

# 以身作則 為教師提供發展個人興趣的平台

## 專訪青洲小學張捷校長

採訪・整理 | 余巍 圖 | 部分由受訪者提供



球、游泳、單車、保齡球、實用射擊等。除此之外，我也很喜歡參與不同類型的義務工作。

### 請問您平時喜歡看哪一類的書？

**張校長：**我平時看的書籍種類十分廣泛。作為教育工作者，我平時會看一些與教學工作有關的教育專業用書。由於我以前是修讀理工科的，所以對於一些與科學和科普教育有關的特別感興趣。我也對歷史文化和哲學類的書籍很感興趣，因為可以學習到很多人生中做人處世的哲理，對自己的個人成長都有很大的幫助。這幾年，我也開始看一些古典文學方面的著作，看這一類的書對於提升自己的文化修養有很大的幫助。

### 作為學校的領導，在忙碌的工作中，您是如何分配時間安排閒暇生活的？

**張校長：**其實能不能做成一件事，最重要的因素並不是有沒有時間去做這件事，而是願不願意去做這件事。校長本身要承受的工作壓力比較大，尤其是隨着近年教育法規不斷完善，社會和家長對教育質量的期望和要求不斷提高。

**張捷**校長自從擔任青洲小學校長一職以來，致力落實教育改革，不斷提升教與學的效能，努力營造和諧共融的校園文化，並積極創造空間來充分發展教師的個人興趣，令其在工作和生活之間取得平衡。今期《教師雜誌》專訪張校長，分享他如何以身作則，帶頭為教師創造更佳的工作和生活環境的經驗與心得。

### 請介紹一下您在學校以外的閒暇生活。

**張校長：**我自己本身的個人興趣十分廣泛，包括閱讀、攝影、茶藝、玉器、欣賞美術作品以及古典、爵士、中樂、歌劇等不同類型的音樂，我也很喜歡參與各種運動項目，包括羽毛

風景照片：張捷攝



我盡量要求自己在工作時間內高效地完成手上的各項工作，不斷改進自身和團隊的工作效能，因為如果無法高效地完成自己的工作，就很難有個平衡的工餘閒暇生活。

另外一點我覺得很重要的是，教師除了工作之外，也一定要兼顧好自己的家庭生活。

與家人的良好溝通，一家人共同開展一些各人都喜歡的家庭活動。我平時星期一至星期五的工作都比較忙，通常只能在週末才能抽到時間進行我所喜歡的閒暇活動。

而有些興趣其實是可以通過生活方式的轉變來培養的。以我的其中一個嗜好攝影為例，雖然我很難抽到幾天時間專程到某一個地方去拍照，但是我可以做到以“機不離手”的方式，在平時的日常生活中為自己創造拍攝的時間和機會。我也會盡量安排在週末的早上進行單車等運動項目。至於羽毛球等球類運動，我就會



利用在校內的空閒時間和學生以及其他老師一起打球，這樣寄工作於娛樂，既可以兼顧自己的興趣，又可以增進與學生和同事之間的感情。

### 所提及的閒暇生活為您帶來什麼好處和樂趣？

**張校長：**我覺得人除了工作之外，還有着更廣闊的生活空間。

我覺得我所參與的一系列餘暇活動，除了擴闊我的生活之外，亦能調劑我的情緒。現在有不少教育工作者都感到平時的工作壓力越來越大，如果教師們將這些工

作上要面對的壓力在下班之後帶回家，並不是一個很健康的現象。假如大家都能在下班之後做一些自己喜歡做的事情，就能更容易調劑自己的情緒，減輕工作壓力，舒緩自己緊張的工作情緒。根據我自己的個人經驗，有了適當的工餘活動，可以暫時將自己抽

離工作上遇到的困難和煩惱，有時更能從另一個角度去看待所面對的問題，往往能想到一些更好的解決方案。所以我覺得餘暇活動對於調節自己的情緒起着很大的作用。

### 您認為閒暇生活對教學人員帶來哪些重要意義？

**張校長：**閱讀和攝影等興趣很容易為我帶來很大的滿足感。例如看一本好書的過程中可以帶給人





很多精神上的滿足，而拍到一張很漂亮的相片可以讓人回味很久，在順境的時候帶給自己額外的動力，在逆境的時候能調整自己的情緒。而體育運動不但能強身健體，更能增進參與者彼此之間的友誼，實在有數之不盡的好處，我建議每一位教師至少每星期都要抽一段時間進行定期的體育運動。



讀、以至和親友一起品嚐美食等什麼興趣都可以。作為學校行政人員，如果鼓勵教師有更豐富多采的公餘生活，就應該提供一定的空間。以我自己擔任校長的學校為例，平時會盡量不要求教師承擔太多需要佔用公餘時間

的工作，以保證教師有自己家庭生活的時間和足夠的私人空間去做自己喜歡做的事，在工作和閒暇生活之間取得平衡。

### 作為校長，您認為怎樣才可以令到教師在工作和閒暇生活之間取得平衡？

**張校長：**青洲小學嘗試在校本培訓計劃中加入了提升教師藝術修養方面的課程，取得了不俗的成效。最近完成了的攝影藝術培訓班，我們發覺在學校組織的外遊活動中，幾乎所有教師都帶了相機，拍出來的相片比以前更具美感，與以往只有兩、三位特別愛好攝影的教師才帶着相機有很明顯的分別。

教師在日常的教學工作中，經常鼓勵學生要立志過一個充實的人生。怎樣才能算得上是一個充實的人生呢？對學生來說就意味着除了讀書之外，還要養成一些其他的興趣和本領。既然我們鼓勵學生這麼做，身為教師是不是首先要以身作則呢？因此，建議教師應該多些去發掘自己的興趣，充實自己的生活。

我認為只有生活充實、精神面貌豐富的教師才能在學生面前樹立一個良好的學習榜樣，所以我一直以來都很鼓勵校內教師發展自己的工餘興趣。只要是健康、有益身心的，除了剛才提到的體育運動之外，美術、攝影、音樂、閱

### 後記

正如張校長在訪問結束時所說，如果一間學校的校長要落實在學校內令教師在工作和閒暇生活之間取得平衡，首先要在工作安排上提升工作效率，令教師在公餘有充足的空間去發展自己的興趣。此外，學校亦應該發揮着一個平台的作用，提供空間以及鼓勵教師積極參與這些有助於提升個人修養的餘暇活動。冀望張校長的理念不但能在青洲小學中實現，也能成功推廣至其他學校，令更多本澳的教師獲益。🌿

