

主辦機構 Organised by

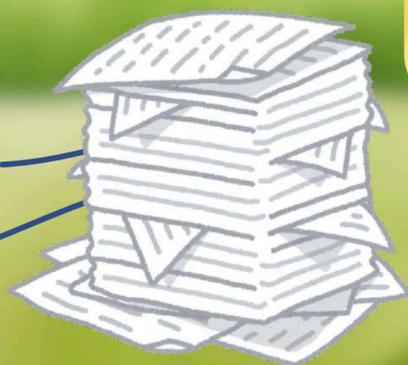
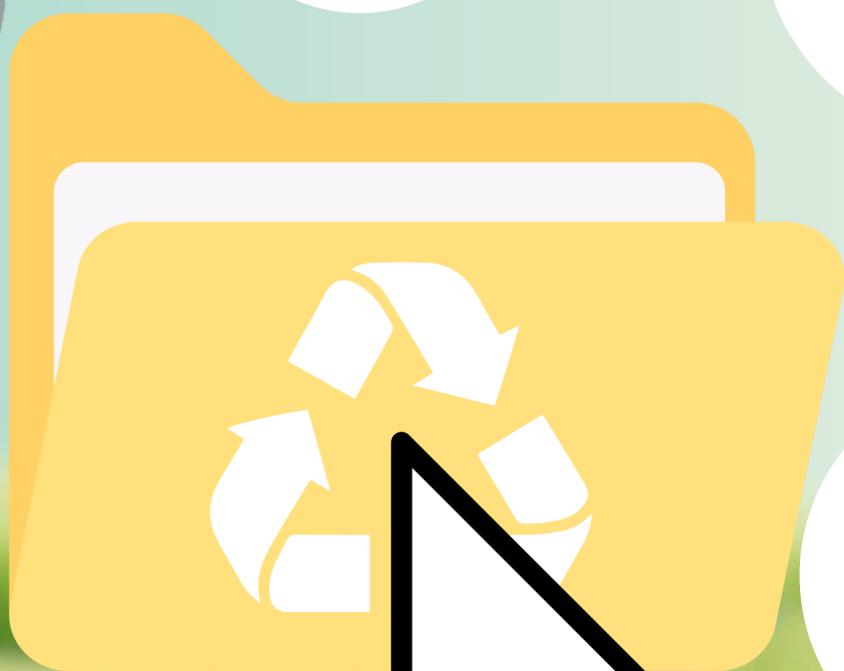


捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

工作 斷捨離篇 教師手帳



精神健康校園

教師手帳 工作斷捨離篇

教師的生活充滿挑戰，不僅面對繁重的教學工作，還要處理大量行政事務、學生管理等等。許多教師長期處於高壓環境，令人感到精神緊繃，更會過度疲勞和焦慮，對身心健康造成不良影響。

教師如何為自己創造喘息的空間？本手帳以「工作斷捨離」為主題，幫助教師減輕壓力同時提升工作效率，讓身心平衡健康。



賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 「心·動啟航」計劃以強化青少年及家庭的內在力量為重點。參加者透過經歷「蛻變、實現和滿足」的過程，促進他們發展成長心態，以應付在生命中出現的心理健康挑戰。此計劃主要服務中學生、家庭及教師。同時，藉著與不同地區的服務學校和服務單位建立合作伙伴關係，共同創造社區協作行動，以促進各社區之參與，並為青少年及家庭建構有意義的參與體驗。

