

一成三教師患焦慮症

三成依賴鎮靜劑和安眠藥減壓

教師變「壓力煲」。香港中文大學亞太研究所昨天公布，近九成受訪教師對教學工作感到壓力，其中一成三受訪者更患上經常焦慮症，患者中約三成要利用藥物減壓，包括服用鎮靜劑和安眠藥，嚴重影響工作表現。有家庭醫生指出，七成患病教師都諳疾忌醫，令病情進一步惡化。

本報記者 鍾燕冠

中大亞太研究所於七月就「香港中小學教師工作壓力與經常焦慮症調查」，訪問約二千一百名全職中小學教師。調查發現，近九成受訪者均表示對現時自己的教師工作感到頗大壓力，其中七成八認為壓力來自學校的教學評核「自評外評」；因照顧學生的情緒及行為問題而承受壓力的有七成四，另有認為平日的教學工作和新高中課程的校本評核亦是壓力來源，各佔六成九。

九成教師有壓力

不過，最令人擔心的是，受工作壓力影響，約一成三受訪教師患上經常焦慮症（GAD），當中九成八表示在過去六個月經常感到疲勞、八成九失眠及睡眠質素差，另有八成七和八成四感到肌肉繃緊及易發脾氣（見附表）。

患上經常焦慮症的教師中，更有三成三服用藥物減壓，其中約五成人服用鎮靜劑或安眠藥，超過一半服用達一至六個月以上。部分受訪者表示，在停藥後會出現失眠、容易覺得疲倦及肌肉繃緊或痠痛等症狀。

負責調查的中大醫學院精神科學系教授、香港健康情緒中心主管李誠表示，教學工作任重道遠，令教師承受較大工作壓力，有七成二受訪者甚至出現不再教書的念頭，反映情緒壓力對教師工作造成負面影響。

李誠說，近年殺校浪潮、教改政策令教師無所適從，導致他們壓力大增。「今次調查數據與四年前相比，有輕微上升，教育局應明確教師是以教學工作為重，不可單以校本評核釐定他們的表現，因而承受額外的行政工作。」

長期食藥記憶會衰退

家庭醫生羅世安說，舊式治療藥物如鎮靜劑或安眠藥能減輕焦慮及失眠，可是長期服用會出現依賴和上癮的現象，甚至有記憶力衰退和反應遲緩等副作用。「患者可服用血清素調節劑或血清素（SSRIs）、腦腎上腺素調節劑（SNRIs）及普加巴林（Pregabalin），減少藥物作用。」

羅世安表示，有七成患經常焦慮症的教師沒有向醫生求診，有個案延醫達十多年以上，箇中原因是不認識所出現的症狀是由經常焦慮症所致，亦有部分患者害怕被標籤而諱疾忌醫。他呼籲教師注重情緒問題，發現有焦慮徵狀應及早求診增加痊愈機會，因為經常焦慮症的患者，如沒有合適診斷，嚴重者會出現輕生念頭。

外評自評今學年未推行

教育局發言人回應稱，在外評自評方面明白教師對工作壓力的關注，教師和學校不用準備額外文件，只須在已有文件基礎上就學校發展尋求改善和訂下目標，中學不會在今個學年推行，讓教師有空間準備三四，而小學亦是下半年才推行。而校本評核亦回應了教師訴求，時間表和程序已調整，未來方向亦與學界達成廣泛協議。小學來年亦會推行小班教學。老師有壓力可致電教師陽光熱線，尋求協助。



教師連年接受評核，應考基準試，受壓極重

（資料圖片）

教師壓力調查

經常焦慮症症狀	比例
容易疲倦	98%
失眠和睡眠質素差	89%
肌肉繃緊或痠痛	87%
易發脾氣	84%
難以集中精神	76%
難以安靜	66%

資料來源：中大香港亞太研究所

工作熱誠沒人欣賞

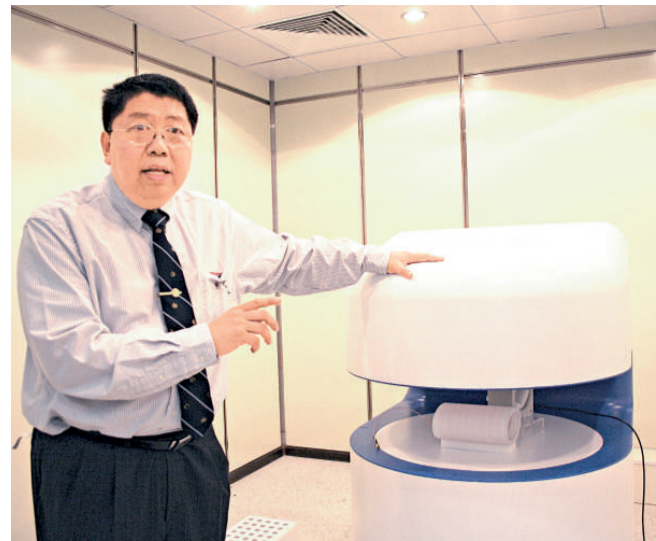
擁有逾二十年教學經驗的李先生，在一所小學任職英文科教師，他早於一九九五年已出現胃痛及情緒低落的症狀：「自己較容易緊張，而教學工作繁重，令自己感到很大壓力，上課覺得疲倦，甚至失去社交興趣。」

