

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 教育學程 來源 中央日報 日期 90. 5. 29 版面 十四版

（葉卉軒／臺北訊）調查顯示臺北市二成八的國中、國小老師正面臨潛在性憂鬱症危機！對此，臺北市各國、國小校長表示，不只是老師，每個人都會有壓力，但由於每個人的人格特質、處理的方式，以及解讀挫折、面對困境的抗壓能力均不相同，自然結果也不一樣。校長們進一步強調，壓力的紓解，端看個人是否能夠主動積極尋求管道，多位校長們其實也對於教育局能夠強調學校本位經營，鼓勵學校自行辦理相關輔導研習課程表示肯定，因此輔導管道並不缺乏，但老師們釋放自我壓力，仍靠自己。

臺北市立國語實小校長簡毓玲表示，過去老師都過於

資訊爆炸、教改壓力、網咖亂象、師生關係改變

部分老師患社會不適症？

習慣有課本的教學模式，但九年一貫課程實施在即，因此老師們難免對於不同以往的整合式教學方式產生焦慮與無所適從，但就簡毓玲的觀察，老師們多少也是因為過於的擔心，而導致難以承受的壓力。因此，簡毓玲建議，校長們也要多給老師們肯定與打氣。

除了九年一貫的課程、協同教學、課程統整、自編教材，讓一部分的老師急著想申請退休外，根據臺北市立師院實小校長萬家春的觀察，「師生」及「親師」關係的轉變，亦是老師們的壓力來源。萬家春指出，家長的受教程度高，社會科技進步，孩子們尋求知識的管道也

較以往多元且豐富，倘若老師們不夠積極、主動，難免會對於學童的快速成長感到無法招架，而來自家長們的要求或挑剔，亦是老師產生壓力的原因。

再加上，老師的權威地位不再，潛藏在現代夫子心中的則是更多的矛盾與掙扎。誠如前教育部部長林清江所說，「老師不僅要學習過去、生活在現在，還得導引學生走向未來」，萬家春說這個時代的老師，實在難為。芳和國中校長戴麗緞指出，老師們的壓力，還有部分是來自於擔心學生的品德及行為表現。以近日掀起風潮的網路咖啡店來說，老師們實在對於無法和社會大環境抗衡，而產生心有餘而力不足的無奈和挫折。

此外，針對認真質疑教育局忽略教師心理健康問題一事，身處教育第一線，實際和老師們親身相處的校長們也有話要說。萬家春就對於教育局強調學校本位經營的作法表示肯定，尤其身為校長、主任應是最了解老師們的壓力所在，由學校主動出擊，設計適合老師們紓解壓力的各項研習活動，或者由老師們自己找適合自己的老師蒞校輔導，都會是個不錯的方式。

其餘如校園中的各式讀書會、團契活動，也都是提供老師們彼此互動、討論、成長、分享、紓解身心靈、開拓視野的方式。