T Transformation
蛻變自己

成為更好的自己，改變「你是誰」，並成為「你想成為的人」

A Actualization
實現所想

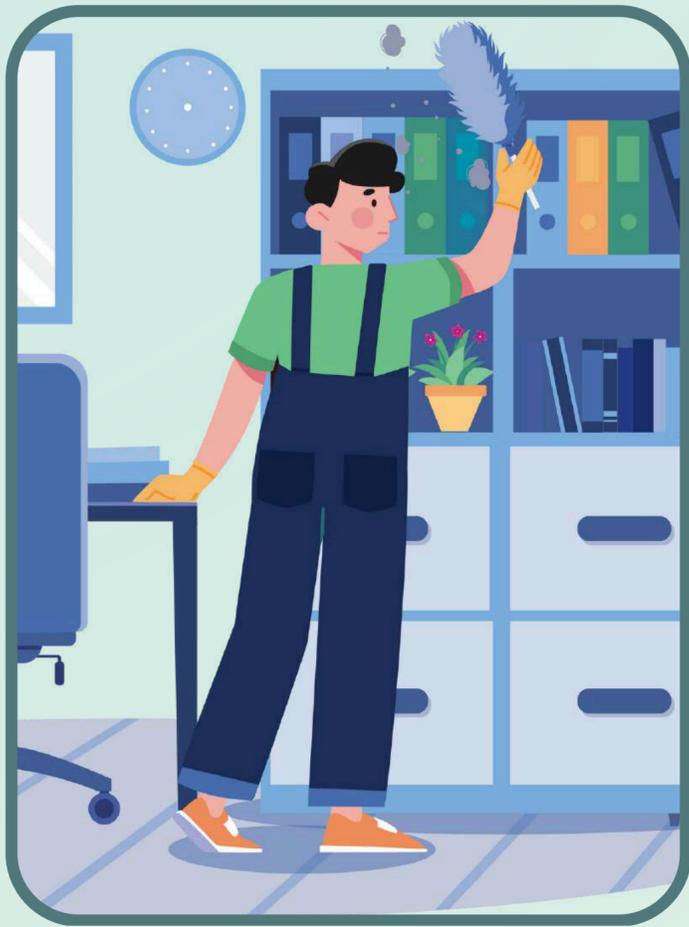
務實而行，運用自己所有的能力，逐步去實現可行的期望

G Gratification
滿足所需

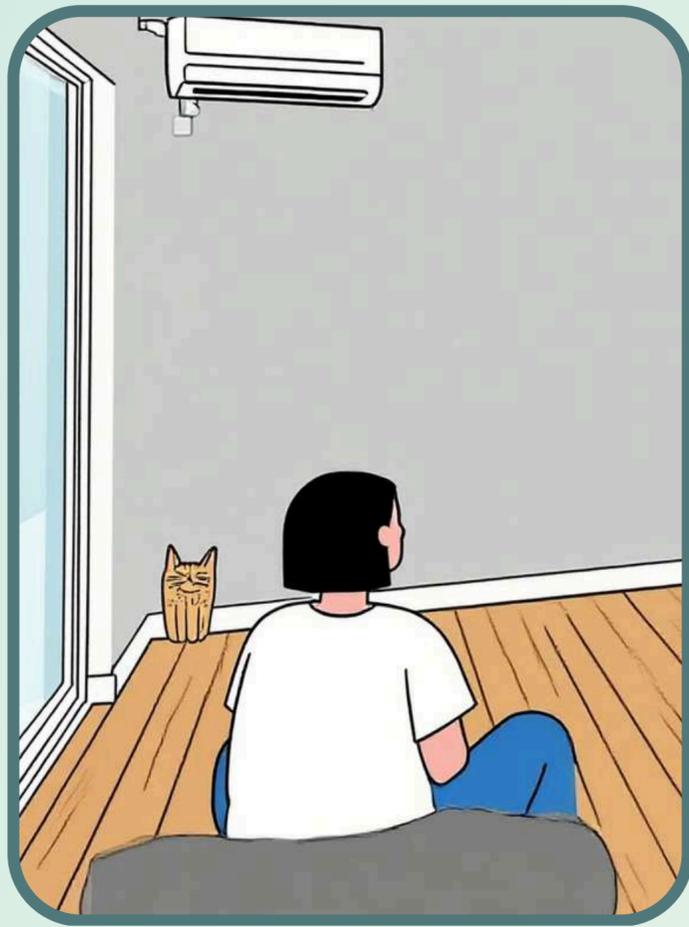
同時給予和接受，達成理想和目標，愉快追尋並獲得滿足感

甚麼是斷捨離？

「整理」



「放下」



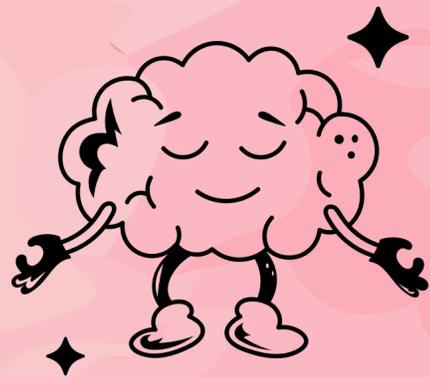
斷捨離源於日本的生活哲學，旨在透過「整理」與「放下」，讓人從過多的物品、雜亂的環境以及無用的情緒中解脫。斷捨離不僅是物質空間的整理，也能整理內心，讓教師從混亂中找到秩序，從壓力中找到平靜。

