

657 期《教師身心調適的教育實踐——壓力、韌性與自我照顧》

主題說明

在教育現場，教師長期肩負教學、輔導、行政及家校溝通等多重任務，面對升學壓力、評鑑制度、家長期待及行政負擔交織而成的高壓環境，其身心健康正面臨前所未有的危機。近年來頻傳教師因工作壓力導致身心症、過勞甚至自傷事件，不僅反映個人承受的極限，更揭示制度性支持的斷裂與失衡。當教育者的身心調適與心理健康未受重視，職業倦怠與情緒創傷將直接衝擊教學品質、校園文化及學生福祉。因此，教師的「身心韌性」與「自我照顧」已非附屬議題，而是維繫教育永續的關鍵基礎。

本期專題以「教師身心調適」為核心，邀請教育現場與研究領域共同思考：當教師陷入過勞與情緒耗竭，是否有足夠的制度支持與文化回應？我們關注的不僅是教師個體的適應能力，更從制度與文化層面檢視整體教育環境的壓力結構與支持缺口。透過反思政策盲點、揭示校園支持資源的落差，並引入跨領域視野，促使教師心理健康不再被歸為個人問題，而是教育體系必須共同承擔的社會責任。

在實務層面，本期亦聚焦「可行的調適實踐」，探討教師如何在高壓中落實自我照顧與情緒管理。從正念練習、時間規劃、專業界線建立，到教學現場中發展出的壓力緩解策略，我們將蒐集第一線教師的真實經驗，逐步建構屬於教育工作者的自我照顧工具箱。同時也呈現教師在職涯歷程中如何重拾熱情、修復身心及重建教學信念，展現在倦怠與復原之間尋找平衡的歷程。

為深化這場集體對話，本期更致力於將個人經驗連結至制度反思。透過教師敘事、人物專訪及跨國比較，讓壓力不再只是冰冷數據，而是承載每一位教育者生命的重量。借助教育、心理學及社會學等多元視角，我們重啟「照顧照顧者」的公共關懷，推動打破求助污名、建立支持文化，共同構築具韌性的教育環境。