為了回應教育局的進修要求，他分別報讀學士和碩士課程，在工作和讀書壓力下加劇病情。他說，當時對病症了解不多，只服食止痛藥及胃藥來舒緩不適，直至近年再次出現失眠，更患上焦慮症，有時甚至想過自殺。「有一次心情極差，好希望閉上眼睛後不再醒來，猛想着如果不在便好了，幸好得到朋友提醒到醫院求診。」

雖然治療後情況有所改善，但李先生表示，今年學校面臨殺校危機，加上校本評核令病情再次復發。「在學校工作了二十多年有歸屬感，家長只看到學校的硬件設施，但教師的工作熱誠沒人欣賞，令人感到沮喪，希望教育局可推行小班教學避免殺校。」



李誠指出，患病教師痊愈時間較一般人長，而且容易復發，建議出現焦慮症狀的教師盡早求醫，避免延誤診治（本報攝）



美時醫療行政總裁馬啓元教授解釋，研發團隊透過創新的嘗試，把「高溫超導頻線圈技術」與傳統的磁力共振技術結合

成本只是貴價三分之一 應科院研平價磁力共振儀

【本報訊】香港應用科技研究院日前公布，與美時醫療技術公司共同研發出廉價的磁力共振儀，成本只是貴價磁力共振儀的三分之一。應科院行政總裁楊雄表示，該技術集成本低、質素高、體積小的特色，稍後會將此技術應用於運動員體能的檢測，以及運動損傷的臨床診斷。

用於人體的核磁共振裝置依其磁場強度劃分，可分為高磁場與低磁場。高磁場價格在一百五十至三百萬美元，低磁場價格只要五十萬美元，但性能遠遜不如高磁場。

研究小組運用「高溫超導頻線圈」在低磁場磁力共振儀上做了對比實驗，將人體圖像分辨率與清晰度提高三至五倍，達到了高磁場磁力共振系統的效果，並將成本降低到高磁場儀器的三分之一。

楊雄表示，現時醫療界普遍使用磁力共振技術，可是此技術與超聲波相比，費用比較高昂，很多發展中國家唯有使用性能較差的低磁場磁力共振儀。故此，應科院這項研究，能幫助發展中國家用較低廉的價格，提升醫療技術。

研究小組現時正在與上海瑞金醫院及體育界的醫務人員合作，將磁力共振儀用於運動員體能的檢測、運動損傷的臨床診斷及運動生理學的研究，以提升運動訓練的科學水平，提高運動員的潛能和成績。

在低磁場系統之外，研發隊伍在未來將開發高磁場磁力共振系統，目前正與中科院、上海交通大學、華東師範大學等國內著名高校和實驗院合作。研發早期醫療檢測服務。

校長教授小一入學錦囊

【本報訊】小一自行收生入學申請周五展開，聖公會油塘基顯小學校長李少鶴日前向逾九百家長面授小一入學錦囊。

近日全港多間小學紛紛舉辦有關小一升學活動，除了北上招生，更包括選校講座、簡介活動、小學體驗班等。香港中文大學教育學院校友會日前在聖公會油塘基顯小學舉辦「二〇〇九年度小一選校攻略」，吸引九百多名家長到場「取經」。

親歷數十年小一升學的聖公會油塘基顯小學校長李少鶴，向到場家長傳授升學錦囊。他表示，家長除了面對如何選擇合適的學校和計算自行分配學位的勝算之外，隨着〇九學年實施小班教學及「封頂」政策，全港小學學額銳減，不少家長對如何選擇小班或大班學校最感興趣。

