

奧地利有 94%的教師希望在日常教職工作中能獲得心理支持

駐奧地利代表處教育組

奧地利教師嚴重缺乏結構性的支持，正如在心理健康日（Mental Health Days）活動期間所進行的一項調查所顯示的那樣。而學生的壓力也正不斷上升。

教師們感受到極大的壓力。他們最關注的議題包括手機成癮、成績壓力以及霸凌問題。而評分制度、時間壓力以及與家長的互動，則被視為特別具壓力的因素。

這些是來自於一項涵蓋奧地利 8 個邦的 91 所學校超過 2,500 名教師的調查結果，該調查是在「心理健康日」活動中進行的。這項活動是由記者及媒體人 Golli Marboe 所創立的「促進自主媒體使用協會」所主辦，在這個以學生心理健康為主的計畫中，也有安排為教師而設的工作坊。

這項調查的主要發現是，教師們在面對心理層面的問題以及職場上的各種負擔時，大多感到孤立無援。超過三分之二的受訪者表示，他們的學校並沒有任何關於心理危機的指導方針—無論是針對陷入危機的學生，還是針對教師本身。

在預防方面顯然也有極大的進步空間：94%的教師希望能將定期的心理諮商與心理治療對話納入職業日常之中。其中最常被提及的頻率是「每月一次」（960 次），其次是「每學期一次」（857 次）。另有一成的受訪者認為自己「需要更頻繁」的支持。只有不到 6%的人覺得這完全沒有必要。

71%的受訪教師表示，在上一個學年中完全沒有接受過專業督導。而教師之間有系統性的交流與反思的情況則更為罕見—高達 81%的教師表示「完全沒有參與過」。值得注意的是，已有一半受訪的教師曾私下尋求過心理治療或心理諮詢的協助，其中大多數表示這些經驗是正面的。

調查結果同時也顯示，有三分之二的教師認為自己從教育局獲得

的支持不夠。然而，在同事團隊與學校領導層方面，約有三分之二的教師表示他們感受到「足夠」到「良好」的支持。校長 Michel Fleck 表示，他有太多行政事務需要處理，雖然他希望能關心教師團隊的心理健康，但實際上根本無法做到

「教育工作者需要一個持續性的支持網絡。」批判心理學者協會主席 Andrea Birbaumer 如此呼籲。她指出，目前學校心理輔導的支持遠遠不夠。她強調，每投入 1 歐元在預防工作上，將來都能帶來數倍的回報。

在開學的最初幾個星期，因心理壓力尋求幫助的學生人數已經開始上升。據「Rat auf Draht」熱線的一位發言人總結，與 2024 年相比，與學校相關的求助案件數量持續增加，反映出學生面臨的壓力不斷加大。維也納醫學大學附屬兒童與青少年精神科診所主任 Paul Plener 也觀察到，急性心理危機的年輕人數量明顯增多，這種高峰現象甚至會持續到十一月。他指出，當學校和教育這些對兒童與青少年極為重要的核心問題出現問題時，「往往會導致危機性的發展。」

青少年因自殺念頭甚至自殺企圖而來到他的診所的情況尤為常見。因飲食失調導致營養狀況極差而前來就診的人數也在增加。與新冠疫情爆發前相比，急診人數總體增加了 80%。雖然近年來門診設施有所增加，特別是在維也納，但常規醫療服務仍需進一步擴充。

奧地利審計院也持相同觀點。該院在八月底的一份報告中指出，奧地利的兒童和青少年精神醫療服務嚴重不足；在 32 個醫療區域中，至少有 12 個區域被衛生部認定為門診醫療服務不足。聯邦政府已承諾擴大「健康走出危機」項目，該項目提供無需繁瑣手續的免費諮詢和治療服務。但目前名額已滿，且已有候補名單。

撰稿人/譯稿人：駐奧地利代表處教育組

資料來源：奧地利標準報 2025 年 9 月 23 日

94 Prozent der Lehrenden wünschen sich psychologische Begleitung im Berufsalltag

<https://www.derstandard.at/story/3000000288858/94-prozent-der-lehrenden-wuenschen-sich-psychologische-begleitung-im-berufsalltag>