

開學前，老師請深呼吸

臺中市南屯區大新國民小學

林妙穗老師

「明明已經休了很長的年假，怎麼越接近開學，我心情越煩？」阿欣老師喃喃自語著，我悄聲問候：「阿欣，你還好嗎？」阿欣連忙說：「沒啦沒啦，開學症候群，我知道。」然後繼續貼著教室後方的布置海報。

各位親愛的老師，您可否聽過老師也會有所謂「開學症候群」——不想上班、精神不佳、對事情提不起興致？就像上述的阿欣老師，越接近學生返回校園的日子，老師也會有些情緒上的起伏，或者面對開學前的準備工作，不知從何著手，甚至意興闌珊。如果您也有類似狀況，我想邀請您先放下手邊工作，不管是成堆的表單、待清點的教科書、趕著完成的備課進度，或是為教室好好消毒，先穩穩的坐在椅子上，輕輕閉上雙眼，肩膀放輕鬆，雙手自然擺放在大腿上，然後將注意力放到自己的呼吸上，可以是明顯感到氣息進出的鼻孔前緣，也可以是隨著呼吸起伏的胸口或腹部，嘗試觀察自己的呼吸，先從短短的時間做起，也許三五分鐘，也許默數個二十次呼吸，都好，讓自己有機會好好呼吸、好好照顧自己。

雖說「從事教育工作」一直都是許多青年心目中的理想生涯選擇，踏進教壇執教後，許多初任教師才真正領悟到擔任教師所要關照的事情既多又複雜，並且教學準備、課程進行、活動帶領等皆有時間上必須遵循的節奏與進度，一忙起來，老師們可說是從早到晚都無法停歇。

臺灣師範大學於2022年7月公布依據 OECD 2018年的「教學與學習國際調查」(Teaching and Learning International Survey, TALIS)的數據分析(許家齊, 2022)，本調查結果揭示——在臺灣有10%的國中教師在工作中感受到非常多壓力，而資淺教師(年資5年以下)則多達42%在工作中感到有壓力，甚至於此調查中，考慮轉職、後悔當老師的比例則高於美國、澳洲以及TALIS國際平均。根據張芳全(2021)的研究，臺灣國小教師的行政工作負擔、維持教室秩序、與學生互動、受家長關切、備課負擔、代理缺席同事工作等工作壓力來源，與教師知覺到工作壓力有正向顯著關聯，其中家長關切、備課負擔、行政工作與維持教室秩序更是造成教師壓力的重中之重。陳源滄、施丁仁、王智弘(2017)統整近年研究，亦有與前述研究有類似發現，教師工作壓力源包括工作負荷、人際關係、學生行為、專業知能及行政支持。然而余民寧、陳柏霖、許嘉家(2010)於教師憂鬱傾向的研究中，發現「自覺工作壓力負荷」是教師憂鬱傾向的最重要預測變項，因此，教

師對於工作壓力負荷、壓力來源的覺察，攸關職場心理健康的表現，更關係到學生受教的權利。

就像本文開頭的阿欣老師，或許想起開學後緊湊的生活，也許過往與學生、家長互動經驗遺留沉重的情緒，面對即將開學，內心重重壓力襲來。教師工作壓力的因應策略，依個別壓力來源之屬性、特色而有不同應對方式，於行政工作負擔方面，張芳全（2021）建議教育主管機關與學校宜簡化行政業務，減少來自上級的評鑑，同時檢討教育政策變革施行情形，避免讓政策過於模糊，使得教師有不確定感，徒增工作壓力。而在國小校園常見的「家長過度關心學校與子女教育及其學習表現」，則可透過更多的親師溝通技巧與管道的安排，讓家長與教師之間能有通暢且合宜的溝通、合作模式。陳源滄、施丁仁、王智弘（2017）建議建構專屬教師的員工協助方案，包括校內行政措施的改善、內部資源的提供、外部資源的引進（含教師心理健康諮詢服務）等。

可見於政策面或學校經營方面，對於減輕或不額外加諸教師工作上的壓力皆有可行的方式。至於教師個人如何進行自我的覺察與照顧，以讓自己面對工作繁重的進度與要求、職場中複雜的人際溝通仍能穩定情緒、保持專注？在此向老師們介紹風行全世界四十餘年的「正念減壓」（Mindfulness-based Stress Reduction，簡稱MBSR）。

MBSR的創始人為美國麻州大學卡巴金博士，最初是在醫院中，幫助深受慢性疼痛所苦的病患，後來逐步推廣到社區、學校、企業、監獄等不同領域。正念減壓雖然源自佛教的禪修傳統，但當代正念已經完全去除宗教色彩，單純回歸到人類對自身關照需求的普同性。卡巴金博士於《正念療癒力》中說明正念的意思是：

正念指的是，當心飄移時，你能覺察到，然後盡可能溫柔的把它帶回來，重新引導你的專注，重新連結到當下對你而言最重要與顯著的事情，就在這裡，此時此刻，生活中不斷展開的此時此刻。

(引自Kabat-Zinn, 1990/2013,頁42)

練習正念最主要的目的在於提升覺察力與專注力，特別當我們即將面對新學期的開始，眾多班級經營、教學準備、行政作業等事務得儘快就緒，待辦事項或清單一件接著一件，我們難免感覺到腦中思緒紛雜，先後順序、輕重緩急都弄亂了，此時我們需要的不是更加用力、快速的把所有事搞定，反而是暫停手邊的工作，先將注意力拉回到身體上，當自己平靜了再重新回到工作上，更能專注、有效率的將事情完成。

特別於學期伊始，學生尚未學會自律、未能遵守教師指示與班級規範，於課業學習、人際互動或自我管理上還需要師長多予指導及叮嚀，甚至於校園內外發生種種不良行為，皆對教師自我效能、自我認同、績效管理帶來挑戰。我過去一二十年於學校中，亦

曾見聞過教師面對班級秩序的紛亂、教學技巧難以掌握，長期處於心有餘力不足的狀態，親師溝通動輒產生糾紛。若陷於此境地，我們需要的不是更多教學的技巧或管理秩序的賞罰規則，而是請教師試著回到自身，覺察身體的感覺、內心的情緒、腦中的想法，慢慢的平穩下來，方能更清晰明白的整理出面對學生、處理班級事務此時此刻最重要的事情。

因此，再次邀請您，開學前，進入收假預備模式，老師請記得——深呼吸。

參考文獻

Kabat-Zinn, J.(2013)。正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己(胡君梅，譯)。野人文化。(原著出版於1990年)

余民寧、陳柏霖、許嘉家(2010)。教師憂鬱傾向的影響因素之研究。輔導與諮商學報，**32**(2)，73-97。

張芳全(2021)。國民小學男女教師的工作壓力源之研究—以臺灣參與TALIS為例。學校行政雙月刊，**133**，121-151。

許家齊(2022)。台灣國中教師考慮轉職比例高！台師大支持樞紐陪老師面對工作困境。翻轉教育。

https://flipedu.parenting.com.tw/article/007449?utm_source=Parenting.FB&utm_medium=social&utm_campaign=cp-f1-medium

a-007449-220926&fbclid=IwAR1q_Qb-w5GaTVmHLmMVBD
MP3gDXhpxtGRSt9ghUnKBloKE02RnLZMBPX1w

陳源滄、施丁仁、王智弘(2017)。國民小學教師員工協助方案之
需求評估研究。輔導與諮商學報, **39**(2), 29-54。