「斷」 絕不需要的東西
「捨」 去多餘的事物
「脫」 離對物品的執着



外在斷捨離

環境會影響人的心理狀態，雜亂無章的環境令人情緒低落與分心，整潔有序的環境讓人感到平靜和專注。
整理和優化工作空間是實現斷捨離的第一步。



內在斷捨離

除了外在環境的斷捨離，教師也可以整理內心，釋放心理上的負擔，幫助自己在繁忙的工作中找到內心的平靜。



外在斷捨離

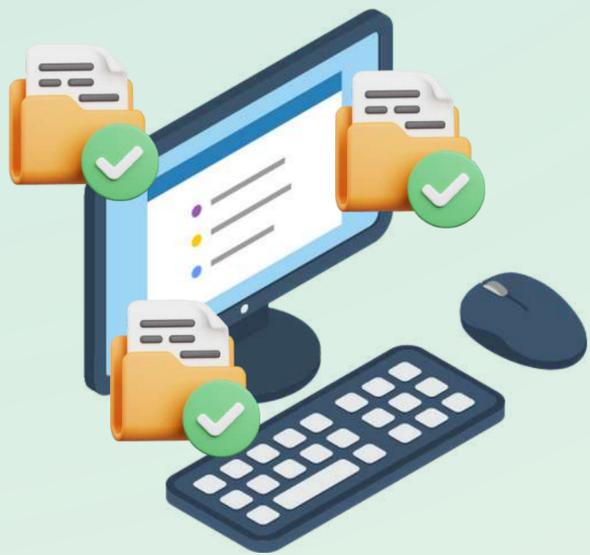
工作環境

1

清理辦公桌



將多餘的文件、雜物整理好，只留下當前需要的物品。使用文件夾分類，讓桌面保持整潔。只保留真正需要的教具或文具，避免因「萬一會用到」而物品過多。



2

數位整理

清理電腦桌面的文件和郵件收件匣，刪除不必要的資料或郵件，避免數位「雜物」的堆積。

3

營造舒適感



在辦公桌上擺放綠色植物或個人喜愛的裝飾，可以增強工作的愉悅感。



內在斷捨離

1 清空情緒與壓力



每天花幾分鐘回顧自己一天的情緒，寫下感到壓力的事件，並思考是否有更簡化的處理方式。教師亦可以練習正念，通過深呼吸或短時間的靜坐，讓內心回歸平靜，釋放焦慮。

2 專注於當下



- 優先處理重要任務：列出每日的工作清單，按優次完成最重要的任務。
- 避免處理多任務：一次只專注於一件事，減少分心，提升效率與專注力。

3 放下過度的責任感

- 接受「不完美」：明白課堂教學和學生進步不可能事事完美，斷掉對自己過於苛刻的要求。
- 學會說「不」：當面對額外的工作或請求時，反思是否真正需要接受，為自己保留喘息的空間。



斷捨離小練習



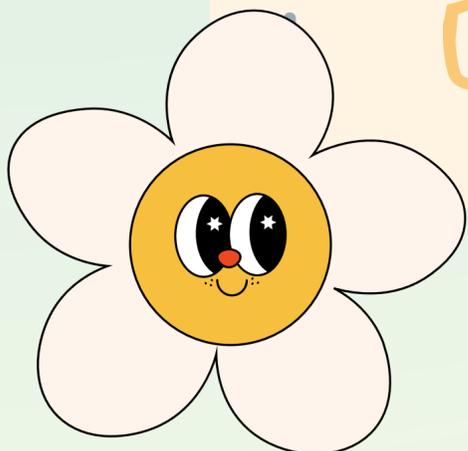
生活在物質豐盛的世代，我們會擁有很多東西。不論是外在環境還是內心，積累過多的東西會令人感到沉重，分散你的注意力。

由今天起，讓我們一起培養斷捨離的習慣！



斷捨離小練習

- 反思生活中的多餘物
- 評估物件對你的價值
- 掉棄過多的物件
- 收納整理
- 專注在重要的事情



主辦機構 Organised by



捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust



官方網站

POWER T.A.G.



Youtube 頻道

家福會 POWER T.A.G.



Instagram

tag.ur.mind



本計劃統籌單位

聯絡電話 2549 5106

聯絡電郵 power.tag@hkfws.org.hk

hkfws.org.hk