

全港萬二教師長期抑鬱

工作壓力大 易生自殺念頭

教師壓力和工作量問題一直備受關注。一項調查發現，兩成三的受訪中、小學教師心理處於困擾狀態，五成二的教師處於不同程度的「亞健康狀態」。如按全港五萬多名教師推算，即估計約有一萬二千名教師出現失眠、情緒或抑鬱等問題。

本報記者 劉家莉

全人教育基金於〇六年一月至〇八年八月期間，訪問了八百五十二名中、小學教師，並填報抑鬱焦慮壓力和生活滿意度評估表，結果顯示，兩成三的受訪教師心理受到困擾，處於長期受壓及對生活不滿。臨床心理學家翁婉雯表示，這批老師可能有失眠、緊張、抑鬱、食慾不振、難以集中精神等徵狀，長遠不但影響教學質素，嚴重者會感到世上沒有希望，產生災難性想法，更會踏上自殺之路。

僅兩成半精神健康

調查顯示，只有兩成半的受訪教師精神心理是健康，五成二的教師處於不同程度的「亞健康狀態」，即感到身心有不適感覺，但未有發病；其中一成五教師的「亞健康狀態」為中下程度，即心理狀況負面，存在嚴重心理問題的危機。另一方面，只有百分之二點六的教師對生活感到非常滿意；不滿意和非常不滿意生活的教師，分別約有一成七及一成二。本港教師的抑鬱壓力指數亦較一般白領及市民為高，當中女性教師的抑鬱壓力指數亦較男性教師為高。

校方應提供支援

翁婉雯表示，如按全港有五萬二千多名中、小學教師推算，現時有一萬二千多名在職教師心理受困擾，出現抑鬱和焦慮等徵狀。她說，過去就有一成半的抑鬱症病人出現自殺念頭，因此她提醒教師一旦經常出現緊張得難以放鬆，便要向醫生求助。此外，她建議教師應調節思想，避免出現太多災難性的想法，以及多做運動減壓；同時，校方亦應為教師提供支援，讓教師心理困擾或壓力得以紓緩。

博愛醫院歷屆總理聯誼會梁省德學校主任的吳偉財表示，自己除教導學生外，亦要處理行政工作，導致工作時間甚長，曾出現負面情緒及鑽牛角尖，甚至打算放棄主任一職；但他表示，每當感到壓力時，會想到教學工作不是單打獨鬥，而是整體教師、校長之間的合作，並得到同工互相鼓勵與支持。該校校長陳志雄表示，學界面對縮班教師壓力甚大，加上教師工作量大，校方會與教師互相扶持及幫助，共同解決困難。



翁婉雯(左二)估計，全港約有一萬二千多名教師處於精神困擾狀態 (本報攝)

受訪教師精神心理狀態

狀態	百分比	情況
健康	25%	對生活滿意，未抑鬱焦慮或壓力
亞健康(中上)	16%	對生活一般滿意，無明顯情緒徵狀
亞健康(中等)	21%	對生活不滿或感輕微抑鬱焦慮或壓力
亞健康(中下)	15%	對生活不滿，感到輕微抑鬱焦慮或壓力
困擾	23%	對生活不滿及嚴重抑鬱焦慮或壓力

資料來源：全人教育基金

環倫之父明浸大演講

【本報訊】「環境倫理學之父」、曾獲「鄧普頓宗教促進獎」(Templeton Prize)的美國科羅拉多州立大學的大學傑出教授霍爾姆斯·羅斯頓 III 教授(Professor Holmes Rolston III)，將於明天到香港浸會大學中華基督教研究中心，主講「關心大自然：由尊重到崇敬」。

羅斯頓教授來港主持的「桂冠學人講座」，將於本週四四時半，在浸大逸夫校園逸夫行政樓五樓會議廳舉行。協辦單位包括環境保護署。羅斯頓教授將談及生態危機的起因，與科技外、文化和心靈的關係，並談到重建文化的關鍵之一，是更新人對自然的尊敬和恢復人對自然的敬畏。

