



### 一、計畫緣起

世界倍速地改變，嚴長壽董事長觀察到網路帶來便捷的同時，也讓年輕人失去了人跟人相處的能力。2012年他接手營運台東均一中小學（現為均一國際教育實驗學校），近距離看到網路世界對青少年身心發展、自我認同、人際問題等面向的影響，情緒教育成為教學現場重要的課題。他觀察到有不少的偏鄉教師年紀輕、社會歷練淺，還不熟悉學生學習特質，除了教學專業，也摸索班級經營及與家長溝通的模式。在這個階段，資深老師及專業者的經驗傳承對他們而言非常珍貴。

依據世界衛生組織研究，憂鬱症名列 2020 年全球三大疾病，是造成人類失能（disability）疾病的首位，且有年輕化的現象。而衛福部統計也顯示，台灣青少年自殺率逐年增加，15~24 歲爬升尤為顯著。由於學校是家庭之外，青少年最密切活動的場域，老師處於心靈守護的第一道防線。為了減少青少年憂鬱問題，公益平台「傾聽者計劃-新手老師 123」系列影片希望協助新手老師縮短試誤過程，透過自學基本的傾聽和覺察能力，及時觀察到學生的異狀，接住墜落的心靈。也希望藉由影片的普及性，讓師長甚至學生，學習如何於第一時間覺察身旁同學的心理狀況，讓心情低落的學生早日走出低谷。

此計劃邀請心理諮商專家和教育工作者錄製，從為個人帶來啟發的「傾聽基礎知能」、「讀懂青少年」的觀念心法，到有助於和學生建立良好師生連結的「班級經營」、「特殊學生需求」四個面向，讓老師在和學生互動前先認真傾聽，了解學生的情緒與壓力後，能夠自我安頓，進而指引孩子學習因應情緒和壓力。

### 二、計畫目標

- (一) 提供新手老師傾聽的基礎觀念與練習技巧，與學生建立連結和信任，成為青少年願意傾吐的對象，並陪伴他們學習調節情緒，長出內在力量。
- (二) 陪伴孩子發覺內在潛藏的情緒壓力，從預防的角度及時尋求專業者協助，為孩子種下心理健康的種子。
- (三) 深化第一線教師的專業輔導技能，提升心理輔導能力，以改善教育現場輔導資源不足的問題，成為守護青少年心理健康的第一道防線。

### 三、計畫對象

國、高中老師（以教學五年內老師為主）及青少年父母為主要對象。

#### 四、主協辦單位

主辦單位：公益平台文化基金會

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

共同推廣：均一師培中心、誠致教育基金會

#### 五、講師介紹

##### (一) 陳永儀 | 〈從傾聽開始〉系列影片講者

美國執業臨床心理師，現任中央大學認知神經科學研究所兼任教授。研究重點主要為壓力、情緒與健康，曾任教於美國西點軍校。

##### (二) 陳志恆 | 〈讀懂青少年〉系列影片講者

諮商心理師，作家，美國 NLP 大學認證高階訓練師。曾任國立彰化高商輔導主任，長期於各級學校對教師、家長與父母，分享親職教養與情緒安頓等議題。

##### (三) 劉桂光、王保堤、羅先福 | 〈班級經營起步走〉系列影片講者

劉桂光—台北市復興高中校長，點亮生命教育協會理事長。

羅先福—新北市北大高中藝術科教師

王保堤—桃園市新屋高中教師

##### (四) 曲智鑛 | 〈特教生與融合教育〉系列影片講者

特教老師，作家，陶壘特教工作室創辦人，無界塾副塾長。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。

#### 六、計畫時程



#### 七、計畫內容

##### (一) 影片籌劃

###### 1. 計畫架構

結合傾聽的理論與實務操練，以及教學現場新手老師的需求，發想傾聽者計畫〈新手老師 123〉的影片系列主題，並邀請該系列主題的專家、教育工作者擔任講者。

## 2. 腳本討論

與講者討論該主題之下所需拍攝的單元數，規劃各單元要傳達的核心概念，進行共備會議以擬定單元主題與內容綱要。

## 3. 剪輯校對

設定影片的呈現風格與整體色調，將錄製內容進行文字剪輯後製，使各系列影片內容流暢且風格一致。

### (二) 建立傾聽者計畫網站 [listener.thealliance.org.tw](http://listener.thealliance.org.tw)

建立網站介紹傾聽者計畫，將各單元 YouTube 課程影片、Podcast 節目整合於網站上，並提供課程相關延伸閱讀文章，使閱聽者能於網站內取得與傾聽者計畫相關的完整資訊。



