

學習是為了走更長的路？

談教師的心理衛生與繼續學習

羅寶鳳

國立東華大學教育學程中心助理教授

摘要

老師這份工作為什麼愈來愈難做？在許多年紀稍長的人心目中，做老師是一個神聖的工作，不只因為它穩定、薪水不錯、免稅、又有寒暑假，更是因為它代表著一種榮耀與尊嚴，然而，曾幾何時，老師在現代社會中的地位與聲望，已不復從前，甚至做老師已經變成是一個具有高度風險的行業。面對教師愈來愈多的工作壓力與心理疾病的現象，大部分的文獻是從個人心理層面的輔導、諮商、心理治療來探討這個問題，並提出許多調適的策略，包括壓力的抒解與情緒的管理等，然而我們可以以一個更為積極的方式，就是用「繼續學習」來面對工作上的挑戰。教師必須學習更加瞭解整體的教育環境與問題，唯有透過學習，才能獲取知識，為自己賦予權力、增加能力（empower ourselves），以面對未來工作上更多的改變與挑戰。

關鍵詞：心理衛生、壓力、非正式學習、衛生教育

壹、教育工作所面臨的問題

一、教師工作是一個具有高度風險的行業？

教師工作的壓力有多大？英國倫敦泰晤士報曾針對一百零四種不同行業做了一

個壓力係數的調查，發現壓力最大的前十種行業，依序是獄卒、警察、社工人員、教師、救護車人員、護理人員、醫師、消防隊員、牙醫及礦工（引自周勵志，2003）。這雖然是一份過去的國外調查，但是對於國內的教師而言，面對近年來的社會變遷與教育改革，相信他們所承受的工作的壓力並不會低於其他行業的工作人員。雖然還是有很多人想擠進這個教師的窄門，但是很多已經進來的人工作得並不快樂，也有很多人希望提早離開。

根據幾分國際性的研究顯示，大約 60% 到 70% 的教師重複地顯現壓力的徵候，30% 的教師有明顯的倦怠（burnout）症狀（Cheek, et al., 2003），教師的疲憊與倦怠已經是一個全球化的現象（Naylor, 2001; Robertson, 2002）。國內的調查資料中，二〇〇三年九月教育部曾委託民間單位針對「國中小教師需求及對教育施政之看法」的問卷調查，結果發現五成二的老師「想要提早退休」（國小 53.2%，國中 51.1%），七成九的老師覺得工作壓力大（79% 教師壓力大，2003）。跟台灣文化背景相近的香港與大陸也有類似的調查結果。二〇〇一年香港教育專業人員協會對中小學教師的工作壓力調查中，發現超過八成的教師喜歡教師這份職業，也有接近八成的教師希望將教學當成終身職業，然而，面對過大的工作壓力時，只有二成教師仍然不會離開教育的崗位，接近四成教師會選擇離職或提早退休（香港教育專業人員協會，2001）。兩年之後的二〇〇三年再一次進行調查也得到相似的結果，仍有六成的教師覺得壓力很大，只有四分之一表示壓力再大也會堅持留在教育崗位上（香港教育專業人員協會，2003）。類似的結果也出現在大陸，如果有機會，50% 的中小學教師希望換工作，只有 17% 的教師願意終身執教（中小學教師半數想轉行，2003）。兩岸三地針對教師工作壓力的調查，結果顯現從事教師這個工作已經出現隱含的危機。

二、做老師很沮喪？

為什麼教師不快樂？問問我們自己就可以得到答案。在大學教書，不僅壓力很大，也很無力。一切的遊戲規則都已經決定好了，就是一切的成果都要化為 SSCI（社會科學引文索引），單一且量化的評量標準決定你的價值與好壞，過程中所有的努力，包括對教學以及對學生的付出，並不那麼重要，重要的是有沒有研究的成果，有沒有發表在國際期刊上。在學術界的一句名言就是「Publish or perish?」「生產與競爭」是唯一的主流價值，個人沒有太多選擇的權利。當我們做的事是因為外在的壓力而為時，你會感覺到自己的自主性愈來愈低，愈來愈不快樂，因為那是被迫的，並非出於自願。大學的老師都這樣的，更何況中小學的教師？

