

支持教師心理健康：從認知到行動～社會情緒學習研究室 2026 年 6 月專題演講



「支持教師心理健康：從認知到行動」演講貴賓合影
(課程與教學研究中心提供)

【課程與教學研究中心 勞賢賢】

為推動社會情緒學習中長程計畫「幸福教育、健康臺灣 幸福學校、師生共好」之理念，本院於 2026 年 6 月 17 日舉辦「支持教師心理健康：從認知到行動 (Supporting Teachers' Mental Health: From Awareness to Action)」演講，邀請希臘帕特雷大學 (University of Patras) 教育心理學教授暨歐洲社會情緒能力促進網絡 (ENSEC) 主席 Maria Poulou 教授擔任主講人，並邀請國內心理健康領域專家、各級學校校長、全教師工會總聯合會代表以及非營利機構等貴賓共同與談，透過國際研究成果與實務經驗交流，探討教師心理健康支持策略與校園福祉文化之建構。

首先，Maria Poulou 教授提到，世界衛生組織早在 2005 年即呼籲各國將心理健康納入重要公共政策範疇，而學校更被視為促進心理健康的重要場域。另研究顯示，約有 10%至 20%的學齡兒童可能面臨心理、情緒或行為問題，且有相當比例的心理健康困擾在 14 歲以前便已出現，因此學校在預防、支持及促進學生身心健康方面扮演關

鍵角色。

在談及教師心理健康時，Maria Poulou 教授強調，教師福祉 (Wellbeing) 受到文化與社會脈絡影響，不同國家對教師幸福感的理解可能有所差異，有些教育體系重視教師的專業自主與自我效能感，有些則更強調同儕支持與學校組織文化，但無論採取何種觀點，教師心理健康都與學生學習成果、學校氛圍及教育品質密切相關。近年教師倦怠 (burnout) 程度上升及教師流失率增加，也顯示教育體系必須投入更多資源與支持機制，以協助教師維持良好的心理健康狀態。

另一項重要主題為社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL)，Maria Poulou 教授從希臘教育發展經驗出發，介紹社會情緒學習的概念演進過程，她指出，社會情緒能力的培養可追溯至古希臘哲學傳統教導，強調勇氣、自我控制、同理心、韌性與責任感等人格素養的重要性。近年來，希臘已將社會情緒學習納入國家課程架構，並逐步推動相關課程與教師支持措施，希望透過系統化教育培養學生的人際互動能力、自我管理能力及負責任的決策能力。

此外，講者也分享歐洲近年推動校園心理健康的重要趨勢，她指出，歐洲政策日益強調「全校取向」(Whole-school Approach)，主張將心理健康與福祉融入學校文化、課程規劃及學習環境中，而非僅視為單一活動或附屬方案。透過教師專業發展、正向校園文化營造、學生支持系統建置及科技工具運用等多元措施，共同建構支持師生身心健康的校園環境。

在實務建議方面，Maria Poulou 教授認為，促進教師心理健康應兼顧個人與組織層面，個人層面包含培養情緒調適能力、提升韌性及持續專業成長；組織層面則需提供合理工作負荷、專業自主空間、正向支持文化等。她特別指出，教師韌性 (resilience) 與焦慮、憂鬱及倦怠風險具相關性，因此，建立支持性的工作環境與專業社群，是促進教師福祉的重要基礎。

本次講座除專題演講外，亦邀請學術界、教育現場及教師團體代表共同參與對談，從研究、政策及學校實務等不同角度回應教師心理健康議題，有位校長提及跨校教師社群的重要性，對教師而言是重要的同儕支持力量；另有校長分享在校內設置可供教師放鬆休息的獨立空間，提供有需要的教師使用；而教師團體代表則分享近年對新北市教師做的幸福感問卷調查，結果顯示教師幸福感的低落與工作量過大、資源失衡及

行政溝通等均有關聯。透過多方交流討論，進一步理解教師心理健康與學生學習、校園文化及教育永續發展之間的關聯，並對未來推動社會情緒學習、全校支持系統及教師福祉政策等獲得豐富的啟發與寶貴的建議。