



## 張旻楓 春風化壓



張旻楓  
年齡：30+  
職業：中學通識科及科學老師，兼任輔導主任

過去幾年，有關教師壓力的調查報告至少有廿份，結果不約而同指出，教師正承受巨大的壓力，其情緒健康問題令人憂慮。三個月前又有一份。調查報告指，通識科教師壓力瀕臨爆發，十分最高的平均壓力達七點七分，八成三教師屬「超高壓」，程度不容少觀。張旻楓，在中學任教通識，最擅長的科目是「減壓科」。

### 與學生火拼

唸中學時，張旻楓遇上一位良師，讓他看見春風化雨的美麗，遂立志將來投身教育界。幾經波折，好不容易才當上老師，卻幾乎出師未捷「心」先死，師生關係使他的心力嚴重透支。

「剛入行時我尚算年輕，學生無故對我說粗言穢語、發脾氣等不尊重表現都會使我心浮氣躁。面對學生的挑釁，我更會忍不住與他們火拼，甚至前一晚已在想方設法去整治他們，很大壓力，很不開心，每想到一班問題學生便使我感到恐懼。」聽說，能從容面對頑劣學生的老師有兩類：一是不關心學生的，另一是體諒學生的。張旻楓屬於後者。「起初我很執著，後來嘗試站在學生的立場設想，明白到他們的成長背景如何影響行為，於是聯絡家長一起合作幫助他們改善行為。想通這一點，人也會輕鬆些少。」

### 白頭人送黑頭人

十年教育生涯，張旻楓坦言曾多次碰釘，特別是任教通識的時候。「新學科可參考的書本有限，加上我沒有文科根底，唯有不斷搜集資料，但還是難免有資料出錯……若學生因此而答錯公開試題便大件事，一想到這裡又是壓力。」

不許有差池的，還有心理狀態。張旻楓任教的中學，三年內四度發生學生自殺或意外身亡事件。身為輔導主任的他必須裝強，「當全校師生都在傷心的時候，縱然我心裡很難過，也必須在人前要「硬淨」，協助校長去輔導師生家長。不過，不幸事件發生越多，令我越感酸溜溜……為甚麼又要處理學生的身後事？學校不是充滿精力與希望的地方嗎？為甚麼那麼快要面對生老病死？……這些都是我心中的刺。」儘管如此，他依然緊守崗位。「撒出的種子未必每一顆都會成長，但只要見到當中小部份有進展，便會感到非常滿足。每當壓力很大的時候，想到學生的改變，動力又馬上回來了。」

即使浪接浪的教育改革、過長的工時、過高的工作量、冗贅的行政及文書工作……這些壓力問題全部解決，作為育人的事業，為人師表還是艱難。從工作當中發掘價值，是張旻楓的減壓良方，放諸四海而皆準。

撒出的種子未必每一顆都會成長，但只要見到當中小部份有進展，便會感到非常滿足。



資料來源：《2012年精神健康特集》作者：吳家琪