中小學教師所面臨的教改問題也是一樣，從老師的怨聲載道可以看出教師的難為。老師普遍不快樂，除了因為被迫改革的因素之外，教改也讓很多老師無所適從。從過去的教育制度讓老師「退化技能」（deskilling）（Bromley & Apple, 1998），到現在高標準要求教師能夠自立自主，這中間有一個很大的落差，生活在一個極大落差的環境中，不會有太多的生產力，唯一可能生產出來的是「無力感」。中小學教師過去很不自由，因為所有的東西都規範好了，現在卻要你一切自主，只是讓老師覺得很沒方向，很不安全。

三、因為壓力而產生的心理疾病

當工作的壓力超出教師可以負荷的程度時，在個人的心理、生理以及行為方面都會受到影響，而產生所謂的「壓力徵候群」（周勵志，2003：16-17），心理的症狀包括焦慮、緊張、挫折感、生氣、懊惱、反應過度、壓抑、退縮、沮喪感、自尊心降低、孤獨、疏離感、煩悶、對工作不滿意、注意力不集中、心智疲憊、溝通效率減低、自發性與創造力都會喪失；生理的症狀包括心跳加快、血壓上升、腎上腺分泌增加、腸胃道不舒服、呼吸道不舒服、頭痛、免疫系統功能下降、生理疲勞、肌肉緊張、睡眠障礙、猝死症等；行為的症狀包括拖延和逃避工作、工作效率和生產力下降、常請假求診、過食或食慾不振、體重減輕、增加攻擊性及破壞行為、人際關係惡化、溝通不良、自殺或企圖自殺等。這些所謂身心的症狀有時是慢性潛伏，一開始不太會受到注意，但是長期下來，有可能在最後的時機爆發出來。

教師的心理健康狀況已經亮起紅燈。一九九八年加拿大 Alberta 省有 30% 的老師必須服用百憂解（Prozac）來抗憂鬱，日本老師也面臨類似的問題（李宜蓁，2003）。二〇〇三年全國教師會針對大台北地區的高中以下的教師做調查，顯示有百分之四十八的教師有憂鬱傾向，若以此比例推算全國教師人數，有憂鬱傾向的教師可能高達十萬人，這樣的比例與日前一項台灣總人口憂鬱傾向百分之七點三的調查結果作比較，則教師的憂鬱指數比一般人高上六倍（教師節夫子大嘆難為，2003）。心理健康出現危機的不只有台灣的教師，中國大陸與香港的調查也都出現類似的調查，廣州的調查發現 31.51% 的教師有輕度心理障礙，12.37% 的教師有中度心理障礙，21% 的教師已構成心理疾病（廣州近半數教師，2002）；遼寧的調查發現 51.23% 的教師存在心理問題（教師心理問題，2003）；上海的調查發現近 40% 以上的教師存在不同程度的心理問題，5% 的人已出現了明顯症狀（追求過分完美，2003）。這些調查的結果雖然不是非常嚴謹的研究報告，但是數量之多與結果之嚴重性，至少讓關心教育的人必須正視這個問題。根據九十二年中華民國教育統計指標，一個教師平均可以影響 19.67 位學生的未來（教育部統計處，2003），教師在教學的過程不只在教授專業的科目而已，更重要的是在形塑生命與人格（羅寶鳳，2003a）。因此，身心不健康老師不僅影響到教學過程的品質，更嚴重的是對於學生人格的形成有非常深遠的影響。

貳、過去的文獻與研究

搜尋與閱讀教師的心理衛生或心理健康相關期刊文獻的過程中有幾個發現：

第一，近十幾年來國內外針對教師的工作壓力與職業倦怠的文獻資料愈來愈多（Guglielmi & Tatrow, 1998），大部份的研究都嘗試找出會讓中小學教師感到倦怠或工作不滿意的壓力來源（stressors）。這些壓力來源包括工作負擔過重、缺少時間與資源、不良的同儕關係、師生關係的緊張、薪水不夠、學生素質低落、家長難以溝通、朝令夕改的教育政策、學校的環境與行政問題、個人的觀念與感受等（Griffith, Steptoe & Cropley, 1999；Brown, Ralph & Brember, 2002；香港教育專業人員協會，2003；周勵志，2003）。從這些結果可以看出，所有與教育相關的環節幾乎都以成了

