



教師身心調適

壓力、韌性與自我照顧的教育實踐

本期專題觸碰了教師內心最柔軟、也最需被關注的角落——身心調適。我們特別邀請深耕此領域的學者領路，匯集校長、主任、第一線教師、心理諮商師及家長團體的多元視角。經過深度交流對話，我們期許沉澱出最真實的生命敘事，讓這些發自現場的呼聲，成為勾勒未來教育政策與制度轉型的重要筆觸。

【封面故事與趨勢：從個人修煉轉向系統生態】

在封面故事中，王麗斐教授提出「情緒陶冶」概念，強調將負面情緒反芻，視為透過覺察與經驗學習來調節情緒的修養歷程，此即提升教育品質的關鍵。沈慶鴻教授則直指全球性的「教師出走潮」，倡導身心健康已非個人修煉問題，而是涉及替代性創傷與公共服務失靈的系統性結構挑戰，呼籲建立預防支持體系與優化組織文化。陳柏霖教授進一步主張將調適議題拉升至「系統生態」高度，透過理念重建、政策建構與心理安全文化的架構，打造專業與生命品質並重的正向教育生態。

【教育特寫：在關懷與制度中重構韌性】

林登敏教授回歸教育本質，結合關懷倫理與社會情緒學習（SEL），提出「六步驟」將情緒勞務轉化為專業韌性。本單元亦收錄多篇教師論點，共同發出深沉而迫切的提問：「誰來照顧照顧者？」當數據顯示臺灣教師的不快樂指數持續攀升，這已是結構性的制度警訊。教師們呼籲落實「離線權」、建立「數位界線」與「通訊公約」，這些務實舉措正是重建專業尊嚴與生活平衡的關鍵起點。我們必須正視，結構性壓力已從局部的「行政逃亡」演變為全面的「教師心理逃離」，制度的回應已刻不容緩。

【教育舞臺與補給：專業實作與務實解方】

「教育舞臺秀」展現了教學創新的多元風貌，收錄 SDGs 在地化特色課程與 PBL 學習設計的深刻省思；「教育補給站」則直擊教學現場的迫切需求，從校園法律規範、UDL 設計到 AI 在行政事務的實戰應用，為教師提供案頭上最得力的支持工具。

結語：重啟「照顧照顧者」的公共關懷

長期以來，教師的身心健康常被簡化為個人的能力問題，然而制度設計的失衡與行政負擔的超載，往往成為挫傷教師熱忱的利刃。「誰來照顧照顧者？」這句話之所以沉重，是因為它具象化了當今教師在身心安頓上的困境。

本期專題不僅是為了提供一套「自我照顧工具箱」，更希望發起一場集體的對話，推動理念的重建。教師的「身心韌性」並非附屬議題，而是維繫教育永續的核心基礎。當我們要求教師「接住每一位學生」時，教育體制必須先以更溫暖的制度與文化「接住每一位教師」，唯有如此，我們才能在倦怠與專業之間找到平衡，共同構築一個具備韌性、足以承載每一位教育者生命重量的正向教育生態。