

教師身心調適假 給家長上的一堂課

|| 王瀚陽 國教行動聯盟理事長



早上七點零八分，我一手拿著烤焦的吐司，一手滑手機。班級群組跳出一則訊息，沒有貼圖，只有乾乾淨淨的兩行字：

「各位家長好，我今天請身心調適假，課務已安排，謝謝體諒。」

我盯著螢幕，第一個念頭並不是「辛苦了」，而是心裡的焦慮：「今天要考小考怎麼辦？」臨時換代課老師，孩子會不會亂掉？進度會不會落後？然而轉念一想，我真正不安的其實不是課程本身，而是那個「假」背後深藏的意義——教師必須依靠動用制度，才能爭取一絲喘息的空間。

我差點在群組打出「老師還好嗎？」又猶豫刪掉。這並非出於冷漠，而是因為我清楚地知道，這句關心很容易演變為追問，而追問往往會

迫使一位正試圖自救的人，退回更深更窄的角落。

那一刻我忽然想通了：老師不是我們的客服，她不是來消化家長焦慮的。她得先把自己照顧好，才能有力氣量支撐整個班級。

數據背後的真實樣貌： 瀕臨崩潰的東亞教師

我們總以為教師是一份穩定的工作——有寒暑假、有保障，但調查數據卻呈現出另一番景象。

2024年十月，國教行動聯盟與臺灣心理健康聯盟發布的「職場心理健康」調查顯示，76%受訪者表示工作壓力嚴重影響心理狀態，超過84%反映睡眠品質明顯下滑，77%坦言壓力已波及家人、朋友和同事之間的關



係。OECD 的 TALIS 調查更指出，臺灣、日本、韓國及香港的教師承受全球最高的職場心理健康風險，比例高達 87% 到 88%。根據日本文部科學省統計，2023 年因心理因素請假的公立學校教師達 7,119 人，創下歷史新高。一位日本教師在訪談中無奈地說：「額外的行政工作太多了，同事一請假，我們負擔更重，形成惡性循環。」我們正在以「消耗品」的方式，消耗那些守護孩子的人。

我常想起兩個截然不同的故事。第一個故事來自偏鄉：母親節那天，一個戴著助聽器的小女孩問老師：「老師，你可以當我媽媽嗎？」那位教師後來募款買助聽器、陪孩子練習、甚至讓孩子住進自己家。這則故事聽了讓人鼻酸，也常被貼上一句「老師好偉大」的標籤。然而，我愈來愈不敢只停在感動：當教師把自己燒成灰燼，誰來接住她？

第二個故事來自一位教了八年的中學教師。她入職的第一年便遭遇學生當面羞辱，回家只能躲著哭；漸漸地，她學會了「堅強」，日復一日早出晚歸，將自己調成自動模式。直

到某天，她突然覺得腦子「停機」，工作像跑馬燈閃個不停，明明站在門口，心裡卻只剩一句話：「我想回家」。那並不是懶惰，而是情緒耗竭。當一個人被逼到極限，連情緒都擠不出來，只剩下空殼。

一個像「聖人」，另一個像「殘骸」，她們做的都是同一份工作。差別只在於：當她們快要倒下時，沒有人可以接住她們。

2025 年 10 月，教育部正式增訂身心調適假——每學年三天，免附證明。制度雖然已經建立，但真正的挑戰在於打破教育現場那些隱形的潛規則。

花式滑冰選手 Amber Glenn 是三屆全美冠軍，但在光環背後，她卻經歷了極大的心理創傷。她曾提到過去的更衣室氣氛極度緊繃：「我必須顯得比你強」、「我不能露出任何裂縫」，每個人如履薄冰、戰戰兢兢。臺灣的教職員辦公室也有類似的氛圍。如果你請假，同事的負擔會加重怎麼辦？如果你休息，會不會被貼上「沒熱忱」的標籤？

Amber Glenn 後來決定改變這一切——她坦率地談論自己的心理低谷，並努力將那種緊繃的氛圍鬆開，讓更衣室變成一個「可以喘口氣的地方」。當家長願意理解教師的疲憊時，我們其實就是在幫忙把那個窒息的空間撐開一點。在我們面前，教師不需要永遠充當超人，她可以只做一個普通人。

家長的理解，不是縱容，是遠見

親師關係不該是服務生與顧客的關係，更應像是冰舞搭檔——節奏需要契合，才能在冰面上滑得穩。一位被掏空的教師，無法給予孩子溫度；而一位連自己都照顧不周的教師，不可能在發現孩子聽不見的時候，還有餘裕願意再多走一步。我們太習慣把老師的付出視為理所當然，當老師多關心孩子一點，我們覺得那是他們的職責；但老師請假休息時，我們的第一反應卻是：「那我孩子的課怎麼辦？」

因此，家長的理解其實是一種遠見。當你收到那則訊息，選擇是理解而非質疑時，你不僅守護了老師當

下的喘息，也在保護孩子未來的教育品質。如果老師請假，群組就開始議論；如果老師稍作休息，就被檢討「不認真」——再完善的制度，也不過是紙上的數字。

桃李要能開花，根要先有水喝

桃李不言，下自成蹊。但我想補上一句：桃李要能開花，根源必須先有水喝。身心調適假是制度澆下的一點點水，而家長的理解與支持，則是讓這水真正滲透土壤中、不被蒸發的關鍵。

當那個讓孩子叫「媽媽」的老師，後來看著女孩站上演講比賽的舞臺，那是教育最美的一幕。然而，這朵花能綻放，背後是因為老師當時仍然擁有一點點「願意多做」的餘裕。如果她早已因為耗竭而倒下，根本無法伸手去接住另一個生命。

有些傷痛是會傳遞的，然而體制卻一直在傷害著老師，而這份傷害最終會透過老師傳達到孩子。除非有人站出來說：「這種傷害到我這裡為止。」



身為家長，我們能做的雖然不多。但至少當老師說「我需要休息一下」時，我們可以收起心中焦慮的盤算，輕輕回一句：「好，我們等你回來。」

這不是客套話，而是親師共好真正的起點。雖然身心調適假給予教師三天喘息的空間，但真正讓這個制度活絡起來的，是家長願意放下「我的孩子怎麼辦」的焦慮，轉而用另一個角度理解：教師的休息，就是孩子教育品質的保險。這是身心調適假教會我這個家長最重要的一堂課——不是制度本身有多進步，而是我們是否

已經成熟到配得上這個制度。最好的教育，不在於我們把孩子送上舞臺，而在於我們願意守護那位帶領孩子走上舞臺的人。✎

參考文獻

- 國教行動聯盟、台灣心理健康聯盟（2024年10月）。國人職場心理健康調查。公視新聞網。
<https://news.pts.org.tw/article/718575>
- OECD (2024). TALIS 2024 results: Teachers and school leaders as valued professionals. OECD Publishing. <https://www.gel-net.com/post/oecd-talis-2024>
- 文部科學省（2024）。令和5年度公立學校教職員の人事行政狀況調査について。
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/jinji/1411820_00008.htm