壓力來源，原因是社會不斷地變遷，教師的工作也面臨了前所未有的強烈壓力。

第二，很多文獻資料都是關於教師如何協助學生面對心理問題與心理調適，從這點一方面我們可以瞭解愈來愈多的青少年學生有心理的問題需要協助，身為教師也需要這方面的知能來面對與處理，另一方面可能是因為我們認為教書是一個專業，教師是一個專家，縱使有問題，專家應該知道如何調適與解決問題。當教師背負著所謂「專家」的角色，其實是不太健康的。因為專家同時意味著「權威」、「不能犯錯」等形象，但是在知識爆炸與知識如此容易獲得的今日，沒有誰是永遠的專家，過去所學的知識也許可以幫你成為一個教師，但是如果不能繼續學習，很快的，就會變成一個被淘汰的專家。

第三，教師的心理健康常與教師的壓力、倦怠、士氣低落、工作滿意度等議題有關聯，而這些方面的國外的文獻資料不但廣泛龐雜、定義不清，且重複的地方甚多（Brown, Ralph, & Brember, 2002）。尤其是在大幅度的教育改革之後，這方面的議題在公開場合、媒體，甚至是選舉期間，常常成為討論與爭辯的話題。反觀國內的情況，一般性的期刊有一些分享性的文章，有許多研究生論文以教師的職業倦怠為主題（王以仁、陳芳玲、林本喬，1992），但是很少在學術性較高的期刊上看到關於這方面的論述，以中華心理衛生學刊為例，從民國七十三年三月第一卷至今，有幾篇是做與壓力相關的論文，但針對以教師為研究對象者卻非常缺乏，可見在國內教師的心理衛生仍然是一個受到忽略的研究主題。

第四，國內大部份提到教師心理健康與壓力的文獻，最後都會提出所謂的「調適的策略」（Guglielmi & Tatrow, 1998），包括紓解壓力（找出壓力的來源、增加抗壓性、練習放鬆的方法等）、情緒管理（瞭解情緒、跟情緒對話、管理情緒等）、運動強身（定時運動、練習靜坐瑜珈、注重養生、規律生活等）、加強社會性的支持（尋求社會依附、建立親密關係、加強社交關係、學校環境提供支持等）、從事適當的休閒（培養多方面的興趣、出國旅遊等），以及尋找精神科的協助（藥物治療與心理治療等）（王淑俐，1998；周勵志，2003；郭維哲，2002；詹皓宇，2002；Jevne, Zinle, Ryan, McDougall, & Mortemore, 1995；Punch & Tuetteman, 1996）。然而這些多樣化的調適策略，僅有助於「短期的」壓力與情緒紓解，他們都是比較消極性的調整，且大多從個人心理層面的調適與改變著手，或許經過一些「有效的」調整方法之後，心情是放鬆一些了，但仍然要面對一樣的問題與困境，長期而言，並非良策。再者，許多教學上的問題，並非個人心理或情緒的問題而已，而是整個社會結構的問題，需要從比較整體且系統的觀點來看這問題。

參、改變帶來壓力，學習因應改變

教師的工作壓力與心理問題有很大一部份的原因來自於環境的變遷，包括教育的改革、社會價值觀的改變、學生與家長的改變等，因此，要協助教師增進心理衛生的途徑，除了被動地進行心理與藥物治療來對抗心理問題，以及提出許多紓解壓力或情緒管理的調適方法，更積極的作法是看清楚「改變」對教師的影響，並找到可以因應改變的可行作法。

很多的趨勢預言家告訴我們「改變是未來唯一不變的趨勢」，雖然如此，我們還是不善於接受改變，因為改變帶來複雜性與不確定感，尤其是改變的幅度很大的時候，改變會造成落差，破壞個人認知與行為的不和諧（羅寶鳳，2002c）。教師要面對什麼樣的改變？從全球化的世界潮流、知識經濟與學習社會的世界趨勢、教育的改革、學校環境的變化、家長觀念的介入、學生素質的滑落、課程內容的統整、到教學方法的多元化，不管你喜歡不喜歡，有形的、無形的改變都在世界各個角落悄悄地進行。

