

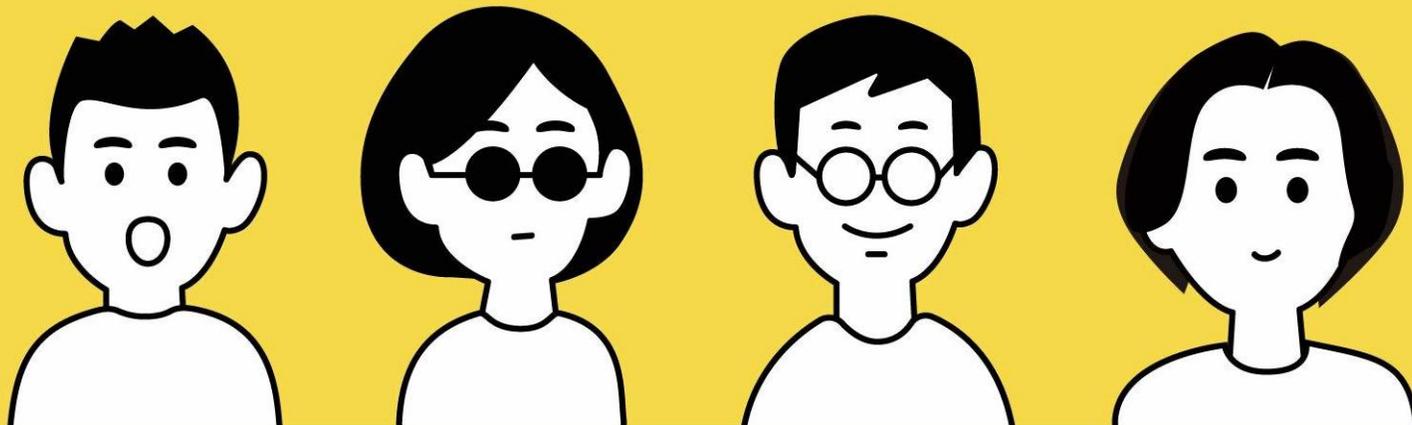
# 傾聽者計畫

TO BE  
A GOOD LISTENER

讓第一線老師懂得傾聽孩子內在的聲音



[listener.  
thealliance.  
org.tw](http://listener.thealliance.org.tw)



財團  
法人

## 公益平臺

文化基金會

聯絡人：02-23213313

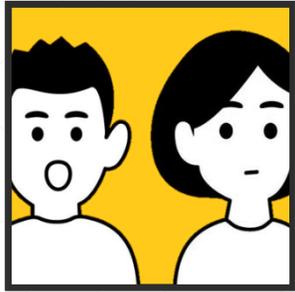
劉峰齊 [akiliu@thealliance.org.tw](mailto:akiliu@thealliance.org.tw) 陳昱樺 [yuhua@thealliance.org.tw](mailto:yuhua@thealliance.org.tw)

## 從傾聽開始，了解每個孩子的獨特性

走進教學現場，我們看到青少年憂鬱的議題日益嚴重。除了身體和大腦正在進行大規模的改造外，外在的學業壓力、同儕互動、家庭關係、對未來的茫然，都可能是帶給青少年壓力和憂鬱的因素。「傾聽者計畫」的目的在於讓每天跟孩子相處的家長、老師或同儕，都具備基礎的傾聽和覺察能力，把心靈守護的防線推往第一線，接住身旁墜落的危險心靈。

此外，我們更進一步的期待是，邀請家長跳脫對孩子單一的目標期許，鼓勵師長們對未來生活職業型態有更多的理解，一起從傾聽開始，了解每個孩子的獨特性，陪伴他們自我探索、發揮天賦，找到生命的價值。