家長亦關心如何為子女揀選心儀小學。李少鶴說，家長必先了解心儀小學的辦學特色，更要知道學校有關關愛學生的教學方針，以至培育學生品德的方法。

此外，同場亦舉行一節「小一生活體驗課」，約三百名應屆升小學生先後在課室、特別室和操場上課，體驗當小學生滋味，以及接觸小學的中、英、數、音樂、體育和視藝課等科目。



包括運輸及房屋局局長鄭汝權、東華三院執行總監何兆輝、新世界集團企業事務總監關則輝和昂坪360董事總經理張少華等香港大學第八十三屆畢業生，昨天與港大校長徐立之一早到山頂「晨運」，參加「第一代大學生助學金」籌款，資助師弟參與課室以外、費用超乎家庭經濟能力的學習活動。

國際和平日港大舉行

【本報訊】記者黃展報：昨日是「國際和平日」，本港首次有團體在港大舉辦活動。二百多位來自聯合國、專業界別的代表及嘉賓們共聚一起，就「和平與發展——理想與現實」等全球問題進行深入交流探討。

香港和平基金會、香港大學昨日首度在港舉辦「國際和平日」紀念活動，逾二百位嘉賓、學者昨日共同聚集在港大陸佑堂，一起探討全球所面臨的種種問題。儀式在英式傳統的風琴帶領下拉開序幕，聯合國秘書長潘基文在「向和平致敬儀式」上，以錄影方式發言。他呼籲世界領袖和各地人民並肩對抗衝突、貧窮與飢餓，並攜手為全人類推動人權。他更籲請大家參與聯合國的「為和平發短訊運動」。

YMCA 嘉年華宣揚環保

【本報訊】實習記者紀綺琦報導：香港中華基督教青年會昨日「國際和平日」，在維園舉行以環保為主題的「9·21和平日嘉年華」，透過攤位遊戲和各類表演項目，包括手語歌、魔術、街頭舞和打擊樂等，鼓勵市民在日常生活中注入環保元素，實踐綠色、和平、共融的生活。

青年會為向下一代灌輸環保意識，昨日在足球場上展示以「愛，在伊甸園」為題的二百五十六平方呎巨型壁畫，由二十多位關注環保的青年人精心繪畫，表達他們對未來伊甸園的構想：所有動、植物及人類過着和諧、快樂的生活。青年會表示，壁畫會繼續在維園內展示，希望繼續宣揚和諧、和平的訊息。

四成市民誤障礙兒為弱智

市民對發展障礙兒童的四大誤解

誤解	比率
有讀高障礙的兒童智力較同齡兒童低	40.5%
專注力失調／過度活躍症只會在兒童身上出現，成人不會有這些障礙	33.2%
自閉症的主要成因是父母少與子女玩耍	23.4%
有智力障礙的兒童樣貌有異於一般兒童	74.8%

資料來源：衛生署

百位小健兒比拼燃奧運之火

【本報訊】實習記者李麗虹報導：「無與倫比」的北京奧運和殘奧，相繼在一片讚譽和歡呼聲中落幕；成年人的競技比賽雖圓滿結束，但屬於小朋友的「兒童古代奧林匹克運動會」昨天在香港文化博物館上演。逾百位小健兒，在迷你奧運中大展身手，其中十位更手持火炬傳遞聖火，「燃」續奧林匹克精神！

是次活動，仿照了古代奧林匹克運動會的模式，參加者按年齡分成三個組別進行比賽，包括武裝賽跑、負重跳遠、標槍和擲鐵餅等，讓小朋友化身成古代奧運健兒，在比賽上一嘗爭勝的滋味。

頒獎儀式上，得勝者在傳統的勝利舞台上，接受觀眾的歡呼喝采和祝賀。其中，榮獲冠軍的健兒，會依據古代奧林匹克運動會的慣例，冠以橄欖樹葉製成的桂冠；亞軍和季軍的健兒，則獲以羊皮製成的腕帶。



兒童奧林匹克運動會

【本報訊】教育局近年投放不少資源協助發展障礙兒童，但衛生署昨天公布的調查卻發現，逾四成受訪市民以為發展障礙的兒童與弱智無異。更有家長直言不敢透露子女有發展障礙：「怕被人歧視，不想別人把他當怪仔」。衛生署稍後將推出公民教育活動，加強市民對發展障礙的認識。

「關懷欣賞發展障礙兒童推廣活動開幕禮」昨天舉行，衛生署副署長譚麗芬、兒童體能智力測驗服務兒科顧問醫生藍芷芊、教育局首席教育主任（學校行政及支援）單翠芝和奧運會滑浪風帆金牌得主「風之後」李麗珊出席活動主禮；同場並公布一項有關市民對發展障礙兒童的認識調查。

衛生署去年委託統計署訪問了八千一百戶家庭，結果發現，四成受訪者以為有讀高障礙的兒童智力較同齡兒童低；七成五以為有智力障礙的兒童樣貌有別於一般兒童；三成三以為專注力失調和過度活躍症，只會在兒童身上出現，成人