其實，改變也並非完全不好，有時候，改變也是進步的動力。因此，對於改變，我們可以形成一個較為中性的認知，就是「改變帶來挑戰」，至於這個挑戰最後會變成一個沈重的負擔，或者向前邁進的動力，則取決於個人面對改變的態度與信念。面對改變之道，就是以「改變」因應「改變」，改變教師內在的觀念與態度，來面對外在改變所帶來的挑戰。學習本身就是一個改變的過程，教師要先學習改變一些既定的觀念，才有成長的可能。

一、改變對「改變」的心態

人們面對改變時，常會產生一種很矛盾的心態，總是希望改變別人以符合自己的期望，最好的狀況是自己不要變。教育改革是社會大眾、家長、學生、老師們衷心期望的，可是大家都很失望，因為沒有改成自己喜歡的樣子。其實一連串大規模的教育改革，不僅希望改變學校教學的過程與環境，更是要教師們徹底改變他們自己（Miller, 1999）。所有要被改革的對象總是會不高興，但是唯有從消極地「被改革者」轉變成積極的「改變者」，從事教職才有反敗為勝的機會，當我們能夠把「改變視為常態」，才可能面對改變。

二、改變對「學習」的定義

過去我們以為學習是只發生在求學階段，從小學到大學的正式教育，除此以外的人生，就與學習沒有太大關係了。尤其是被考試制度壓迫的一代，更是在考完試或畢業之後，課本丟了，連學習的習慣也一起丟了。然而，二十一世紀的現在，「學習」必須重新被定義，學習是一輩子的事，從出生到死亡，都是探索與學習的過程，不只是學生要學習，老師也要學習。每個專業的知識都不斷地汰舊換新，面對千變萬化的未來世界，大家都需要再學習，教師也不例外。如果不能保持不斷學習的習慣，很快地，就會被這個世界拋在後面。其次，過去太重視「學習什麼」，而忽略了「如何學習」，在知識爆炸的今日，要學的東西太多了，因此重視「學到了什麼」，不如培養「學習如何學習」的習慣，學習的最大精神是讓自己有能力去察覺自己的學習以及思考的過程，讓自己從被動的「被迫學習者」，改變成主動的「學習與生命的掌握者」。

三、改變對「教師」的期待

很多工作的壓力與心理的問題都是來自於對「教師」角色的過度期待。也許中

國的文化強調尊師重道，教師代表著權威，但是這些觀念都已經慢慢在改變了，在後現代主義的社會中，所謂「專家知識」已經不是那麼重要（有時候專家只不過是另一種形式的壓迫），而知識是一個共同建構的過程，因此，教師不再是一個什麼都懂的專家，學生也不再是什麼都不懂的無知者，教學與學習的過程是一個師生共同參與的過程，在這樣的假設之下，教師不用背負著專家與權威的壓力，不用解決所有的問題，教師的角色可以稱之為「共同學習者」（colearner）（Cunningham, 2000），教師最大的任務是協助並引導學生學習，而不是為學生的學習結果負全責。

四、改變對「學校」的假設

以職場學習的角度來看教師這個行業，同樣面臨了工作與學習分隔的問題。二十世紀初盛行的「鐵勒主義」（Taylorism），講究大量生產與標準化，工作過程中以嚴格控管與提高效率為準則，使得工作與學習逐漸分隔，工作者對本身的工作與學習愈來愈無法掌控。然而，由於工作本質的不斷複雜化，加上科技與知識經濟的發展，工作愈來愈離不開學習，且學習與工作結合的程度，將影響著工作的成效與發展（羅寶鳳，2003b）。過去大家都認為學校是工作的地方，很少人將學校視為學習的地方，但若不能在工作的地方持續學習，教師工作的複雜性將變成一個沈重的負擔，且愈來愈多的問題無法解決，因此，讓學校成為不僅是教師工作的地方，更是教師學習的地方，讓工作與學習結合，教師才可能更具能力，面對的挑戰。

肆、教師的繼續學習－加強教師在學校中的非正式學習

許多老師在成為教師之後，就停止了學習，因為合格證書已經拿到、教師職位也已經有了很好的保障，至於教學的過程，一開始也許很有熱忱，但是受到了幾年的失望與挫敗，漸漸地學會不要對學生、對學校抱有任何的期望，免得自己很痛苦，這是非常可惜，也是很值得擔憂的現象。

