

共創韌性校園日常

談教師身心調適的具體實踐



|| 楊素綾 彰化縣花壇鄉文祥國小校長

|| 楊雅妃 國立彰化高中教師

一、前言

教育是一場以生命影響生命的歷程，然而，隨著日益複雜的行政事務、輔導管教變革與親師生溝通課題接踵而來，教師的專業量能正面臨嚴峻的挑戰。當任務密度不斷增加，我們必須意識到：教師的身心健康不僅是個人的微觀適應問題，而是維繫教育永續的核心基礎（謝傳崇，2025）。「尋求支持」，正是具備韌性的教師專業表現，也是可被培養與制度化的能力。

本文旨在探討如何透過專業實踐與制度優化，推動「照顧教育者」的校園文化，讓身心安頓成為維繫教育永續的核心基礎。我們期許，當教師

能安處於穩定的內在，這份安定將能擴散至學生與家長、社區，共同構築一個韌性校園的日常。

二、教師專業量能分配的挑戰

教師需在教學、行政與親師生溝通中頻繁切換角色，當各項任務密度過高，復以學生輔導與管教涉及法律責任與程序，往往使教師必須承擔超出原本教學專業範圍的壓力，教師專業量能的分配將面臨挑戰。我們需關注如何在任務重疊的狀態下，維持教師的專業服務品質與內在安定。

再者，當教師被賦予「即時性」或「提前完成」的任務期待時，原有的教育節奏會受到顯著擠壓，若缺



乏適度的身心緩衝空間，長期處於高頻率、過度提取的狀態，會致使教師「情緒能量」失衡，導致心理的緊繃感，這便是典型的身心連鎖反應現象。這樣的挑戰反映出支持系統與教師專業量能之間的實際落差，如何將教師的身心健康視為永續教育發展的重要資產，透過各面向的資源投入、支持網絡的建構，誠為教育體系共同關注的社會責任。

三、教師專業韌性的實踐—— 建構身心調適的具體策略

（一）專業韌性的調適心法

教師身心調適不僅是技巧的應用，更是一種自我照顧的實踐工夫。此處以結合社會情緒學習（SEL）為方法，《易經》三易（變易、不易、簡易）為實踐心法的內在邏輯，落實教師身心調適，發揮專業韌性，此三者構成教師在變動環境中的內在調節框架。

1. 覺察：在「變易」中觀照情緒的流動

當個案事件或高壓任務結束時，

教師可以試著練習「看著」情緒升起，覺察自己正在「經歷」一場情緒的發生，而非「成為」情緒本身。看著正在升起的焦慮、躁動與嗔怒，不將其內化為自我的標籤，不在餵養情緒的過程中，內耗自己。透過這種「中立的觀照」，在變動不居的環境中，先找回對自身情緒狀態的覺察。

2. 安住：在過程中持守「不易」的靜定

情緒反應如同石頭，投入水面必會泛起漣漪，但漣漪終將復歸平靜。教師在高度壓縮的行政節奏與課堂教學、班級經營及親師溝通切換之間，可以建立個人的「微型緩衝儀式」，藉由正念呼吸調節，適時為自己按下暫停鍵，這並非停止作為，而是一種自我照顧的心境轉換之必要，確保在處理各項事務時能保有穩定的精確度與教育溫度。

3. 初心：以價值的「簡易」貞定教育方向

當外在干擾驟起、教學節奏紊亂、自我懷疑加深時，愈要透過初心的召喚，回歸教育的初衷，不忘自己當初出發的理由。這份對教育價值的



貞定，能讓繁瑣的庶務轉化為實踐初衷的過程。以「初衷的貞定」，以簡馭繁，讓初心的實踐成為教學生活中最強大的調適支點，找到自己的存在定位。

（二）啟動「身體內景」與「暖心空間」的交互實踐

適當地為自己的焦慮與緊張節奏按下暫停鍵，是需要且必須的。在

身體舒展與空間的包容中，教師能暫時抽離情緒，進入「心流」狀態，進行正念覺察，進而更有效地支持身心調適與能量恢復。學校可善用校園角落與運動伸展空間，進行身體鍛鍊的具體實踐，結合校園空間的暖心營造——如設置能暫時卸下壓力的非正式對話區（Teachers' Lounge），或提供能靜心獨處的沙發區，透過優化物理環境，促進內在心理鬆弛感，達到身心雙向調節的平衡。



（三）建構支持性的親師共好網絡

透過推動「親職教育講座」，鼓勵教師與家長間建立安全、信任且無壓力的共好成長場域，規劃安排社會情緒學習專題講座，將教師的支持範疇擴展至家長端，實踐 SEL 中的社會覺察。藉由講師的他者視角，帶領家長深刻覺察教學現場的挑戰，讓家長有機會走進教師的專業視角，也讓教師得以從「全能專業」的高度期待中獲得喘息，在親師共感的氛圍中，找回守護教育初衷的韌性與動力。當家長成為情緒支持網絡的一環，教師的專業韌性也在「被理解」的當下，間接獲得修復。

（四）建立「照顧教育者」的文化共識

「人」是學校最重要的資產。我們認為，教師的身心調適，並非是教師個人所應面對的課題，專業韌性的實踐需要透過校園文化的重構，以及制度面的配套，建立起「照顧教育者」的支持網絡。在校內，行政支持教學，建立「接住學生，也接住老師」的共識，教師社群與同儕共好共

享，讓教師不至於孤軍奮鬥；在制度面，教育部「教師輔導諮商支持中心」，打造專屬於教師的心理支持，以及教師身心調適假的上路，適足以看見：「照顧教育者」的網絡正在慢慢成形，讓懂得「尋求支持」被視為一種具備韌性的專業表現。

四、結語

教師的身心安頓是教育永續的核心。我們期許，看到「照顧教育者」的文化成為提升教育品質的重要底色，讓教師在面對高密度任務時，能喚醒本自具足的調適心法，並擁有制度性的緩衝空間與心理支持系統。當「尋求支持」被視為一種專業韌性的展現，而非個體的脆弱時，教育現場才能真正留住人才、守護專業，並發展永續優質教育。✕

參考文獻

謝傳崇（2025）。從挑戰中蛻變：學校韌性的理論實踐與創新轉化。師友雙月刊，653，12-16。

