



歡迎老師節錄本部分內容作非牟利教學用途，請列明出處。

精神健康——

專訪香港心理衛生會教育主任黃廷儼先生

身邊接觸很多老師，都因教學工作壓力連連叫苦，有些更患上焦慮、抑鬱等情緒病，間中還會在報章上看到有關老師輕生的新聞，令人惋惜。教育，是一項以人為本的「工程」，試問如果老師的精神狀態不好、情緒不好，又如何教出積極、健康的下一代呢？有見及此，今期《麥苗專訊》，我們專訪香港心理衛生會教育主任黃廷儼先生，就「精神健康」這個話題分享經驗及心得，以下是訪問的節錄：

麥 - 麥苗教具有限公司編輯部

黃 - 黃廷儼先生

麥：請簡介 貴機構的背景。

黃：香港心理衛生會成立於 1954 年，至今已超過 50 年，機構現時主要提供幾類服務：第一類是精神病復康服務，如中途宿舍、精神健康綜合服務中心，對象主要是精神病康復者；第二類是智障服務，包括特殊學校、展能中心、護理院，亦有不同智障程度的院舍；第三類是職業



黃廷儼先生(中)接受《麥苗專訊》訪問

康復服務，主要是為殘障人士進行工作訓練或就業服務，例如庇護工場、職業訓練輔導中心及社會企業。

現時本會約有三十多個服務單位，教育中心與上述單位不同的地方，在於主力推廣心理衛生教育。其實，當初心理及精神科專家協助成立了本機構，就是希望運用他們的專業知識教育

香港市民。「心理健康教育」跟我剛才所介紹的三類服務性質不同，上述三種服務是補救工作，心理衛生教育則是預防性，所以對象包括全港市民。

中心希望透過多元化的渠道，增強市民對心理和精神健康的關注和認識，從而幫助自己和身邊的親友，接納精神病康復者。中心的教育主任常獲邀到一些機構或團體做培訓，學校的老師、學生、家長、政府部門甚至企業員工都是我們的對象。另外，我們會定期舉辦講座，大部分都是免費的，希望更多市民能獲得心理健康的訊息。

除了公開講座及培訓外，中心還提供免費心理健康輔導及資訊熱線服務，逢星期一至五下午兩點至晚上十點，由專業輔導員接聽，幫助有情緒困擾的人士，服務範圍包括情緒支援，個案轉介等。另外，我們亦有出版書籍，內容主要是關於精神健康、智障、復康、壓力等，透過不同媒介傳播心理健康的訊息。

本中心的工作由於屬預防性的，暫沒有政府資助，我們需要每年籌款，或者靠服務收費來維持中心的運作。

此外，本中心還提供輔導服務，我們聘請了臨床心理學家和家庭治療師，在社區提供心理治療服務。由於輔導服務是自負盈虧，故此需要收費，但有見基層市民的心理需要，我們亦透過申請基金，幫助低收入或失業人士接受治療。

麥：有時會在報章中看到關於老師輕生的報導，亦知道貴中心曾為老師免費提供了一個「精神健康急救課程」，可否為讀者介紹一下？

黃：「精神健康急救(Mental Health First Aid)課程」源於澳洲，原創者為澳洲資深精神健康研究及教育專家 Ms. Betty Kitchener 及 Professor Anthony Jorm。他們於 2001 年開始在澳洲舉辦課程及發展有關訓練，其後更到世界各地培訓導師及推廣課程。本會於 2004 年將此培訓引入香港，課程介紹常見的精神病，包括：抑鬱症、焦慮症、物質濫用及重性精神病等；學員能學習辨識精神問題及危機出現時的表徵，及如何透過 5 項重點工作，在問題進一步惡化前，對當事人提供適當的支援。認識社區資源，協助當事人尋求專業治療服務及運用合適資源。

雖然本港院校有心理學和精神病學課程，但並非為一般市民而設，故香港人並沒有許多機會學習精神健康的知識。即使參與精神健康講座，所知也可能只是一鱗半爪，而「精神健康急救課程」就能夠有系統和扼要地讓市民認識常見的情緒和精神問題，並且懂得如何初步介入，正確地幫助身邊人。