學習並不難，而且學習是隨時隨地可以發生的，就從改變以上所談的觀念做起。然而，要改變那些觀念最大的困難與挑戰可能是教師本身與教師文化的保守性。Lortie（1975）指出許多成為教師的人本身就是具有保守的性格、喜歡保持現狀、不喜歡改變等特質，使得教師對於改革抱持一定程度的抗拒。馮朝霖（1998）認為我國的教師文化顯現出保守、消極與冷漠。因此，教師面對改變時，就像 Senge（1990）在其書中所言：「我們碰到了敵人，敵人就是我們自己」？或者就像 Jarvis（1992）提出來的，所有教學的行動因為太過熟悉而變得「習慣化」，因為習慣化而無法有學習的空間？其實這些假設都仍有待考驗，值得我們進一步去探索與發現。不過，當一些觀念或文化改變之後，教師便有了繼續學習的意願與條件，當這些改變發生的同時，教師已經有了新的學習。

教師和其他競爭激烈的行業一樣，必須繼續學習。這個道理大家都懂，卻很難實踐，一開始大家對學習會有一些興趣，卻發現很難維持一個繼續學習的習慣，因為常常缺乏學習的自主性與內在的學習動力，雖然終身學習「知易行難」（羅寶鳳，2002b），但面對愈來愈複雜的未來世界，這是面對挑戰唯一的出路。因此，教師在

工作之餘，要常提醒自己不要忘了閱讀或學習，保持一個對新事物好奇的態度，讓自己更加瞭解生活與工作上的問題，更重要的是，在工作的過程中，「再忙，也不要忘了花一點時間學習」，不管是自我導向的學習或是向他人學習，包括學校中的同儕與學生。以曾經發明數千種產品的 3M 公司為例，為什麼他們能夠如此成功地發明這麼多具有競爭力的產品？其中有一項很有名的「百分之十五法則」（15 percent rule），就是規定所有的工作者都能投入部分的工作時間作一些研究與探索（Times for students, 2003），因為持續的學習，工作才可能做得更好。

教師的繼續學習並非只是參加研習，大部分的老師對研習並不抱希望，研習只是職場中的一種正式學習的方式。事實上，百分之七十的職場學習是非正式學習的結果（Leslie et al., 1998），職場中的非正式學習包括從做中學、與他人的互動、觀察別人的經驗、自我反省、從錯誤中學習等（羅寶鳳，2002a）。問題是，在教育現場中的學習，可能會出現錯誤的再教育，讓身在其中的教師學習到個人主義、保守主義與安於現狀等保守的教師文化（周鳳美，2001）。因此，教師的學習需要更多的自覺與反省，否則容易流於傳統教師文化的再複製而已。

透過繼續學習的過程，讓教師有機會反省自己的教學，看到教育整體的問題，增加更多的能力與權力，解決問題，並建立自信與自尊，也才能夠變成快樂的教育工作者。

伍、對未來研究的建議

這並非是一篇實徵的研究論文，但是希望對這個主題有一些貢獻，包括對於未來研究與實務工作的建議，第一，要先對教師所承受的壓力以及心理健康的狀況有一個比較實際的瞭解與調查，我們已經有國內外的一些調查，但是調查所用的量表，需要進一步透過較為嚴謹的研究方法去發展，例如不僅用「工作壓力」的量表，而是要發展「教師工作壓力量表」，來了解教師的壓力狀況。其次，過去的調查中花東地區的中小學教師都是被忽略的，未來希望能夠針對花東地區的教師做一個較為完整且系統性的調查。

第二，針對教師的工作壓力、職業倦怠與心理健康的研究，仍然缺乏一個較為嚴謹的研究方法與理論架構。Guglielmi & Tatrow（1998）檢視這十幾年來的數十篇相關文獻後，發現在研究方法上，不僅是簡單的自變項與依變項的關係，中間還有許多複雜的中介變項（如社會支持），以及過去的文獻較多是橫斷的與回溯的，未來的研究希望朝長期的與預測的方向努力；此外，大部分的文獻最弱的就是空洞的理論架構，如果能發展一個較為嚴謹的理論架構，則可以包含重要概念的選擇，並清楚地理解其因果關係。這個部份則是需要長期的、在現場與教師們互動與觀察作基礎。