不會有這些障礙；二成三以為自閉症的主要成因是父母少與子女玩耍。

藍芷芊表示，社會人士對發展障礙兒童的認識有限，甚至存有錯誤，引致造成錯誤觀念。「雖然有發展障礙的兒童成長時會遇到不同的挑戰，但若能在及發現問題，給予適當的跟進和支援，並且透過家庭、學校和社會的積極參與，可令他們盡展潛能。」

衛生署承諾會加強這方面的教育，透過家庭、學校，為有發展障礙兒童，提供支援服務；並將推出公眾教育活動，加強市民對兒童發展障礙的認識。

林太的兒子有自閉症，過往曾被同學和老師歧視，林太只有多番轉校。現時她不宜告訴別人，但是，她邊論主動求助。她說：「兒子曾轉校同學嘲笑為白痴仔，老師也對他受理不理，說他不聽書。但有誰知道，我兒子是情非得已。」



抗化驗蛋白精！

曹宏威

毒奶事件曝光後，國務院採取了果斷措施，配合科學追蹤手段，立項徹查；除了加強力度，傾斜重心，向發病兒童治病救人之外，還第一時間停止了所有有質量懷疑的奶品生產；並且對涉案人物，進行刑事追究和拘控，這一系列工作，對日後整頓凌亂已久的食安市場，很有需要。

說實話，壞事一旦發生，躲躲閃閃只會把禍害擴大。今日國家因勢利導，徹底打一場滅滅戰，未嘗不可以將壞事變為好事，爭取失馬塞翁的好果。我認為，壞事離不開兩個誘因：一個是不擇手段謀暴利，另一個是執政為人只會講。前者是摻毒之人，份屬主謀；後者乃拖延懲治，罔顧人命。兩幫人都不容輕放。國家執法機器要全力以赴，我們全民監督，全國人大、全國政協實無旁貸。

在兩個層次的罪點上，我還有話說：今回三聚氰胺（melamine）是兇器，雖然它是工業化學品，據我一位化學學長指出，它對人雲石有拋光作用，其他工藝，亦有需求，不宜列為禁品，但是，在內地，出售三聚氰胺，竟可以大搖大擺，廣告上冠以「抗化驗蛋白精」、「NSN生物蛋白精」等等，擺明「做假」的車馬做勢，以三聚氰胺而論，何來蛋白？怎樣成精？還不妖言惑眾！對正這道商人，有識之士，又情何以堪、如何服眾！

前周拙文見報之後，有行內學長送來一段有用資訊，說：「三聚氰胺事件東窗事發之後，我留意到國內起碼有三種所謂「抗化驗蛋白精」，包括「不含尿素氮蛋白精飼料廠生產的NSN生物蛋白精」，「牧業NPN抗化驗蛋白精改良型蛋白飼料添加劑」，同理「抗化型

飼料？蛋白精 isobutyldenediurea」（我估係串錯的 isobutyldenediurea），公然大賣廣告。好驚！」「想問博士知唔知NPN/NSN代表乜？呢幾種有無毒？同理人命攸關，唔可以用人代表身份向中央政府反映一下？唔該晒！」我是化學受業晚輩，對於有關化學物料市場的凌亂、常識的淺薄，感觸何如，但即使在香港，我看過一段介紹產品的文字說：「此產品不含化學品！」呀！真叫我啼笑皆非。媒體本來的科學水平不高，加上守關守得不好，我甚感苦力乏之，平台無着、內疚滿心。但社況確實如此，我每天看電報，何嘗又不充斥了各色各樣的發票兜售，光天化日之下，巧語欺詐作惡、行騙已是當道，如果沒有強政勵治，人民點會有啖好吃、有杯好飲、有野可視！至於某些化學品即使不宜禁絕，但是，施行監管發售，使用跟蹤，像放射物料的有限使用和銷售，不是已法有可循、妖有鏡照嗎？但是，為什麼還不時出現了行政上的大漏洞呢？我在這裡想到：「另一個誘因是執政為人只會講。」

總理先生，這一回肇事的管理階層，我肯定他們已千回萬遍地唸過執政要為人民的交心好意願，但是，怎樣把他們的力量放在人民的實惠上，才是現代社會的福祉。當前官場的吃喝成風，拉關係、搞標榜，功績要靠私交的印象打分、錯過就憑老友記隱瞞，難道不也是法廢政弛的罪惡溫床嗎？此仗倘能帶給我們一個思考，它應該是：怎樣真箇做到「少說話、多辦事。」這是我國當今政情更上一層樓的關鍵考驗！