課程為時 12 小時，從 2004 年至今本會已開辦約 320 班，超過 6,000 人已接受培訓。澳洲「精神健康急救國際」得知香港心理衛生會提供精神病康復服務，於是授權本會在港發展此培訓，並且專程來港訓練我們的導師。現在本會正着力培訓本地的導師，當中包括不少專業人士，例如大專院校的學生輔導員，成為精神健康急救導師。他們可以在其所屬院校或機構開辦精神健康急救課程，從而幫助社區人士、機構員工或院校的老師和學生。

我們希望繼續為本港不同階層提供上述培訓，除了普羅市民外，經常接觸人的行業例如教師、紀律部隊等都很需要相關的知識，因此我們早前開辦兩班專為教師而設的「精神健康急救培訓」。

過程中，我們發現招收老師有一定的困難，他們的工作實在繁忙、缺乏時間進修。我們去年舉辦中學生心理健康體驗計劃，希望加強中學生對心理健康的認識，並且為參與學校提供兩個免費培訓課程，但部份學校回應指沒時間參加。其實，並非老師覺得沒需要，他們可能擔心透過學校參加，學了精神健康急救，將來就可能多了一份工作和責任，所以有時老師寧願私人自費來參加我們中心的課程，其實，願意來上課的教師實在是有心的！

麥：剛才你講過有到學校做培訓，亦有老師主動參與你們的心理健康課程，那麼，在你跟老師接觸的經驗中，你有何發現和體會？

黃：現在老師面對的壓力跟十多年前有很大差別，我們跟老師接觸時，往往會發現他們很疲累，他們很早就上班，卻好像沒有放工時間，甚至有些會因為犧牲了家庭時間而產生罪咎感。現在的學校跟以前不同，由於部份學校面對「殺校」問題，教師既要對外宣傳學校，又要帶領學生參加各種比賽，以建立學校的形象和特色，以致老師常處於緊張狀態。

近幾年，不少教師致電本會的免費輔導熱線，透過交談了解，我們發現有些老師其實已經到了「生病」的階段，例如有很多負面思想、失去信心。曾有任教30年的老師在電話傾訴中表達了很多負面思想，慨嘆自己已沒能力再繼續執教鞭，沒辦法控制學生，並覺得自己很落後，無法追上時代的要求。其實，任教30年，一定有很多貢獻，但他卻無法調整自己的思想，且已出現抑鬱徵狀。此外，有些願意參與培訓的教師，可能已受到情緒病的影響，他們希望認識更多處理情緒病的資訊，更有懷疑自己有問題的教師；也有因為學生或身邊老師有情緒問題，希望學習處理方法去幫助他們。近年我們

除了自行舉辦培訓外，亦有跟教協合作，希望從而幫助老師，因為他們的身心狀態不佳，就無法教出快樂的下一代。

麥：老師意識到有問題時，可以聯絡你們機構或其他政府機構，那麼，老師怎樣可以意識到自己是否有情緒問題？

黃：「壓力」、「不開心」人人都會面對，但怎樣才是情緒病則未必每個人都認識，「情緒病」泛指焦慮症和抑鬱症，這兩類病症以前被稱為「輕性精神病」。抑鬱症相當普遍，徵狀包括：情緒低落、對以往喜歡做的事不感興趣、常常感到疲累、沒自信、過分內疚，有自殺念頭，專注減退、動作呆滯、坐立不安、失眠及體重劇變。這些徵狀是根據世界衛生組織疾病分類的定義，如果老師有以上五項或以上的徵狀，並持續超過兩個星期或以上，並已影響日常的工作或人際關係，就有可能患上抑鬱症。當老師遇到以上的情況就要尋求專業協助，因為普通的情緒問題可以自己調節，但如果已進入病的程度，就不是靠自己能力可以解決的。

