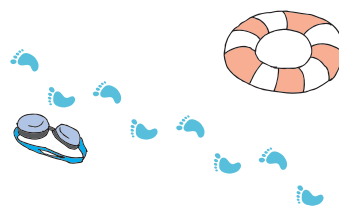


潮汐間的縫補者

城市小校教師的 身心韌性備忘錄



|| 鄭儒因 高雄市前鎮區前鎮國小教師兼總務主任

一、前言：老校舍裡的隱形風暴

筆者所在學校是位於市區邊陲、僅有七班的小校。校區緊鄰前鎮河，與海為鄰。本校眼前困境包括校舍老舊、經費拮据與人力缺乏，現有的行政工作僅由幾位兼任行政職務的教師苦撐。身為總務主任，筆者在修繕、

公文處理與繁瑣的採購招標中打轉；身為音樂教師，筆者則努力在藝術感性與現實壓力間求取平衡，試圖在喧囂事務中保留純粹之境。

目前校內師資面臨「高齡化」，多數同仁已步入退休倒數期，面對教育改革而顯現疲態。學生則多來自



經濟與情感功能不彰的脆弱家庭。在「人力斷層、情感高壓、低支持、高耗能」的環境下，教師的心理健康正面臨結構性的壓縮與失衡，這已非單純的個人議題。誠如張德銳（2018）所言，教師若長期處於高壓與缺乏支持的環境，極易產生專業倦怠。筆者嘗試將「社會情緒學習（SEL）」作為內在羅盤，在編織「總務行政」與「音樂感性」的過程中尋找出口，重新定義教育實踐。

二、弭平制度性的斷裂：檢視小校行政者的壓力結構

當前教育體系對小校的支持存在顯著迷思。顏國樑（2019）指出，行政編制的一體適用導致小校主任必須「一人多職」，結構性的超載是身心失衡的主因。葉丙成（2023）亦曾剖析，小規模學校的行政困境若無適當解方，將使具教育熱誠的教師在日常瑣碎中將能量消耗殆盡。對筆者而言，總務工作的冰冷理性與音樂教育的感性訴求，常在心中產生心理位移，若無良好的調適機制，極易導致自我價值的解構。

（一）正視「一體適用」下的精疲力竭

目前的教育政策往往以中大型學校為標竿設計，對於小校行政編制萎縮極為不利。筆者不僅要負責招標及營繕，有時甚至要兼任水電工與安全守衛。當體系強調「校校有特色」與「案案要評鑑」時，行政工作便成為消耗熱忱的「微型創傷」。

（二）淡化高齡化校園的孤獨感

對於即將退休的資深同仁，維持現狀是安全感的來源。舉凡「海洋教育」這類創新課程，若在缺乏社群支持與同儕共鳴的環境下，極易導致行政重擔向少數中生代傾斜。當工作轉為「單兵作戰」模式，教師情緒難以避免地出現耗竭缺口。

三、內在羅盤：SEL 在自我調適中的實踐路徑

為了不被繁瑣行政與替代性創傷淹沒，筆者引入「社會情緒學習」作為內在調節機制。吳清山（2022）強調，教師自身的社會情緒素養是推

動學生 SEL 的基石。

（一）自我覺察：

在公文與琴音間的心理降壓

SEL 的首要步驟是「自我覺察（Self-Awareness）」。在處理棘手的投訴、完成密集的會議後，筆者會覺察身體的緊繃感。筆者明白行政瑣事雖是職責，卻不應干擾自身的情緒。每當步入音樂教室，筆者便練習卸下「主任」身分，透過深呼吸與音符的共鳴，在公文與琴音間建立一道「心理防火牆」。

（二）自我管理：

運用音樂節奏進行情感修復

面對高齡同仁或脆弱家庭孩子的情緒索求時，筆者運用「自我管理（Self-Management）」進行調節。黃鳳鳥（2021）的研究證實，音樂具有轉化負面情緒、重塑心理節奏的功能。筆者發展出微型的「節奏調息法」，在紛亂環境中，透過心中默念的節奏穩定思緒維持平衡，確保自己擁有「心理餘裕」面對下一個決策。

（三）社會意識：

以音樂的正念律動轉化焦慮

面對退休焦慮的高齡同仁，筆者運用音樂曲式中的「賦格（Fugue）」概念，接納每位老師以不同的聲部與節奏，尊重彼此的步調，有效降低溝通挫折感。同時，面對脆弱家庭的孩子，筆者引導他們在音樂與海洋教育中覺察情緒如同潮汐，漲潮有時，退潮亦有時。在海洋情境音樂的聆聽及律動當中，師生共同進行的 SEL 練習，讓教學本身成為集體的療癒。

（四）跨職能的自我照顧：

「避風港」機制

目前校園文化仍將行政壓力視為個人適應問題，導致「多勞多創傷」。筆者設定了自我專業邊界的心理「潛水鐘」，進入教學場域即切斷所有關於行政的思緒。彈奏旋律是情感自我修復，在微型角色切換間，筆者得以在高壓行政與感性教學間，發展出以意義重構的減壓策略，不再視校舍修繕為苦差事，而是思考如何讓校園空間注入教育願景。當處理老舊管線時，思考如何讓校園水循環成



為海洋教材；當修剪樹木時，營造森林與海的對話，將繁瑣行政賦予教育意義，降低因「無意義感」產生的職業倦怠。

四、結論與建議：重啟教育者的公共關懷

教師的身心調適是關於「意義感」的長期抗戰。身心韌性不應只是個人苦撐，而是「意義的縫補」。當筆者學會運用 SEL 覺察自我極限，原本沉重的行政庶務，也能成為推動生命航行的風。

針對現況，筆者認為若無法正視小校行政資源的稀缺，單靠教師個人的調適終有極限。在此提出以下期許：

- (一) **制度層面**：針對小校提供「區域中心支持」機制，減輕教師的行政業務負擔。
- (二) **文化層面**：打破「兼任行政教師應概括承受所有責任」的迷思，建立容許軟弱與求助的支持文化。

(三) **實務層面**：推廣具備「療癒屬性」的跨域教學（如海洋教育與音樂結合），讓教學成為修復師生關係的觸媒。

推動著一艘老舊的船前行，在潮汐漲退之間，筆者學會在總務工作的「剛」與音樂教學的「柔」之間尋找平衡。當教育者的身心得到安定，才有力量帶領在岸邊徘徊的孩子，勇敢地航向屬於自己的遼闊海洋。✂

參考文獻

- 吳清山（2022）。教師社會情緒學習：核心素養與實踐策略。《教育研究月刊》，334，5-18。
- 葉丙成（2023）。論小規模學校的行政困境與解方。《教育評論月刊》，12(5)，45-52。
- 顏國樑（2019）。小型學校行政困境之克服策略。《學校行政》，121，88-105。
- 張德銳（2018）。教師專業倦怠與自我照顧策略之探討。《師友雙月刊》，610，12-17。
- 黃鳳鳥（2021）。音樂治療與壓力管理。台北：心理出版社。

