

讓幸福不再脆弱

師資永續的柔韌之網



|| 林秀玲 臺灣師範大學科學教育中心博士後研究員

一、前言

在臺灣師範大學社會情緒教育與發展研究中心（SEED 中心）辦理教師增能研習的過程中，我們經常聽見教師這樣形容教學現場：「什麼都要做——雙語教育、融合教育、跨域、SDGs——霸凌通報更是一樁接著一樁，幾乎沒有停下來的空間。」隨著雙語政策與十二年國教新課綱逐步推動，教育目標不斷拉高，但班級經營、家長溝通與教學行政的實際負擔也同步加重，使教師長期處於高度不確定與高壓的工作狀態。在多場教師專業培訓與學校現場的密集互動中，教師們反覆提到，當壓力不斷堆疊時，單純被要求「再撐一下」並無法解決真實困境，反而使他們感受到更大的無力感。許多教師坦言，他們真

正需要的不是更多口號，而是能幫助自己站穩腳步、找回教學節奏的實際支持。這些來自培訓現場的觀察與教師心聲，成為後續教師專業增能與支持方案設計的重要基礎。因此，培訓不再僅僅是增加一項任務，而是回應真實困境的支持系統（Beltman et al., 2011）。

二、信念系統： 重新站回「為何而教」

在我們與教師們探討「教師信念」時，最先浮現的往往不是教學方法，而是對自身角色的深層質疑。許多教師提到，當教學不如預期，特別是在面對融合教育與學生行為挑戰時，很容易陷入自責與否定：「是不是我不夠有耐心？是不是我不適合當



老師？」這些疑問反映的，並非單一教學技巧的不足，而是教師專業認同與核心信念的動搖。

在工作坊中，我們邀請教師暫時放下急著找答案的壓力，先把心中最真實、最刺痛的一句話寫下來。一位教師寫道：「當班上那個特殊生一直跟我對立、什麼都不配合時，我真的覺得自己很失敗。」這句話在現場引起高度共鳴。透過引導與對話，教師逐漸將「我是不是失敗的老師」的自我否定，轉化為對教學處境的深刻理解與持續學習。課後回饋中，多位教師提到，最大的收穫不是學到新技巧，而是重新想起自己為何選擇成為教師，並在動搖中找回站得住腳的專業位置。

三、情感系統：建立心理 防火牆，預防情緒耗竭

談及「情感系統」時，許多教師不約而同提到相似的感受：「我很想接住每一個學生，但最後卻覺得自己快要撐不住了。」這樣的狀態，往往不是因為冷漠，而是長期高度投入所累積的結果。培訓現場反覆顯示，

教師經常將「同理」與「全然承擔」混為一談。當情感界線逐漸模糊，情緒耗竭便悄然發生，卻往往難以被覺察，更難以說出口。

因此，在增能課程中，我們引導教師重新建立可持續的情感界線，透過「情緒靈敏度」與「界限視覺化」的練習，協助教師清楚區分「我能回應的部分」與「不需要由我一人承擔的部分」。多位教師回饋，當界線變得清楚，情緒壓力明顯下降。這些看似簡單的練習，其實構成教師心理防護的基礎機制，使情感投入得以長期而可持續。一位輔導教師分享：「留有界限的陪伴，才能讓我繼續走下去。」同時，簡短而可落實的調節方式，如下課後三分鐘的正念暫停（STOP），也成為教師預防情緒耗竭、重新回到教學狀態的重要支持。

四、行動系統： 打破孤島，啟動人機協作

在多場教師增能課程中，我們反覆觀察到一個關鍵轉變：真正讓教師走出疲憊的，並不是再增加一項要求，而是為自己做出行動上的選擇。

當教師開始嘗試運用 AI 工具減輕行政與備課負擔，或主動將卡關的困境帶進夥伴交流中共同討論，行動本身便成為一種具體而可行的賦能方式，逐步打破「什麼都自己扛」的孤島狀態。

在教師的回饋中，這些行動往往看似微小，卻實際改變了工作的感受。有教師寫道：「不是我不夠努力，而是我以前太習慣一個人撐。」當教師意識到可以善用工具、連結他人，而非獨自承擔，教學現場便多了一份餘裕。這些來自現場的經驗提醒我們：教師韌性並非無限度的付出。能否在這樣的環境中走得長遠，關鍵不在硬撐，而在於是否具備調整與回應的能力——這正是教師柔韌力的核心（Gu & Day, 2013）。當行動回到「照顧好自己，才能繼續陪伴學生」的初衷，賦能才真正發生。

五、結語：

讓柔韌成為教師的生活日常

在教育現場快速變動的當下，教師承擔的早已不只是教學任務，而是一連串來自政策、家長與學生的多

重期待。基於教師專業增能現場的觀察與回饋，我們發現，這份柔韌力來自三個彼此連動的行動方向：回到信念——重新站穩「為何而教」的位置，將自我懷疑轉化為持續學習的起點；照顧情感——透過覺察與界線，讓陪伴不再以耗損為代價；採取行動——善用工具、連結夥伴，以智慧取代獨自承擔。讓幸福不再脆弱——並非要求教師練就金剛不壞之身，而是在變動的教育現場中，透過信念轉化、情感調節與行動支持，慢慢編織出一張柔韌之網：既能接住自己，也能接住學生。✦

參考文獻

- Beltman, S., Mansfield, C. F., & Price, A. (2011). Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience. *Educational Research Review*, 6(3), 185-207.
- Gu, Q., & Day, C. (2013). Challenges to teacher resilience: Conditions count. *British Educational Research Journal*, 39(1), 22-44.