# 我們觀察到的問題



## 青春期是容易有情緒困擾的年紀

內在議題：

受賀爾蒙影響，  
身心和大腦正進行大規模的改造。

外在議題：

學業壓力、同儕互動、  
家庭關係以及對未來的茫然。



## 新手老師，尤其是偏鄉新手教師的焦慮感

年紀輕、社會歷練淺，還不熟悉學生學習特質，除了教學專業，  
也需要時間摸索班級經營及與家長溝通的模式，特教生學習需求也讓老師精力耗盡。



## 校園心理輔導任務主要落在輔導室

輔導教師接觸個案時間有限，可能面臨「有心無力」的狀態。

新手老師或第一線導師傾聽陪伴知能待提升，才能有效減緩專業輔導人員負擔。

## 傾聽者計畫內涵

每個孩子經歷青春期的時間和展現的形式都不一樣，對剛到教學現場的新手老師而言，當面對青少年的叛逆行為時，往往需要花費很長一段時間慢慢摸索出和青少年的相處之道。

為了減少試誤的過程，讓新手老師成為更好的傾聽者。傾聽者計畫規劃了「**新手老師123**」系列影片，希望從提升教師傾聽相關知能的「**傾聽者自我成長**」、認識陪伴對象特質的「**讀懂青少年**」、以及有助於和學生建立連結的「**班級經營起步走**」三個面向切入，提供新手老師基礎的觀念技巧和練習方法，一起成為青少年願意信任、傾吐的對象，陪伴他們學習調節情緒，長出內在力量，通往正向的人生道路。