麥：很高興你們中心提供這類培訓課程，其實社會上有很多人支援老師，老師不用太負面，有問題時只要打個電話，就會有人提供支援。最後，你有什麼話想跟老師說？

黃：我們常在報章上看到一些不愉快的事件，事後許多人會分析其發生的誘因，這時就會發現當事人出事前總會有些轉變，包括情緒、生活行為、思想等，但他們身邊的人卻沒有察覺，因為大家都很忙，又或者有人察覺到有轉變，但不知怎樣處理。所以我們希望藉着培訓，增強大家對精神健康問題的辨識能力，並知道發現問題後如何作首要的處理。

以抑鬱為例，有不少過來人告訴我們，康復過程中最能幫助他們的是：傾訴和經常做運動。作為身邊人，如果我們懂得辨識、及早介入、與當事人傾談、多點關心，就可以幫到他們，同時對自己的精神健康亦有裨益。所以，希望透過你們的刊物可以將這些訊息帶給老師和所有讀者。

香港心理衛生會簡介：

香港心理衛生會成立於1954年，是一個以推廣心理衛生為主的非牟利社會服務機構，一向致力促進社會人士對心理健康的認識和關注，並為弱智人士及精神病康復者提供康復服務，包括住宿服務、日間訓練、職業康復治療服務、社區照顧及支援服務、心理健康義工服務及心理健康教育服務等。服務運作經費主要來自政府資助、香港公益金撥款及各界捐贈。

網頁：<http://www.mhahk.org.hk>

出版：





齡記書店 畫出創意表心意 月餅盒封面設計比賽

麥苗於 2011 年 9 月 11 日，採訪了於中環齡記書店舉行的「畫出創意表心意」月餅盒封面設計繪畫比賽。十五位年齡六至十二歲的小朋友在過百名參賽者中脫穎而出，成功進入決賽。當天，十五位參賽者攜同參賽作品在三位嘉賓評判前介紹自己的創作意念，並接受主持人和評判的即時提問，有的表現淡定，有的靦腆又充滿孩子氣。他們選取的作畫顏料各有不同，有木顏色、水彩、水墨等，構圖亦多樣化，

然而，卻不約而同地有一個共通點：在中秋節與家人團圓歡聚，更有小朋友即場藉畫作表示希望家人多陪伴自己。

這次比賽不但能讓小朋友發揮創意、表達情感，過程中，更可以為父母和子女造就更多的溝通話題，促進親子關係。



參賽小朋友介紹自己的作品



參賽小朋友回答主持人的提問



評判之一的何沛澄先生為在場人士獻唱一曲「月亮代表我的心」



冠軍得主：彭珮珩 (中)
亞軍得主：黃靖嵐 (右)
季軍得主：黃卓瑩 (左)



得獎小朋友與父母合照



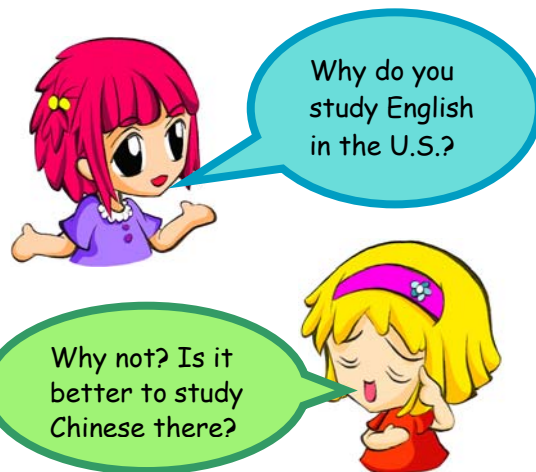
十五位參賽小朋友大合照

英語
教學分享 by Julie Lai

作者介紹：
 Julie 在美國居住及工作，喜歡寫作及研究英語教學的課題。網誌：<http://hk.myblog.yahoo.com/julie-lai>

Studying English abroad?

I once knew a girl from Hong Kong who wanted to study abroad and major in English. I asked her, "Why are you interested in the English major?" She said, "To improve my English." I said, "This may not be the best way for you to improve your English." She looked surprised. "Why?"



Why? Good question. Take American universities for instance. The departments of English in the United States are mainly interested in the study of English literature and writing, though there may be other courses covering grammar and English education. While it is entirely possible to become excellent in English literature without having any understanding of the subject beforehand, I think Hong Kong students can get more out of American-taught literature courses once they have acquired some basic understanding of the subject. In the United Kingdom and Australia, I think the English department is focused on the study of literature and language, which may include linguistics and other related subjects.



