

燃燒之前

先讓自己成為光源



教師的能量管理與內在重建

|| 宋怡慧 新北市立丹鳳高中教師

有人說：「你無法從空杯子裡倒出任何東西。」在教學現場，我觀察到教師會面對的情境，包括課堂上突發的學生衝突、家長訊息的連環轟炸、工作任務的無限堆疊，以及同事之間的人際摩擦。最折磨人的，是每件事都要求教師當下立刻做出負責任的決定。教師的壓力不僅來自繁重的工作量，更在於各種角色間的切換。此刻，教師如同一根燃燒過度的蠟燭——急著照亮學生，卻在轉身的

瞬間，發現自己的光能早已耗盡，只剩即將熄滅的餘燼。

如何建立一套屬於自己的身心調適方式？當教師能妥善照顧自身能量，便懂得安頓自己，也能更穩定地帶領班級前進。教師的言教與身教，常在不知不覺之間教會孩子如何面對這個世界。因此，以下是我持續實踐的三格「自我照顧工具箱」：

第一格：時間管理工具

許多教師以為時間管理，就是將代辦清單一件件完成。但當你被工作推著走時，最先被犧牲的，往往是最微小、也最根本的事。建議每天優先處理重要且急迫的事項，例如：備課的節奏、回覆家長的方式，以及睡眠與飲食的時間，這些都是不容輕忽的日常底線。此外，也要為突發事件預留緩衝空間，以避免學生的情緒波動、家長的焦慮或制度更迭，讓自己疲於奔命。將有限的心力，投入在值得投資與付出的地方。

以我個人為例，我會採用「三段回覆原則」，讓訊息從「即時回應」改為「準時回應」：

- **前段（上午）**：處理行政與同事事務。
- **中段（午休）**：回覆家長訊息。
- **後段（課後）**：處理學生事務。

重點不是拖延，而是讓注意力擁有邊界得以轉向。大腦對「完成」的行動有記憶，久而久之便會慢慢自動

化處理日常性事務，不再讓你深陷焦慮的迴圈裡打轉。

第二格：能量管理工具

英國政治家與生物學家約翰·盧伯克（John Lubbock）曾提到：「休息不是懶惰。有時候，躺在草地上仰望白雲，也是極其必要的事。」每日能量的恢復，靠的不是意志力，而是身體在跟你說話。當你眼神渙散、耐心見底，對這份志業便容易產生倦怠——睡眠不足時，大腦運作也隨之失衡。

因此，能量管理可設定三個底線：

- **睡眠底線**：即使再忙，守住最低時數。
- **飲食底線**：不空腹上課，不讓含糖飲料充當晚餐。
- **休息底線**：每天至少一次十分鐘，什麼都不輸入。

你會驚訝地發現：只要身體開始一點一點回電，情緒與判斷力，也會

跟著安靜地歸位。此外，還能善用「3×3 微恢復」：

- **呼吸三分鐘**：慢吸四拍、停兩拍、慢吐六拍，讓神經系統知道它可以放鬆。
- **走動三分鐘**：換個地方站立，讓身體離開辦公桌與椅子。
- **補水三分鐘**：喝水、伸展肩頸、放鬆下顎。

這不是浪費時間，而是讓你從「耗損模式」輕輕切回「恢復模式」。

最後是微小實驗的哲學：能量恢復最怕「全有或全無」的心態。

你可以試著每天在校園裡快走五分鐘、一週兩天提早二十分鐘就寢，或者每週一次關掉群組通知整整一個小時。你不必一次改變人生的走向，但每天都可以悄悄地把自己救回來一點點。這樣的調整將有助於強調行動的多樣性與日常改善的可能性。



第三格：情緒管理工具

從「專業的慈悲」到「清楚的界限」：

面對孩子的挑釁、精神渙散或失控，我們很容易感到被針對或辜負。然而，若能換個角度思考：有些行為並不是針對你，而是孩子在自己的大腦裡迷失了方向。當前額葉無法制衡杏仁核時，他便失去自我導航的能力。理解這一點，可以讓你能用更專業的姿態回應孩子的每個行為，而不是用受傷的自我去對抗。

我最常使用的是「三秒鐘轉念」——在情緒爆炸前給自己的一道防線：

- 「這不是針對我，是他現在還不會。」
- 「先讓自己穩定，才有能力進行管教。」
- 「我可以同理，但仍然要設定界限。」

當你的情緒愈加穩定，與孩子的

相處也會愈加平和。

最後是非暴力溝通（Nonviolent Communication，簡稱 NVC）四步驟，幫你在衝突裡守住彼此的尊嚴：

1. 觀察事實
2. 說出感受
3. 表達需要
4. 提出請求

試著把「你怎麼又遲到」換成：「我看見你今天遲到十分鐘（觀察），我感到擔心（感受），因為我重視班級的節奏與公平（需要），下次若會晚到，能提前傳個訊息嗎？（請求）」當你願意把語言從指責轉變為需求時，你也在教孩子用更成熟的方式，面對那些讓他們委屈或憤怒的時刻。

從時間管理到能量恢復，我們可以在每次情緒升起的瞬間，輕輕對自己說：「我可能錯了。」這並不是自我否定，而是關係上的謙遜——當我們願意保留一個空間，讓事實澄清

執念，並接納新的可能性時，你便不需要用勝負來保護自尊，而是用理解去保護關係。如此一來，你也會更容易做出真正負責任的決定——不是依賴慣性的選擇，而是根據當下的情況做出回應。即使外在的風浪仍在，你的內心仍能保持一處寬闊，足以容納突如其來的不安。

教育的付出不是為了換回什麼，因此不必急著期待學生立刻改變，期待家長真心感謝，期待同事不需解釋就能理解你的難處。一如愛爾蘭詩人葉慈（William Butler Yeats）曾說：「教育不是注滿一桶水，而是點燃一把火。」試著把每一次付出，視為「送出的祝福」——你準備一堂課、給出一句真誠的肯定，或做一次清楚的提醒，在你完成的那一刻，教育的愛就已圓滿了。當教育從有形或無形的渴求，轉化為祝福，你會更自由，也更有真正的力量繼續前進。願每位教師都能做好能量和情緒管理，守護自己的內在之光，成為快樂的種桃李、舞春風的師者。✂