# 新手老師 123系列影片

心理諮商專業者、教育工作者真摯分享，從觀念知識，延展至日常的練習與實踐

## 傾聽者自我成長

### 提升教師傾聽相關知能

- 傾聽知能：培養傾聽、溝通、自我覺察能力；了解壓力源、情緒表達。
- 教師與家長的自我身心安頓

## 讀懂青少年

### 陪伴青少年的觀念和心法

- 了解青少年的身心發展與特質
- 陪伴青少年常見問題的心法與技巧
- 青少年危機特徵的辨識及介入

## 學習內容

## 班級經營起步走

### 經營師生正向關係

- 發掘班經的核心價值，建立帶班風格
- 持續專業成長的班級經營
- 親師合作，讓家長成為教育合夥人

## 特教生與融合教育

### 看見特殊學習需求

- 情緒行為、人際支持、課業學習
- 融合教育與最少限制環境原則
- 尋求校內、體制、民間資源的支持

# 新手老師 123系列影片

## 傾聽者計畫影片試閱



傾聽、自我覺察、壓力源、情緒、溝通，在每一天的生活中上演，了解這些話題是必要的嗎？

陳永儀教授從大腦科學、認知心理學的專業出發，透過淺顯易懂的經驗故事，幫助我們做出選擇，進而在生活中實踐。



從傾聽開始

提升教師傾聽相關知能

<https://reurl.cc/noK751>



青春期孩子的身心產生巨大的轉變，大腦正經歷風暴期，叛逆、敏感、難解的言行背後，其實有著獨立自主的渴望。

了解他們的身心特質和心理需求，掌握陪伴的技巧，就可以和孩子更靠近。而老師們自我身心安頓也是重要的提醒。



讀懂青少年

陪伴青少年的觀念心法

<https://reurl.cc/0j3EEx>



唯有獲得孩子的認同和信任，老師才能發揮影響力。

每個孩子都是獨一無二的，因此班級經營也沒有標準模式。不妨保持開放，不斷自我更新，陪伴孩子長出解決問題的自信和能力。



班級經營起步走

經營師生正向關係

<https://bit.ly/3gCf2u6>

# 多元的接觸管道



計畫綜覽  
全觀了解

<http://listener.thealliance.org.tw>



影音學習  
清晰掌握

<https://bit.ly/3y4utAZ>



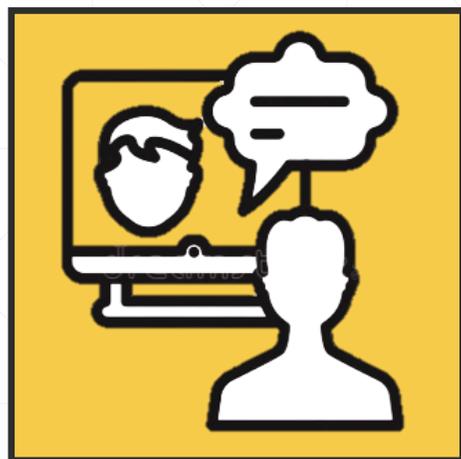
離線存取  
隨時聆聽

<https://linkby.tw/listener>



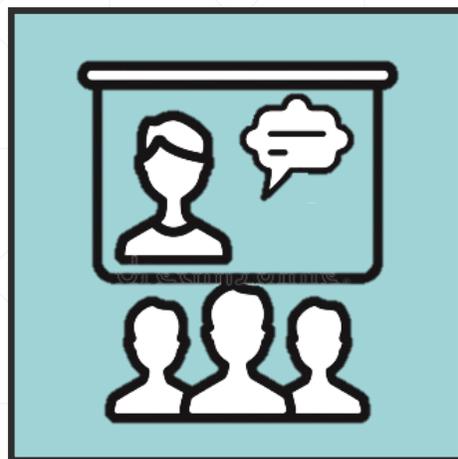
# 教育系統推廣模式

## 教師自學



教師日常的自我成長，或當面臨實務挑戰時，尋求解決方法的最佳參考途徑。

## 輔導知能研習



結合一般/輔導教師每年輔導知能在職進修研習，作為線上研習素材，核予研習時數。

觀看影片

提交心得

小組報告

## 培訓工作坊



作為工作坊型態研習的輔助教材，提供基礎觀念，搭配實作演練，強化學習效果。

觀看影片

實作演練

# 附 錄

- 傾聽者計畫講者簡介
- 新手老師123系列影片一覽表

# 新手老師 123系列影片講者簡介



**陳永儀**

心理學博士  
美國執業心理諮商師  
曾任西點軍校教授

陳永儀心理師豐富的人生閱歷打破了一般人對心理諮商師、大學教授的印象。她曾是美國西點軍校首位台籍教師，培養最需要抗壓性的軍事人才，同時曾經擔任紐約市緊急救護技術員、醫院關懷師，甚至當過鎖匠、調酒師、Uber司機。不同的工作經驗帶給她觀察人類行為的不同角度，進而在其中找出「共性」，啟發她對心理學在日常生活應用的觀點和興趣。



**陳志恆**

心理諮商師，作家  
曾任彰化高商輔導主任

陳志恆諮商心理師曾擔任彰化高商輔導教師、輔導主任，在經歷近十年的教師生涯後，決定離開校園，透過寫作、演講、工作坊等更多元的方式實現助人夢想。結合在教育現場的第一手經驗和輔導諮商專業，他總能提出引起共鳴的案例，並以深入淺出的剖析，提供理解孩子的不同角度觀點和實質建議，進而幫助父母和師長找到自我安頓、和孩子建立連結的方法。



**曲智鐘**

特教老師，作家  
陶璽特教工作室創辦人  
無界塾副塾長

受師範院校特殊教育及心理輔導諮商專業培育的「特教老師」，大學時期即陪伴許多特殊學習需求孩子，發現特殊教育在學校體制與家庭的諸多鴻溝，研究所畢業後創立工作室，實踐啟發潛能、不放棄每一個孩子的理念。這些年來持續在體制外透過自然情境教學法、隨機教學以及體驗學習的模式，協助特殊需求的孩子，並協助家長進行輔導工作。