Could you improve your writing with English writing courses taught in the U.S., Canada or U.K.? Yes, to some extent. I earned my degree in the United States, and I have found the introductory composition class to be very helpful. But if you have trouble with basic English, taking a course that improves



your writing style is not going to help you much. A course designed for students who do not learn English as a first language may be more appropriate. Besides, writing courses are helpful only if you apply what you have learned in these classes to real-life situations.

Another thing to keep in mind is that English literature courses expose you to words that you may not see very often in real life. Of course, many hardworking students learn a lot of words in English literature courses, but it is likely that you don't see those words often enough to remember how to use them.

So what classes should you take to improve your English if you have a chance to study abroad? My suggestion: Everything.

Business classes have exposed me to basic concepts related to the economy. When I took accounting courses, I learned the concepts of credit, debit, inventory, assets, liabilities



and owner's equity. You will see these words often in business news, and you may also see them used in other types of news. Very often reporters mention that a particular politician is a liability, while another famous person is an asset. Well, if you understand the accounting concept of liability you'll know that liability is not seen as a good thing! (In accounting, however, liability is

not necessarily bad, but in general, the term "liability" has a negative meaning.)

I took history classes because it made me read essays. History discusses social and political issues, using vocabulary that you are likely to come across in real life. It shows you how to analyze world issues in an analytical manner. Besides, history book authors are fantastic writers in general. If you want to learn how to write good essays, take European or American history.

Even Math classes taught in English exposed me to words I still use in real life. For example, words and phrases like "common denominator", angle, constants, and fractions are commonly used in everyday conversations.

Dance classes taught me names of different dance and stretching positions, like runner's stretch or lunge. These words still come in useful when I watch English aerobic videos.

You may ask: What about linguistics and courses in Teaching English as a Second Language (TESL)? Aren't they useful? Linguistics and TESL courses are helpful if you want to teach English or analyze the language, though the linguistic and educational terms used in these courses may not be words you come across often in everyday life.

Then should we major in English or take classes in the English department? Why, yes, of course. But not to improve your basic vocabulary. Reading English literature exposes you to good writing, and good writing, in the long run, will help you become a good writer.

If you have a chance to go study in the U.K. or the U.S., take a wide range of courses to expose yourself to a wide range of words. And for that matter, don't forget to watch TV and listen to radios. You'll pick up a lot that way too!

Build your Vocabulary:

- 1. for instance = for example 例如
- 2. assets (n.) 資產
- 3. liabilities (n.) 債務
- 4. runner's stretch (n.) 拉筋伸展動作
- 5. lunge (n.) 弓步動作



runner's stretch 拉筋伸展動作



lunge 弓步動作



USB Mini Keyboard

締造無拘無束的課堂電子書教學

利用電子書教學越來越普遍，那麼，如何可以令課堂的教學流程變得更流暢、更易操控呢？今期「硬件第一現場」會介紹 USB Mini Keyboard，用它來配合電子書的互動功能，令教學環境變得無拘無束。

USB Mini Keyboard

USB Mini Keyboard 大約只有一隻成人手掌般大小，備有輕觸式滑鼠板和輸入鍵盤，只要把它的 USB 接收器插進電腦的 USB 插槽內，便可輕鬆地遙距操控電腦。



USB Mini Keyboard 配合《搗蛋校園 不敗之謎》反賭博電子書

《搗蛋校園 不敗之謎》電子書設有好些互動遊戲和小組討論活動，老師有時需要到各小組觀察同學的表現，利用 USB Mini Keyboard 遙控電腦可以拉近同學和老師的距離，令課堂氣氛更加活潑、自由。