羅斯頓教授是國際著名的環境倫理學家。曾擔任有超過百年歷史的著名「吉福德講座」教授，獲頒發為表揚傑出科學家的 Mendel Medal。

羅斯頓教授著有《基因、創造、上帝》、《科學與宗教：批判研究》、《哲學走向荒野》、《環境倫理學：對自然界的義務與自然的價值》和《保存天然價值》等。在八十本書撰寫書章，以及在專業期刊等發表逾百篇論文。論說被引用及討論逾二千次，出版的書被一百五十所院校和大學用作教科書，著作有十二種文字的版本。

香港大學校長資深顧問(可持續發展)廖秀冬、浸大副校長(研究及拓展)蔡亞從和香港公開大學科技學院院長何建宗教授將於講座後作回應。

中大擴大使用太陽能

【本報訊】香港中文大學四年來首次在聯合書院安裝太陽能熱水器，為首家引入太陽能熱水器的本港大學。校方現正推廣至全校二十七座學生宿舍和大學游泳池更衣室。

最新一期的中大校友電子月報報道，中大在二〇〇四年，已在聯合書院張祝珊師生康樂中心安裝首套太陽能熱水器，翌年加裝在大學體育中心，前者可供一百六十人使用，後者可供二百五十人使用。有效減少電費開支，締造綠色校園。

兩套太陽能熱水器同屬真空管導管式，收集及傳送熱力的效能較高，日照時水溫可高達攝氏九十度。系統設有類似保溫壺的真空外層，能有效減少熱力流失，即使在晚上或沒有日照，也可保持水溫。由於成效甚彰，大學現正為全校二十七座學生宿舍和大學游泳池更衣室安裝此系統。

青年爭做修車王

【本報訊】由職訓局汽車業訓練委員會主辦的「2008年度最佳汽車學徒比賽」昨天揭曉，六名優勝者，更獲許明年二月前往日本參觀本田汽車工場及展覽會館。

職訓局汽車業訓練委員會主席李耀培表示，最佳汽車學徒比賽已超過二十年歷史，是專為汽車機械工及電工畢業班註冊學徒特設的競技比賽，近年香港交通運輸業發展蓬勃，運輸署資料顯示，直至今年七月，全港已領牌的車輛總數超過五十七萬輛。龐大的車輛數目，加上政府近年推行的環保措施，增加了汽車維修行業的發展空間，業內對人才的需求亦因而提升。

頒獎嘉賓、勞工處處長謝潔潔表示，政府於〇七年推行的自願性車輛維修技工註冊計劃，正好為提升汽車維修業的整體水平及對行業的長遠發展踏出了重要的一步。此計劃既可令車輛維修技工的專業技術獲得確認外，也確保車輛得到妥善維修保養的服務，減少對環境造成污染。

「說得活」 (中文「數多酷」Sudoku 遊戲) 曹宏威

這句九個字形容做事果斷，手被毒蛇咬了，他就把手腕砍斷，以保存性命。語出《意林·物理論》。

請大家依遊戲規則：「九個字：填滿盤、橫直行、九格宮、都有它、不重複、不欠缺；但可以、亂次序；要找出：這一句，說得活」。讀者如需答案的「四字碼」「題解」，可記下見報日期，電郵 tsowww@tsowww.com 索取。

		壯	螫		在	
				在	其	腕
		蛇				士
螫	手	蛇				斷
斷		腕	士			其
	腕			螫		蛇
在	士			蛇		
蛇	其	在				
螫	腕		士	斷		

本期益智遊戲由保良局曹金霖預科書院贊助

而	天	避	罰	知	所	一	人	下
下	所	知	人	一	避	罰	而	天
罰	一	人	而	天	下	知	所	避
人	而	一	避	所	天	下	罰	知
天	知	下	一	罰	人	所	避	而
避	罰	所	下	而	知	人	天	一
知	人	而	天	下	罰	避	一	所
所	避	天	知	人	一	而	下	罰
一	下	罰	所	避	而	天	知	人

