，不如專注於現在，以及他們能夠控制的事情，然後就只關心這些事情

與朋友/ 同輩比較，或者覺得自己的效率低？

要知道許多學生甚至老師都在為缺乏規律和工作效率而苦苦掙扎。嘗試給自己多一些同情心，因為這是所有人都要作出和適應的調整（不僅僅是香港，而是全世界）。

感覺孤獨？

打電話給朋友，不要只是發短訊。電話對話和當面交談並不一樣，但總比只閱讀文字好。有時當我感到孤獨，想著別人可能也有同樣的感覺對我有所幫助。給其他人發短訊、感謝他們、問候他們、或者分享經歷。有時候，幫助他人不感到孤單的行為亦會使這種孤獨感遠離自己。

學生可以就任何他們可能會遇到的問題給老師發電子郵件嗎？學生因為感到有壓力/ 精神健康困難而向導師求助這個做法合適嗎？

學生需要表現得積極並讓別人知道。希望學生在學校有一位他們信任的成年人，不論這人是某位老師還是輔導員。老師之所以做他們的工作，是因為他們關心學生。即使我們沒有受過應對訓練，我們也知道如何把該學生轉介至受過相關培訓、能夠提供幫助的人。單是與備受信任而且不會批判的人傾訴，學生也能夠變得以更積極的態度看待事情。

作為導師，您對學生在網上學習有什麼建議？他們如何可以在家中有效地學習？

完成日常工作。將電話放在一邊，例如放在另一房間，並只在指定的休息時間使用。明白你在學習和工作的原因，這樣你就可以專心於工作上，也使「工作」變得更有意義。以前進行網上學習時，我發現很容易落後，而趕上進度是幾乎不可能的。即使不能領先，也盡可能跟上最新的進度。如果有任何事情使你無法完成作業，請盡快通知任教老師，讓他們知道。使用計時器和為自己設定一些小目標，並將工作分為在你可處理範圍之內的步驟。



有什麼快捷簡單的方法可以改善他們在家中的精神健康？

- 設置計時器來提醒自己每小時小休一會。在房間裡走走、往窗外看看、深呼吸幾下。同時給自己定下最遲的完成工作時間，並保持穩定的睡眠時間
- 給自己一點小獎勵，和做一些自己喜歡做的事
- 起身動起來！
- 每小時作兩分鐘小休，做一些弓箭步、深蹲和開合跳練習，讓心臟躍動起來，從而把血液傳送到腦部及使你的呼吸能夠更深入身體。這兩者都能夠改善你的精神健康啊！
- 限制自己每天收看/ 聆聽電視和網上新聞的時間至十分鐘或以下
- 制定並依照日程表/ 規律來安排日常生活！和朋友一起製作或能夠幫助你依日程生活
- 盡量掙取時間外出 – 即使是露台或天台亦有幫助
- 致電身處海外、你不常與其交流的朋友和親人

您對閱讀這本小冊子的學生有何建議？

這一切總有一天會過去。這也許是真的不尋常，但不是永遠的。堅持著！這些事情都是我們需要面對的，而怎麼選擇和反應取決於你自己。

您對家長有何建議，以助他們在這段時間協助孩子渡過時艱和網上學習？

保持對孩子的關注，並為孩子設定一些界線。和你的孩子交流，進行有意義的對話。幫他們制定日程表和規律。當你的孩子在某些學科或計劃需要額外幫忙，但卻無法一如以往向學校尋求協助的時候，你需要站出來解決他們的困難。每天和他們坐下來聊聊天。

- 每天外出和運動 – 就連香港的醫生也說這對你的身心健康有幫助啊！
- 聆聽 – 不要太快對問題下定論和予以解決，有時孩子們只是想傾訴，這就是他們需要的

待在家中的時間增加或導致更多家庭磨擦。有什麼小貼士能幫助學生改善溝通技巧和親子間的關係？

- 與學校溝通，堅定表達他們同樣用心完成每位老師提供的所有作業
- 所有學校作業都應該以接近的方式上載致同一個平台
- 用電子表格列出所有作業是一個有效方法，這能減少沮喪的感覺，同時讓家長不會因為不知道孩子需要做什麼而煩惱



作為一名教育工作者，您如何應對目前這種情況和看待網上學習這個概念？

在當前環境下，學校職員和教師之間要互相幫助。非傳統教育方式在不斷改變，亦不會是完美的。如果知道老師會犯錯，學生便不會擔心犯錯。學習是終生的過程，我們要接受在任何情況下，我們都有機會犯錯，否則我們就會停滯不前。

我發現參考其他老師如何適應是非常重要的。同樣重要的了解他們給予學生多少作業，確保學生不會負擔過重。

您會將這個時期形容為在您的教學生涯裡的一個挑戰嗎？

是的，這段時間挺有趣的，因為它逼使那些習慣了傳統教育方式、對應用電子工具持保守態度的教育工作者去了解如何使以電子科技教學。我已經投身教育行業25年了，這是一個巨大的轉變。年輕一輩相比較年長的一代更能夠適應出現在鏡頭前，故此和成長中的青少年一起網上學習和使用電子科技有著深遠的意義。

我發現年輕人在當前的處境展示出很強的適應能力，他們非常擅長於使用科技和解決問題。

在這個時期，你對學生和教師有何建議？

學生們有各自的個性，故不能把他們當成一個群體來看待。作為老師，我需要明白年青人會因各種因素而感到有壓力，如學業、社交、磨擦和將來。

在家學習讓學生變得自主。我注意到較年長的學生喜歡獨立工作，以整理和計劃自己的時間表。我也注意到在個人完成的作業中，學生的英語寫作和理解能力有所提升。因此，作為老師我深信年青人有足夠能力適應困境和轉變。

就年青人的自主性而言，我再沒有設置期限這個概念，改為專注於每天給予作業和與學生討論。有些學生抱怨說，由於老師給予更多作業作為評分用途，他們需要處理更多功課。故此，為了和學生們共同努力，虛心聆聽學生的意見非常重要。

學生們定必很想念在學校進行的社交互動，這給予家長們一個難得的機會與孩子們深化關係！





www.coolmindshk.com

IG: [@coolminds.hk](https://www.instagram.com/coolminds.hk)

FB: [@coolmindshongkong](https://www.facebook.com/coolmindshongkong)



有關更多青年心理健康信息及資源，請瀏覽 Coolminds 網站。透過 Coolminds 網站你可以了解更多有關我們將為家長，教師及學生舉辦的活動及工作坊的資料，同時可以閱讀由香港青年撰寫的文章及故事。