USB Mini Keyboard 的輸入鍵備有「亮燈」功能，便於在較暗的環境中操作。



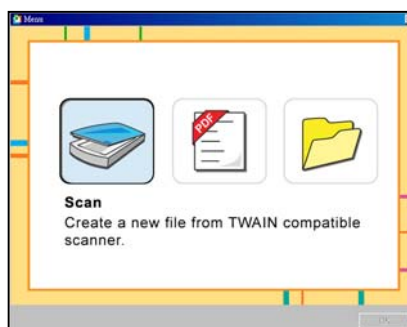
IT教學 小貼士

利用 Guided TSA 製作協助學習的小三數學 TSA 模擬卷練習


知道老師和孩子對應付 TSA(全港性系統評估)有很高的迫切性，家長和老師亦不難發現有時孩子試卷上有某些錯誤是因為粗心大意而造成，所以，我們今期會介紹利用 Guided TSA 軟件，為小三數學 TSA 模擬卷加入語音提示，協助粗心大意的孩子，幫助他們增強學習的自信心。以下是製作示範：

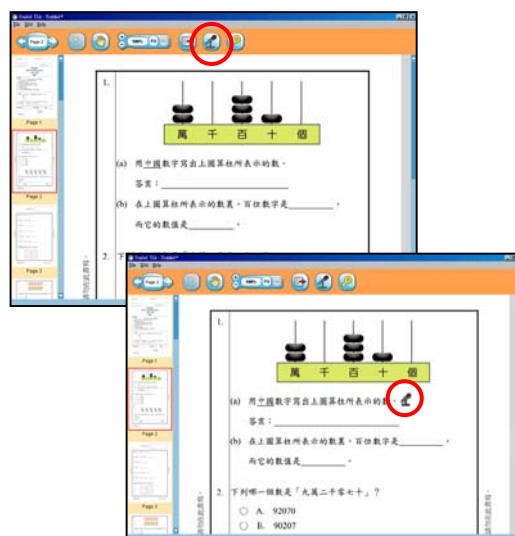
步驟一：

把數學 TSA 模擬卷掃描入 Guided TSA 軟件。



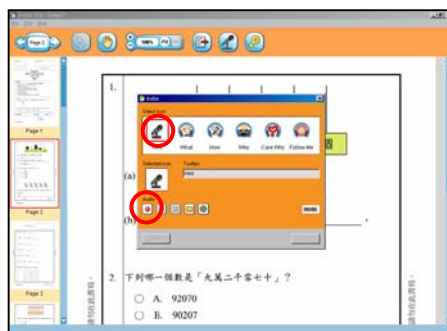
步驟二：

選取「Insert audio」(插入語音)功能，把  圖示放在適當位置。



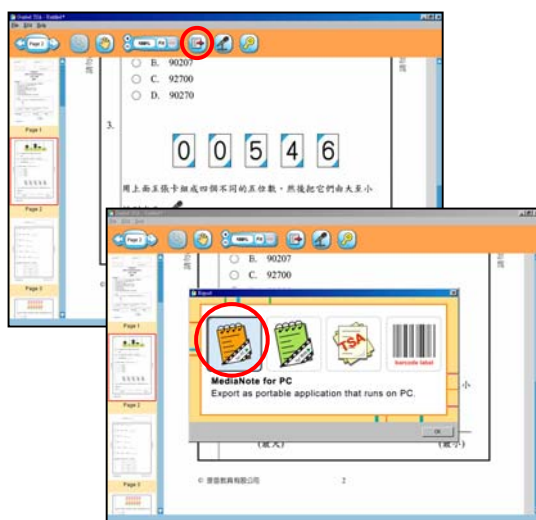
步驟三：

選取「Hint」(提示)錄音功能錄下答題提示。




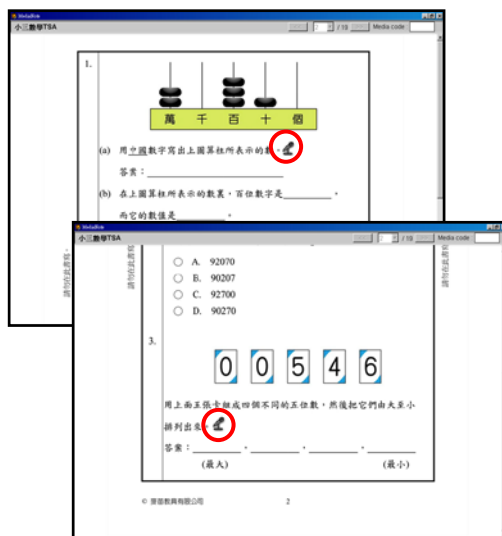
步驟四：

完成後，按  將 Guided TSA 匯出成爲 MediaNote 便可。試用可到以下網頁：
http://www.macfield.com.hk/chi/solutions/scanner/gtsa_examples.php