第三，教育主管機關或者學校可以提供教師最佳的支持是提供更多教師學習的機會。根據教育部所做的「國中小教師需求及對教育施政之看法」問卷調查結果發現，教師對進修有強烈的需求，但教師們同時表明師資培育機構與主管機關所提供的課程未能滿足其需求（教育部，2003）。教育部雖回應將「寬列教師進修經費」，

每年教育部均有二億元補助教師進修，今年更是成長到四億，但若是以過去的心態與方式來辦研習，研習經費再多，也都無濟於事，甚至無效的研習更可能成為教師的一項壓力。要讓教師願意學習、喜歡學習，有時候並不需要另外花時間到很遠的地方學習，或者聽一些「所謂專家」的演講，面對學校的問題，教師本身就是最好的專家，在學校的環境中經營一個適合學習的文化與氣氛，最好的方式是提供教師們在自己的學校中有一群願意一起學習的夥伴，增加同儕之間的對話與相互學習，因為根據研究發現，同儕之間的相互支持比家人與朋友所提供的支持能夠更有效地減低工作的壓力（Greenglass, et al., 1997; Griffith, Steptoe & Cropley, 1999）。若能讓教師的工作與學習結合，透過職場中非正式的學習方式，學習的效果可以更好，更符合教師們的需求。

陸、結語

面對快速變遷的工作環境，協助教師們面對龐大的工作壓力與隨之而來的心理衛生的問題，已經是教育實務中一個刻不容緩的議題。除了要讓教師們有一些正常可以抒發心理壓力的管道之外，更要引導教師能夠以積極的方式去面對環境的改變，用學習來因應工作上的挑戰。

很多人想做老師不只是為了外在的待遇與福利的吸引，更重要的是教學工作過程中所帶來的價值與意義感。因此，要留住優良的人才在教師的工作崗位上，我們需要提供教師有進一步的學習與成長的空間，以追求更深一層的工作意義。也希望教師們在辛苦工作的同時，不要忘了抬起頭來看看外面世界的變化，不要忘了繼續學習，因為這是唯一讓我們可以走得更久，更能適應與生存的方式。

參考文獻

- 79% 教師壓力大，逾五成想退休（2003 年 10 月 7 日）。中央日報。
- 中小學教師半數想轉行，緩解壓力成新內容（2003 年 4 月 4 日）。京華時報，A09 版。取自 <http://past.people.com.cn/BIG5/kejiao/40/20030404/963168.html>。
- 王以仁、陳芳玲、林本喬（1992）。教師心理衛生。台北市：心理。
- 王淑俐（1998）。教師的心理健康與教學效果（上）。師友，25-29。
- 王淑俐（1998）。教師的心理健康與教學效果（中）。師友，24-29。
- 王淑俐（1998）。教師的心理健康與教學效果（下）。師友，29-34。
- 李宜蓁（2003）。老師，請你要保重。康健雜誌，59，130-135。
- 周鳳美（2001）。教師改變教學之困難－從教師學習的角度探討。課程與教學，4(4)，129-142。
- 周勵志（2003）。教師的身心健康管理。台灣教育，621，15-22。
- 香港教育專業人員協會（2001）。香港的教師工作壓力調查－減輕教師工作壓力。取自 <http://www.hkptu.org.hk/wisnew/pressure.htm>。
- 香港教育專業人員協會（2003）。香港的教師工作壓力調查－超乎負荷必須起來還擊。取自 http://www.hkptu.org.hk/educatio/newsdgrd/2003_stress.htm。