上期「說得活」答案：罰一人而天下知所避

內地首辦佛教英語班

【本報訊】記者楊楠上海四日電】作為中國佛教界首次集中強化的外語培訓，首屆「佛教英語培訓班」三日在上海外國語大學開班，來自全國各大名師的二十一位法師成為首批學員。此次培訓班的授課教師除有上海外國語大學的資深教授外，香港大學亦將派出七位教授來滬授課。

「佛教英語培訓班」由國家宗教局、上海市民族和宗教委、中國佛教協會、上海玉佛禪寺等共同舉辦。旨在為明年三月底、四月初召開的「第二屆世界佛教論壇」培養和積累外語人才。

國家宗教局副局長齊曉飛在開班儀式上表示，本次培訓班是「兩岸三地」佛教界交緣和合的成果，要以此為開端，努力培養一批具有縱覽世界眼光和胸懷的佛教人才，形成佛教界學習外語的風氣。中國佛教協會副會長、上海市佛教協會會長、玉佛禪寺方丈覺醒法師說：「語言是弘法的助道因緣，經典的不斷翻譯和傳誦催生了中國佛教的成熟與興盛，在不同形態文化間的互動與融合中發揮了至關重要的作用。」

花旗集團響應義工日

【本報訊】香港花旗集團發動管理層、員工和親友，組成逾千人的義工隊，參加十一月八日的第三屆「全球義工日」，與明愛等十個志願機構合辦二十一項社區活動，包括環保、理財教育及關懷傷殘人士、長者及弱勢社群兒童等。

花旗集團香港區行政長官景曼表示，過去兩年參與「全球義工日」的香港義工人數已超過三千人。參加今年「全球義工日」的本港非牟利機構包括香港明愛、扶康會、香港老年痴呆症協會、寰宇希望、皇家退伍軍人會、救世軍、工業福音團契、學前弱能兒童家長會、東華三院及世界自然基金會香港分會。

今年「全球義工日」的二十一項活動，包括傷健同樂日、與傷殘人士搭乘公共交通工具、與弱能/傷殘人士海上暢遊、與嚴重傷殘人士玩遊戲、探訪大埔和黃竹坑的長者並與他們玩遊戲、為老人痴呆症患者舉行慈善步行籌款和為長者而設的理財教育活動等。

浸大擬用十億擴校舍

【本報訊】為準備大學四年制，浸會大學昨天向立法會教育事務委員會呈交九億八千萬的「浸會大學校園發展計劃」，款項由浸大自行承擔。預計落成後面積約一萬九千七百平方米，包括十三層高的主體大樓和樓高三層的新附翼大樓，但工程須拆卸七幢約四千萬平方米的低層建築物。有關議案將於十一月十日審議。

大學四年制將於二〇一二年推行，大學教育資助委員會預計，各院校需要增加校舍空間和設施，應付新增加的學生人數。而各院校繼續向立法會呈交文件，審議建設新校舍。浸大是第一間向今屆立法會呈交建議的大學。

浸大的「浸會大學道校園發展計劃」，將會提供課室設施、教學實驗室、體育設施、辦公地方、學生與教職員康樂設施、配套空間和停車場。除了配合普通科目和學院科目的教學需要，也為應用研究發展提供實習訓練設施。

浸大已在六月二十六日諮詢九龍城區議會。在提交立法會教育事務委員會審議後，將會在十二月十五日及明年一月九日，把建議提交立法會工務小組委員會和財務委員會審議。如獲立法會財委會通過，浸大將於明年第二季展開建造工程，以趕及在二〇一二年學期開學前完成工程。

重慶英語教師來港觀摩

【本報訊】記者孟苑報道：五十五位來自重慶的骨幹英語教師昨天到訪香港李求恩紀念中學，觀摩該校的英語教學，包括與馬來西亞沙巴中學的視像教學活動。受訪老師認為，香港的英語教學手法新穎，而「小班教學」的模式值得內地學校學習。