完成

同學按  可聆聽答題提示。



教學軟件 推介

A. 軟件推介：Guided TSA

Guided TSA (Guided Teaching and Studying Approach) 是傳統教學材料與新媒體的整合方案，只要把教學內容掃描至電腦，加入語音等元素，便可匯出成為多媒體電子筆記(MediaNote)，幫助學生學習。例如老師可在「全港性系統評估」(TSA) 模擬試卷上，加上一段錄音，引導學生理解題目，又或在閱讀理解文章加入延伸問題，引發深層次思考。電子學習筆記(MediaNote) 可於電腦操作和網上發放，能配合不同學習能力的學生作調適，是教與學的新方向。



讀者如欲了解更多有關 ScanToMC+ 的操作及應用詳情，可瀏覽：

<http://www.macfield.com.hk/chi/solutions/scanner/gtsa.php>



B. 活動推介：「教出優秀兒女不難」講座

父母都重視孩子的成長，希望他們有所成就，所以不少父母在子女還小時就十分關注他們的教育。其實如果用得其法，教育孩子未必如我們想像般困難，或許大家可以從以下的教育講座中「取經」。

日期：11月19日(星期六)

時間：下午2時30分至5時30分

地點：香港小童群益會禮堂(灣仔駱克道3號, 港鐵灣仔站C出口左轉步行7分鐘)

講題：教出優秀兒女不難

講者：黎嫻華女士(美國三藩市家庭與兒童心理輔導工作)

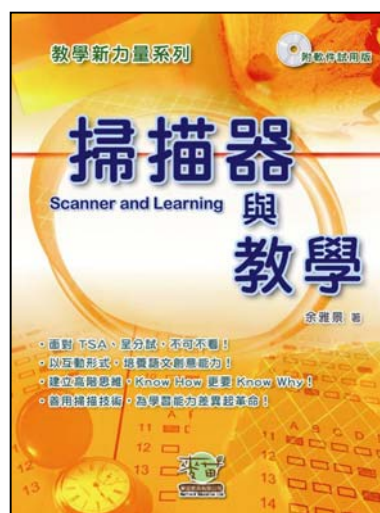
主辦：青田教育基金會有限公司

費用：會員40元、非會員50元

查詢：2304 0355 內線 112 梁小姐

C. 好書推介：《教學新力量系列——掃描器與教學》

《掃描器與教學》一書介紹了五個解決教與學煩惱的方案，包括 Worksheet Recovery(清理舊試卷的筆跡)、Creative Writer(設計各種不同的創意語文教學活動)、Guided TSA(因應同學的學習差異，設計輔助學習的多媒體筆記)、ScanToMC+(製作能促進學習的評估練習)、MCOMR Master(協助老師快速批改MC題目並記錄成績。書中除介紹各個軟件的簡單操作外，更以好些教學應用實例，讓家長、老師和學生，都能明白及享用資訊科技教學的好處。



