

# 韓國師生身心健康挑戰與啟示



|| 黃月純 國立嘉義大學特聘教授、2022 韓國基金會  
實地研究獎助學者與韓國忠南大學訪問學者

## 前言

在當今數位資訊快速流通的「過曝世代」，教師和學生面臨著前所未有的壓力與挑戰，再則社群媒體與網路的過曝，使得有心人士藉此進行私人報復。韓國教育體系內的教師，特別是國小與中學教師，近年來因職業壓力與家長干預而經歷嚴重之心理健康危機。自 2018 年以來，韓國已發生多起教師自殺事件，凸顯教師在工作中面臨的孤立和缺乏支持之現實。許多韓國教師指出，學生的不當行為和家長之苛刻要求，使得教學工作變得異常艱難，他們不得不在缺乏社會理解和支持的情況下，承受身體、心理與情緒之雙重壓力。本文將分析當前韓國師生的身心狀況並提出或可供臺灣參考之有關啟示。

## 現代教育中的身心挑戰

在現代社會中，教育工作者面臨著多重壓力，尤其在韓國，教師的身心健康問題引發廣泛關注。韓國國務院近期針對 19 歲至 69 歲的 2,000 名民眾進行一項有關「霸凌」的國民認知調查。結果顯示 20.8% 的受訪者表示自己或身邊的人曾經歷「公立學校教育現場中的家長霸凌」，這一比例為所有類型中居於最高，教育體系內外的壓迫現象在不同層級普遍存在，家長霸凌因此成為最受關注的問題（문예슬，2023/12/20）。根據韓國教育部資料顯示，從 2018 年 1 月到 2023 年 6 月，共有 100 名公立學校教師自殺，其中小學教師占 57 名，初中教師 15 名，高中教師 28 名，這反映出韓國教師在學生暴力、

家長不合理要求及社會環境壓力下的煎熬。家長的不合理行為與社會對教師尊重的降低，加劇教育工作者的孤立感。惡意投訴的家長沒有受到相對應的制裁，並且繼續實行諸如披露教師個人資訊之類的私人制裁，或者透過社群的集結，讓惡意謾罵的虛假事實變成百口莫辯的傳播。教師儘管是受害者，卻沒有得到應有的保護，韓國的有關研究顯示，38.3%的教師出現嚴重的抑鬱症狀，此比例是普通人之四倍，且有不少教師曾考慮過自殺（黃月純，2024）。這些調查發現教育體系中的師生關係逐漸惡化，教師不僅要承擔教學壓力，亦需面對來自家長和學生之苛責，進一步影響教師的心理健康。

在如此教育環境中，學生也承受著來自學業成績、升學壓力等方面的挑戰，進一步增加師生之間的緊張，也削弱教師對學生管教的積極態度。由於缺乏對教師的尊重與支持，使教師難以保持心理平衡，而學生也在無形中承受因教學環境壓力帶來之負面影響。這反映出，在過曝世代中，如何為師生找到平衡的心理安頓之道成為一大挑戰。

### 建立支持網絡的必要性

為因應這些挑戰，建立全面的支持系統對改善教師和學生的身心健康相當重要。韓國教師工會和韓國政府開始合作，推動設立心理支持和職業健康服務，以提供心理諮詢、休假制度等，來減輕教師之心理負擔。根據調查，有超過四分之一的韓國教師因工作壓力接受心理諮詢。教師康復支持中心的設立，在於協助教師面對與學生、家長互動中的壓力，同時提供心理健康支持和必要的法律保護。這些支持措施不僅有助於改善教師的工作環境，也為學生提供更健康的學習環境。

其次，家長和社會對教師角色的瞭解和尊重也相當重要。有關研究指出，缺乏對教師的支持和過多的家長干預，是教育環境惡化的主因之一。為此，政府和學校必須加強家長教育，以協助他們瞭解教師的教學權利和專業責任，減少不當的投訴與惡意干擾。有效的溝通管道讓家長能更好地參與學校活動，瞭解教師的專業，這將有助於建立更具支持性之校園環境。

#### 四 法律保障師生權益的進展

為進一步保護教師權益，韓國政府於 2023 年推動「教師權益四法」的修訂，包括《教師地位向上與教育活動保護特別法》等，以保障教師不受不當的投訴與暴力侵害。這些法律的修訂顯示韓國政府對教師權益保障的重視，強調教師在教育活動中的合法權利受到憲法和法律保護，不應受到侵害。法案規定，對惡意投訴的家長和侵權學生，學校與政府應採取相應懲罰措施，以遏制惡性事件之發生，以保護教師的專業地位和教學自主權（黃月純，2024）。

此外，該法案要求學校和地方政府建立「教權保護委員會」，專門負責處理教育活動中的侵權事件，以確保教師的教學權益和安全。此法律規定在於加強學校和政府對於保護教師權益的承諾，並保障教師能在無憂的環境中專心教學。這些措施反映韓國對於改善師生關係、保障教師心理健康及確立教師專業地位之努力，並為未來教育環境的持續改善奠定堅實之法律基礎。

#### 五 啟示

以下是從韓國發展經驗中提取的五項啟示，可供臺灣教育體系參考：

- （一）**強化教師心理支持機制：**韓國教育體系中，教師因職業壓力和家長干涉導致心理健康問題，顯示心理支持系統的重要性。臺灣可考慮建立專業的心理支持網絡，包括心理諮詢、職業健康服務及康復支持中心，以協助教師面對多重壓力。
- （二）**推動家長教育以減少干涉：**韓國教師的教學常遭家長不合理投訴，影響教師專業地位與教學自主性。臺灣教育主管部門應推動家長教育，增進家長對教師專業的尊重，以減少不當干涉，建立家校合作的正向氛圍。
- （三）**加強法律保障教師權益：**韓國「教師權益四法」修訂，強化教師在教學活動中的權益保護。臺灣或可考慮立法或

修法，以確保教師在校園內的教學活動不受學生、家長與外界干擾，並保障其專業自主權。

**（四）設立教育權利保護委員會：**韓國成立了教權保護委員會以因應侵權事件。臺灣也許亦可以參考設置類似的機構，處理學生、家長對教師的投訴，為教師提供法律及行政上的支援，以確保教學環境的安定。

**（五）重視教師心理健康與自殺防治：**韓國教師的抑鬱及自殺

問題引發關注，臺灣應加強對教師心理健康的監測與支援，包括及早介入心理健康危機，提供更完善的預防和支援措施，以避免類似問題之發生。✂

### 參考文獻

- 黃月純 (2024)。從一位韓國小學教師的自殺談韓國教師權侵害的。《教育研究月刊》，364，113-125。
- 문예슬 (2023/12/20). 5명 중 1명, '학부모 갑질' 경험하거나 들었다. **KBS 뉴스**.  
<https://news.kbs.co.kr/news/pc/view/view.do?ncd=7846590>