重慶英語老師參觀李求恩紀念中學語言資源中心 (本報攝)

是次交流活動由重慶沙坪壩區教育進修學院主辦，香港教育局協辦，隨行的五十五名教師，包括五十一名重慶主要中學骨幹英語教師和四名英語課程調研人員。

重慶涪陵第十六中的徐老師說，相對內地一個班級六十至七十人的狀況，香港的小班教學模式不但使老師得以顧及到每位同學，也減少了老師批改作業的壓力。巴蜀中學的陳老師表示，不但小班教學值得學習，把先進的多媒體手段融入教學也值得學習。對內地學生英語聽說能力較差的現狀，重慶市武隆縣教務科的李老師認為，要提高內地學生英語水平，必須改進應試制度。

李求恩中學校長賴炳華表示，此次活動可以讓內地老師了解香港英語教學的現狀和教學方法，達到指導和改進內地英語教學的目的。此次交流活動為期兩天，今天重慶英語教師隊伍將前往上水鳳溪廖萬石堂中學觀摩學習，重慶沙坪壩區教育進修學院院長馮峰也參加了交流活動。



左起：梁嘉恩、李頌文和陳嘉慧參加「無止橋計劃」，到陝西和甘肅當起農村護士和築橋

天進餐時，村民更會傾囊將家中食物拿出來，宴請他們，一串串羊肉串，令義工們感動。「建一條橋，對我們來說，可能只是辛苦一段日子，但對村民來說，卻是相當重要。」

在三人心中，最大的得着，莫過於明白凡事非必然，「很多事看似理所當然，其實非必然，要珍惜。」

看護女生義助農村

本報記者 周國良

三名香港公開大學的女護士學生，今年七月參加「無止橋計劃」，到陝西和甘肅的農村當上護士義工，除料理當地農民和工人外，更落手落腳參與建橋。她們同稱這次旅程帶給她們不少人生體驗。

中國的偏遠農村隔河兩岸多靠簡陋獨木橋聯繫。孩子天天涉水過河上學，險象環生。簡陋的「獨木橋」每逢雨季都會被河水沖毀，學生只好無奈被迫停學。中文大學建築系教授吳恩融三年前發起「良橋助學夢成真」項目。今年七月，一班內地和香港大學生和專家，到陝西省銅川市宜君縣興村和甘肅省天水市大灘村，再次承擔起建橋任務，就讀於公大護理學系四年級的學生陳嘉慧、李頌文和梁嘉恩也以急救員的身份參與。

參與「無止橋計劃」

陳嘉慧表示，這是她們首次走出先進設備的醫院，沒有經驗豐富的醫生從旁指導進行急救工作，「一位隨團記者不

慎被利石割傷，傷口很深，因大本營沒有先進儀器，只能為他作初步包紮，但血還是一直流，非常狼狽。」千辛萬苦將傷者送到較先進的衛生所，卻不到設備異常簡陋，「周遭很污糟，燈光昏暗，不少儀器生鏽，但醫生卻用他過人的手法，迅速治好傷者，用有限的資源做出要求，令人敬佩。」

農民雖窮樂天知命

她們三人除了看護義工，也不時為村民服務。李頌文表示，村民們很偉大，不希望打擾義工的工作，「有一位大叔，因為幫忙建橋，弄傷了手指，卻不作聲，不想驚動我們。但日子一久，傷口發炎，手指腫得很厲害，但大叔仍不好意思要我們幫忙。」最終她們也為這位「手指大叔」包紮，到她們離開前，這位大叔本來要工作，也特意趕來送行道謝。「村民們雖然貧窮，卻從沒有怨天尤人，樂天知命，感恩。」

眼前的三人「嬌滴滴」，想不到她們一有空，也會幫忙建橋。梁嘉恩說，每天由早上七時一直幹到晚上七時，當地村民本身已有工作，但他們一有時間，也湧過來幫忙。當每

