

## 快樂的老師

先問大家幾個問題，你快樂嗎？最近一次開懷大笑是何時？你經常微笑嗎？

我一直認為要有快樂的老師才有快樂的學生，老師臉上常掛著笑臉，學生見了也會感到親切，甚至願意與老師分享他的快樂，學校才會是一個充滿快樂的地方。那麼老師的快樂泉源是什麼？

昨天早上，一位老師很開心地告訴我有關她在教學專業上的發展。事緣是學校中文科今年參加了教育局校本專業支援服務，老師們與支援人員共同備課，觀課及作觀課後討論。而支援人員亦親自示範教學，著重師生及生生互動。該老師事後在反省自己的教學狀況，例如今學期某班有特殊教育需要學生較多，老師施教時較為困難，因此老師自感缺乏成就感。老師嘗試請教於支援人員，幸得支援人員主動在其班示範教學，表現了師生互動的教學法；同時老師又請支援人員觀其課堂，課堂後支援人員給了很受用的意見，例如應如何在處課堂進度之同時照顧學習差異，及對學生學習能力應予提高等。老師認為十分受用，雖說是與她原本的教學方法不同，但老師抱有開放的學習態度，所以認為得益不淺。她又表示為了配合新的教學安排，她用了不少時間備課，工作是多了，人也較為疲倦。但是她快樂了，因為學生受惠多了。我也為她的變化感到高興，因為這便是成功教育的開始，我也快樂了。

其實，學校是學生的第二個家，要建立家的關係，首先要從課堂開始。要在課堂建立良好師生關係，除了學科知識外，師生如能彼此坦誠相待，彼此訴說各自的困難，分享心中的苦與樂。師生的相處可以是快樂融洽的。或許一些學生在家裡得不到關心和愛，父母可能已經離異，又或是經常吵鬧，令學生痛苦不堪。因此學校這個家會帶給他一些溫暖，陪伴他走過孤單的成長路。他日看到學生成長後找到自己人生目標與方向，生活與事業皆穩定發展，這是多麼美好的事情。這也就是達成育人的意義，老師的快樂便會伴隨而至。

最近看到一本書「快樂教室 - 十週年紀念版」，文章提及簡單易學的「ORTEGA 快樂法」的四個方法，包括珍惜快樂，努力讓自己快樂；笑得自然，盡量整天保持笑容與和藹可親的表情；想你所想，多想多說鼓勵自己的話，令自己更產生快樂的感覺；開懷大笑，因為據說每笑 15 秒

延長兩天壽命，每笑 45 秒紓援情緒壓力，大笑一分鐘相當於做了 15 分鐘運動。老師也可多練習，讓自己更多快樂。另外書本又提及快樂七式的工具，有「感謝與讚美」、「健康樂悠悠」、「敬業樂業」、「嘉言善意」、「為善最樂」、「常懷寬厚」，和「天倫情話」。這七式在提醒我們要抱樂觀正面態度及注意均衡生活。希望老師保持情緒及均衡生活及掌握尋找快樂的方法，亦把快樂帶給學生及身邊親友。

27/5/2015