《教學新力量系列——掃描器與教學》

作者：余雅景

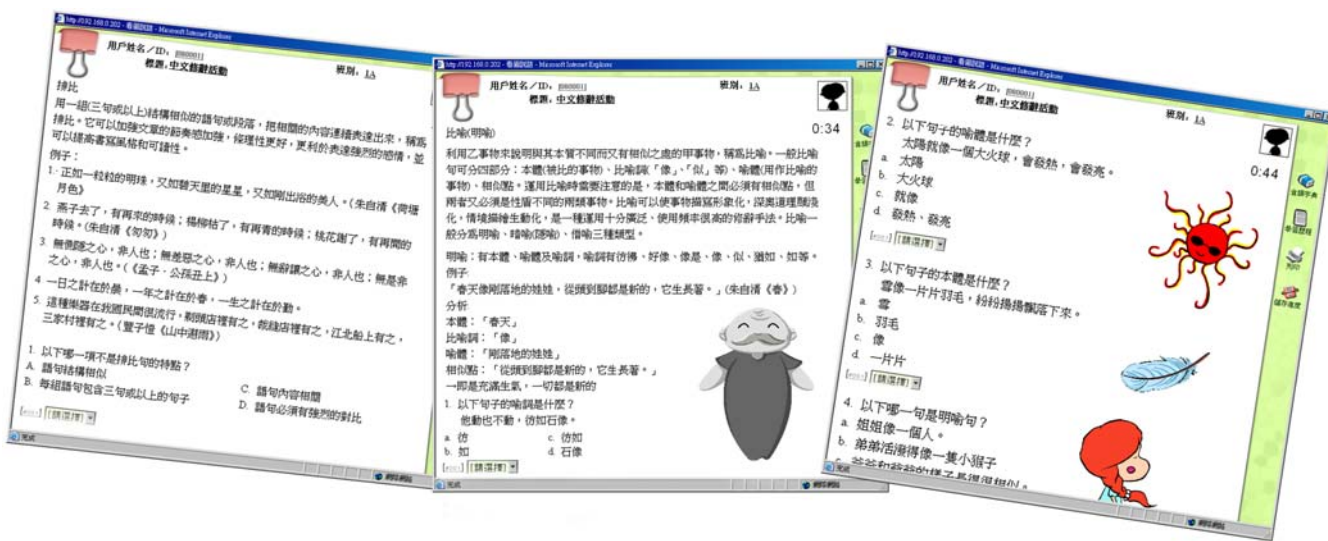
出版：麥苗教具有限公司



中文修辭活動

今期教學活動支援的主題是「中文修辭」。「修辭」是中文科必須掌握的知識，學好修辭，可以用來修飾自己的文章、語言，吸引別人的注意力、加深別人的印象和增加抒情效果，懂得修辭亦可以幫助了解別人的意思，便於分析、欣賞文學作品。今期我們會透過簡單易明的文章和例句，讓同學輕鬆掌握各種修辭的意義和用法。

此活動對象為高小至初中同學，同學可於活動期間登入網站進行練習，系統會記錄同學的學習情況，老師亦可查閱同學的進度。



「麥苗專訊」廣告部
 致電 2389 4509 譚小姐
 Advertise with Macfield Newsletter
 Call Miss Tam on 2389 4509

校園活動情報及投稿
 致電 2389 4509 何小姐
 Events Announcement & Contributions
 Call Miss Ho on 2389 4509

《麥苗專訊》教育期刊 郵寄版訂閱表格

《麥苗專訊》是一份定期出版的教育刊物，每期推出教育專題報導，探討熱門教學話題，目的為深化資訊科技教學的成效，改善多年來軟件及內容不足的情況。

訂閱《麥苗專訊》郵寄版一年的費用為港幣\$200，共四期，訂戶除可定期收取《麥苗專訊》外，更可得到**全年教學活動支援服務**，我們會透過網站及利用學習管理系統，為每期的專題設計相關的教學活動，供郵寄版學校訂戶的老師及同學參加。

訂閱《麥苗專訊》郵寄版，請填妥訂閱表格，傳真至 2398 8703，或連同港幣\$200支票（支票抬頭：麥苗教具有限公司），寄九龍觀塘開源道 72 號溢財中心 11 樓 F 室「麥苗教具有限公司」收，以便處理訂閱事宜。

如有查詢，歡迎致電 2389 4509 或電郵至 info@macfield.com.hk 與我們聯絡。

《麥苗專訊》網址：<http://www.macfield.com.hk/chi/downloads/newsletter/>

訂戶資料

姓名：_____任教科目/職稱：_____

學校名稱：_____

聯絡電話：_____傳真：_____

電郵地址：_____

地址：_____

學校蓋章：

備註：

1. 根據香港個人資料(私隱)條例，閣下可查閱本表格收集的個人資料，請與麥苗教具有限公司聯絡。
2. 閣下如不願意收到本公司的資料，請於方格內加✓：
3. 以上資料如有任何改動，以本公司的最終決定為準。

表格可影印使用