# 新手老師 123系列影片講者簡介



**劉桂光 (光哥)**

台北市復興高中校長  
點亮生命教育協會理事長

台北市復興高中劉桂光校長，曾任松山高中教務主任、台北市課程督學，對教學現場一點也不陌生，學生和身邊的教育夥伴仍習慣稱呼他「光哥」，也凸顯出大家對他的愛戴。直言喜歡教學、當導師帶班的他，除了擁有豐富的教學創意外，更堅信「生命是長期而持續的累積」的信念，不斷把生命教育融入教學中，讓學生不只學習知識，更陪伴他們在互助合作中成長，讓教育真正發生。



**羅先福 (阿福)**

新北市北大高中學務主任  
美術暨生命教育教師

因著求學階段受到多位老師的啟發，毅然選擇走向校園當一位教育工作者，傳承中的感謝。藝術專業的學習與養成讓他體認到適性教育的重要性，從事美術教育19年，持續引領學生透過藝術創作發現生命的美好。在北大高中擔任學務主任的他，積極推動品格教育，除了設計藝術與服務專題課程，更帶領學生組成志工隊，自主參與社會服務，展現自發、互助與共好的精神。



**王保堤 (巴迪)**

桃園市新屋高中教師

有著運動員身形的王保堤（巴迪）老師，其實是數學和生活科技領域老師。任職於非山非市的桃園新屋高中，學生學力表現儘管不出色，但他總是提醒孩子要盡可能地「讓自己被看見」，並且以「以戰養戰」策略連結各種資源，陪伴學生舉辦活動、參加競賽，為學生創造學習成長的機會。他強烈的熱情點燃了孩子內心勇敢的火種，近年經營的「鋼鐵班級」也慢慢成為鮮明的班級品牌。

# 新手老師 123系列影片

心理諮商專業者、教育工作者真摯分享，從觀念知識，延展至日常的練習與實踐

## 傾聽者自我成長

提升教師傾聽相關知能

### 從傾聽開始

傾聽前的準備  
傾聽的技巧  
成為懂得傾聽的老師  
自我覺察  
認識溝通  
溝通的技巧  
認識情緒  
如何表達情緒  
認識壓力源  
減壓的技巧

### 教師自我身心安頓

教師自我的情緒安頓  
教師自我覺察與反思  
親師溝通的挑戰與策略  
老師也需要自我肯定

## 讀懂青少年

陪伴青少年的觀念和心法

### 讀懂青少年-初階

青少年的身心發展與特質  
青少年的常見問題樣態  
與青少年互動的注意事項  
如何引導青少年開口談話  
陪伴青少年情緒的技巧  
如何辨識青少年的危險特徵

### 讀懂青少年-進階

如何深度理解青少年  
如何糾正青少年的犯錯行為  
有效肯定的正向語言  
危機介入的關鍵步驟

### 讀懂青少年-高階 \*

親子溝通—幫助大人與孩子把愛說出來  
親密情感—陪青少年走過戀愛酸甜苦辣  
同儕霸凌—沒有人需要成為代罪羔羊  
課業學習—偷懶、愚笨，還是方法沒到位？  
生涯規劃—找到屬於自己的人生舞台  
網路沈迷—看見迷網背後的求救訊息

## 班級經營起步走

經營師生正向關係

### 班級經營起步走

班級經營的核心理念與願景  
新手帶新班  
導師專業成長  
學期活動時程與班級活動規劃  
夢想實踐與共同目標  
家長經營  
線上班級經營

## 特教生與融合教育

看見特殊學習需求

### 幫助每一個孩子成功 \*

何謂特殊？什麼是特殊教育？  
特殊教育需求學生的特質  
特殊教育需求學生的學習  
面對孩子的情緒行為問題  
特殊教育需求學生的人際支持  
班級經營與正向管教  
融合教育中的不同角色  
教師的情緒素養  
家長溝通與合作  
尋求資源協助  
特殊教育需求學生的線上學

\* 第二階段影片，自九月起每週定期發布2支影片



共同推廣：均一師培中心、誠致教育基金會

贊助單位：公勝保經、明門實業、拓凱實業

陳永泰公益信託、新光真情教育基金會

特別感謝：誠品行旅