

加國應更加重視教師心理健康問題

駐溫哥華辦事處教育組

在新冠病毒大流行之前，加拿大教師普遍的共同自述為感到精疲力盡，而教師工作壓力的前三大來源依序為工作量超過負荷、與管理階層的互動不良和數位壓力。而在新冠疫情期間此情況並未有改善，甚至有愈加惡化的現象，數位壓力也提升為教師工作壓力來源的第二位。

根據世界衛生組織(World Health Organization) 國際疾病分類，工作倦怠是因未能成功管理慢性壓力而引發的，工作倦怠的特徵是感到精力耗盡、失去工作的熱忱和動力以及職業效能降低。

渥太華大學性別、工作和健康團隊的研究助理 Melissa Corrente，同時也是安大略省註冊教師，執行該團隊研究項目「健康的專業工作者夥伴關係」(Healthy Professional Worker Partnership)的一部分，她最近採訪了加國各地 50 多名教育工作者，討論心理健康問題、休假和重返工作崗位的經歷，結果顯示教師職業倦怠目前正處於歷史最高水平，而這是影響教師留任率的一個重要因素。

長久以來加國教育系統的主流論述是我們需要監測和改善教師的身心健康，因為這可能會傳染給學生並且影響他們的身心健康。目前提供給教師的主要在改善其心理健康方面的計畫和服務，這些主要集中於個人層面，然而當問題是源自於教育體制時，讓教師自行負擔去解決問題不僅毫無幫助，也是不道德的。

與其關注職業的倦怠，Melissa Corrente 認為可將對話改為教師“burn in”，此為美國波士頓學院的林奇教育學院（Lynch School of Education）副教授 Audrey A. Friedman 及中學英文教師 Luke Reynolds 於 2011 年引入的一個術語，這讓我們可專注教育中正確的事項，並有助於積極正面思考。“burn in” 涉及技能訓練，包括關注自己的身心感受、保持積極正向的心態以及在小事中尋找快樂。

Melissa Corrente 表示，新冠疫情提供學校一個很好的機會反思可以做什麼改變、有什麼運作良好以及有什麼可以改善之處。從她們研究計畫收集的資料顯示，學校氛圍影響著學校裡的每個人，

教師需要情感支持、心理健康資源並與管理階層和教育局建立良好關係，我們必需更好地支持那些感到壓力和不堪重負的教師，將心理健康支援融入學校生活，並提供每所學校的領導團隊更多培訓。

撰稿人/譯稿人：Karen Hou

資料來源：2022 年 1 月 4 日 The Star News

<https://www.thestar.com/opinion/contributors/2022/01/04/rather-than-focusing-on-teacher-burn-out-lets-talk-about-teacher-burn-in.html>

