

你也需要被照顧 打造韌性校園從老師開始

|| 楊宜穎 國立高雄師範大學生命教育碩士班研究生

一、前言

在這個科技發展、教育政策更迭快速變動的時代，不只學生要學習克服問題與培養心理韌性，教師們身為學生的守護者、學習的引導者，更需要在面對各項挑戰與壓力衝擊時，自我調適與展現韌性，方能在教職的路上走得更加安適與長久。筆者擔任高中輔導老師，觀察到因少子化衝擊、師生與親師互動模式轉變，造成教師在校園中承受的壓力不亞於學生，以下分享在教學現場中觀察到的教師現況，以及教師們可參考應用的心理健康活動和相關資源。

二、教師壓力與情緒耗竭

在現今社會中，教師的專業角色與工作性質面臨許多挑戰。科技進步、新課綱變革、家庭結構轉變與學生特質的多元化，使得教師的職責日益複雜。在課務方面，教師除了自身學科專業課程，還需承擔校訂必修、多元選修等多樣化的課程安排。擔任導師者，不僅要處理班級各式大小事務，成為家長、任課教師與行政處室之間的橋樑，更因通訊軟體的普及，必須時時回覆家長或學生的訊息，導師的私人與工作時間難以明確劃分。而兼任行政職務的教師，更要面對繁雜細瑣的行政工作，與其他教師、

跨處室的溝通也是耗時耗力的心理負擔。

這些角色、責任的不斷擴張，使教師在日常工作中承受高度的心理與情緒壓力。若缺乏適切的因應機制，長期下來易導致倦怠感與情緒耗竭，進一步影響教學效能與師生關係。

許瀞文（2018）指出，高中職教師的工作壓力來自於學生學習成效不佳、行政負擔沉重、家長期待與配合度不足等多重因素，而這些壓力若未有效紓解，將導致教師產生高度情緒耗竭與教學動力下降。

數位科技的迅速發展也讓教師承擔更多非傳統教學的負荷，例如學習平臺操作、數位教案設計等，進一步壓縮教師本就有限的備課與休息時間，教師長期處於資訊過載與即時回應的壓力中，容易出現身心耗竭的徵象，對專業熱情與生活品質造成不利影響（吳美宜，2025）。

家長或學生缺乏界線意識，容易造成教師工作時間模糊不清，教師因社會期待與觀感，其一舉一動承受多

方評價，這種「情緒勞動」不易被量化，也不一定是外人能理解，卻是真實而長期的負荷。

三、教師壓力調適策略與活動

面對多元角色與高度壓力的挑戰，教師亟需有效的壓力調適策略與整合性的支持系統，協助其穩定專業角色、維持教學品質與心理健康。以下說明教師可嘗試的紓壓技巧，以及目前所知學校行政處室以及教育主管機關可提供的資源。

（一）正念減壓練習

正念與靜心練習不僅幫助教師察覺自己的情緒狀態，也是自我關照與情緒調節的方法。透過呼吸練習、身體掃描或正念書寫等方式，教師能學習如何在繁忙與不確定中穩定內在節奏，進而轉化為面對壓力的態度與力量。

（二）社會情緒學習

社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）的核心能力為自我覺



察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧與負責任的決定，教師同樣能利用社會情緒學習的概念與技巧，幫助自己找到生命意義感與幸福感。

根據教育部 114 年頒布的中長程計畫，推動教師增能課程、辦理課程與活動促進教職員的身心健康以及幸福感等項目，已列為重點行動方案之一。

（三）紓壓研習活動

教師可自主安排紓壓團體課程，或是由行政處室依據學校教師現況辦理不同類型的研習活動。若是想藉由運動促進腦內啡與多巴胺分泌，正念瑜珈與有氧拳擊是不錯的選擇；靜態的活動則可嘗試精油按摩、花藝製作等。

許多學校也會安排表達性藝術治療的體驗課程，例如：藝術治療、舞蹈治療和園藝治療，不只在過程中享受自我療癒的放鬆，也可將活動融入於課程中帶領學生體驗。

（四）教師諮詢與同儕團體

除了個人調適技巧與研習活動外，教師之間的同儕支持也是紓壓與回應情緒的重要資源。為了促進新進教師專業成長，教育部推動「薪傳教師」等制度，陪伴新進教師適應校園文化與工作節奏；教師們亦可透過科內教學研究會或級導師諮詢，交流教學經驗、建立同儕情感連結與支持，減少孤獨感與倦怠感。

（五）行政支持系統

王敏琦與蕭佳純（2024）指出，學校的支持能有效調節工作壓力對教師自我效能的影響，顯示行政文化與教師福祉息息相關。此外，行政團隊與教師之間須建立順暢的溝通機制，主動傾聽教師需求、鼓勵參與決策，讓教師感受到被理解與被信任，能提升整體組織的凝聚力與韌性。

（六）教師諮商輔導支持服務

目前多數縣市教育局已推動「教師諮商輔導支持計畫」，為教職員提供免費或補助式的心理諮商服務。教

師可透過學校輔導處或各縣市相關單位瞭解具體申請流程，並獲得保密且專業的協助。此外，部分縣市衛生局也設有「心理諮詢專線」，不論教師或一般民眾皆可運用，即時傾訴壓力與情緒困擾，獲得初步協助。

四、結語

當前教育環境快速變遷，教師面對的挑戰愈加複雜，壓力與情緒耗竭成為不可忽視的議題，若要打造韌性校園，不僅要培養學生的壓力與情緒調適能力，也需正視教師的心理健康與支持需求。唯有教師身心穩定、

持續成長，方能轉化壓力為成長的契機，在逆境中展現真正的韌性，為學生帶來更有力量的陪伴與引導，成為韌性校園的推手，共同創造一個有溫度、能回應挑戰的教育環境。✎

參考文獻

- 王敏琦、蕭佳純（2024）。高級中等學校教師專業發展阻礙、自我效能對工作壓力之影響—以學校支持為調節效果。《教育理論與實踐學刊》，49，1-31。[https://doi.org/10.7038/JETP.202406_\(49\).0001](https://doi.org/10.7038/JETP.202406_(49).0001)
- 吳美宜（2025）。在數位洪流中尋求平靜。《師友雙月刊》，649，95-97。<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20190807001-N202502060006-00021>
- 許潯文（2018）。高中職教師工作壓力、情緒耗竭與教學效能相關性之研究〔未出版的碩士論文〕。國立屏東科技大學。<https://doi.org/10.6346/THE.NPUST.TVE.008.2018.F02>