- 追求過分完美，職業角色衝突：教師需要心理調節（2003）。取自 http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/edu/2003-09/25/content_1098761.htm。
- 馮朝霖（1998）。教師文化的轉化，*社教雙月刊*，5-7。
- 教育部（2003）。「國中小教師需求及對教育施政之看法」問卷調查結果說明，台北市。
- 教育部統計處（2003）。*中華民國教育指標統*。取自 <http://www.edu.tw/statistics/user1/index04.xls>
- 教師心理問題到底有多嚴重？（2003年8月12日）。取自 <http://news.21cn.com/dushi/ds/2003/08/12/1224368.shtml>。
- 教師節夫子大嘆難為，鬱卒啦！近10萬教師友憂鬱傾向（2003年9月27日）。取自 <http://www.ettoday.com/2003/09/27/327-1519698.htm>。
- 郭維哲（2002）。教師的情緒管理。*師友*，43-45。
- 詹皓宇（2002）。教師的工作壓力與健康生活之關係。*台灣教育*，618，58-62。
- 廣州：近半數教師心理健康有隱疾（2002年1月31日）。取自 <http://www.dajiyuan.com>。
- 羅寶鳳（2002a）。職場中的成人學習。載於李瑛／趙長寧（主編），*成人學習：本土經驗的實踐*（頁279-318）。台北市：師大書苑。
- 羅寶鳳（2002b）。全球化與終身學習－談落實終身學習的可能性。「二〇〇二年知識社會與終身學習國際學術研討會」會議論文集（281-305），台北市。
- 羅寶鳳（2002c）。學習與改變：從九年一貫課程改革看師資培育與教師的繼續學習。論文發表於花蓮師範學院舉辦之「東部地區國民教育檢討與改進研討會」會議論文集（129-143），花蓮縣。
- 羅寶鳳（2003a）。超越方法的教學：學習過程中的關係建立。*課程與教學*，6(4)，101-116。
- 羅寶鳳（2003b）。全球職場變遷與非正式學習。載於中華民國成人教育學會（主編），*社會變遷與成人教育*。台北市：師大書苑。
- Bromley, H. & Apple, M. W. (Eds.) (1998). *Education/technology/power: Educational computing as a social practice*. Albany NY: SUNY.
- Brown, M., Ralph, S., & Brember, I. (2002). Change-linked work-related stress in British teachers. *Research in Education*, 67, 1-12.
- Cheek, J. R., Bradley, L. J., Parr, G., & Lan, W. (2003). Using music therapy techniques to treat teacher burnout. *Journal of Mental Health Counseling*, 25(3), 204-217.
- Cunningham, P. M. (2000). A sociology of adult education. In A. R. Wilson & E. R. Hayes (Eds.), *Handbook of adult and continuing education*, (pp.573-591). San Francisco: Jossey-Bass.
- Greenglass, E. R., Burke, R. J., & Konarski, R. (1997). The impact of social support on the development of burnout in teachers: Examination of a model. *Work & Stress*, 11, 267-278.

- Griffith, J., Steptoe, A., & Cropley, M. (1999). An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers. *British journal of educational psychology*, 69, 517-531.
- Guglielmi, R. S., & Tatrow, K. (1998). Occupational stress, burnout, and health in teachers: A methodological and theoretical analysis. *Review of educational research*, 68(1), 61-99.
- Jarvis, P. (1992). *Paradoxes of learning: On becoming an individual in society*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Jevne, R., Zinle, H., Ryan, D., McDougall, C., & Mortemore, E. (1995). Single-session therapy for teachers with a health disability condition. *Employee counselling today*, 7(1), 5-11.
- Leslie, B., Aring, M. K., & Brand, B. (1998). Informal learning: The new frontier of employee & organizational development. *Economic development review*, 15(4), 12-18.
- Lortie, D. C. (1975). *School teacher: A sociological study*. Chicago: The University of Chicago press.
- Miller, L. (1999). Reframing teacher burnout in the context of school reform and teacher development in the United States. In R. Vandenberghe & A. M. Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout : A sourcebook of international research and practice*, (pp.139-156). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Naylor, C. (2001). Teacher workload and stress: An international perspective on human costs and systemic failure. *BCTF research report*, section III 2001-WLC-01, Retrieved from <http://www.bcft.ca/ResearchReports/#wlc>.
- Punch, K., & Tuetteman, E. (1996). Reducing teacher stress: The effects of support in the work environment. *Research in education*, 56, 63-72.
- Robertson, H. J. (2002). Tales for the jungle. *Phi Delta Kappan*, 84(3), 252-256.
- Senge, P. (1990). *The fifth discipline: The art and practice of the learning organization*. New York: Doubleday.
- Time for students (2003, 10). *Minnesota mining and manufacturing: The 3M's behind thousands of inventions*, 54-57.