### (三) 計畫宣傳

影片推廣：透過公益平台的自媒體，以及教師社群、教育部（師藝司、資料司）、線上平台（學習吧、均一、ShareClass）等資源，將傾聽者計畫系列影片分享給教育現場的老師，提升教師對青少年心理健康發展的了解，並實踐於教學場域。

## 八、執行概況

總計共 49 支影片，包括四個系列-「從傾聽開始」、「讀懂青少年」，及有助於和學生建立良好師生連結的「班級經營」及「特教生與融合教育」課程，讓師長學習如何於第一時間覺察孩子的心理狀況，學習傾聽、理解青少年，陪伴孩子走過情緒風暴。各系列影片主題如下：

主講人	系列影片名稱	單元數	單元名稱
嚴董事長	引言		讓第一線老師成為孩子的傾聽者
陳永儀博士	從傾聽開始	1-1	傾聽前的準備
		1-2	傾聽的技巧
		1-3	成為懂得傾聽的老師
		2-1	自我覺察
		3-1	認識壓力源
		3-2	減壓的技巧
		4-1	認識情緒
		4-2	如何處理情緒

		5-1	認識溝通
		5-2	溝通的技巧
陳志恆 諮商心理師	讀懂青少年初階	1	當天使變成刺蝟： 青少年的身心發展與特質
		2	是叛逆還是獨立： 青少年的常見問題樣態
		3	放手但不放棄： 與青少年互動的注意事項
		4	我們可以更靠近： 如何引導青少年開口談話
		5	別與情緒風暴較勁： 陪伴青少年情緒的技巧
		6	紅色警戒： 如何辨識青少年的危險特徵
劉桂光校長 王保堤老師 羅先福老師	班級經營起步走	1	班級經營的核心理念
		2	新手帶新班
		3	導師專業成長
		4	學期活動時程與班級活動規劃
		5	夢想實踐與共同目標
		6	家長經營
		7	線上班級經營
陳志恆 諮商心理師	讀懂青少年-進階	1	現代夫子深呼吸： 教師的情緒自我安頓
		2	是什麼卡住我？ 教師自我覺察與反思
		3	傾聽孩子的心裡話： 如何深度理解青少年
		4	正向管教的藝術： 如何糾正青少年的犯錯行為
		5	當懲罰無效時： 有效肯定的正向語言
		6	當孩子情緒失控時： 危機介入的關鍵步驟
		7	與家長攜手合作：

			親師溝通的挑戰與策略
		8	看見自己的不簡單： 老師也需要自我肯定
陳志恆 諮商心理師	讀懂青少年-高階	1	親子溝通—幫助大人與孩子把愛說出來
		2	親密情感—陪青少年走過戀愛酸甜苦辣
		3	同儕霸凌—沒有人需要成為代罪羔羊
		4	課業學習—偷懶、愚笨，還是方法沒到位？
		5	生涯規劃—找到屬於自己的人生舞台
		6	網路沈迷—看見迷網背後的求救訊息
曲智鑛 特教老師	特教生與融合教育	1	何謂特殊？什麼是特殊教育？
		2	特殊教育需求學生的特質
		3	特殊教育需求學生的學習
		4	面對孩子的情緒行為問題
		5	特殊教育需求學生的人際支持
		6	班級經營與正向管教
		7	融合教育中的不同角色
		8	教師的情緒素養
		9	家長溝通與合作
		10	尋求資源協助
		11	特殊教育需求學生的線上學習

## 九、參與者回饋

### (一) 新手老師 1

這系列的影片提醒我要在心裡預備足夠的能量，才有辦法用心傾聽學生，能傾聽的材料很多元，但首先就是放下手邊的事情，專心看著對方。而透過影片也能更了解青少年的狀態跟需要，期待未來的我因為理解他們，能以同理跟理性的姿態來回應學生。

### (二) 新手老師 2

關於傾聽，第一個讓我思考的部分是：老師再三強調「傾聽是耗神的」。過去我對「傾聽」沒有想這麼多，平時我很喜歡聽別人分享他的情緒，也多半可以給予適切的回應，不過因為過去經驗集中在與朋友之間，所

以難度比面對青少年低很多。老師分享的內容讓我發現，傾聽同時要注意很多細節，又要顧全整體情境，更重要的是讓對方感受到自己的專注與關心，的確是一件不容易的事。而老師提點出幾個重要的傾聽原則，我想我可以藉此去練習，讓我原先或許已具備的能力，能夠更有意識地提升，讓傾聽這個能力發揮更大的力量。

### (三) 新手老師 3

影片中明確地點出青少年常見的行為，並從生理上的大腦發展、心理的困擾，及針對多數青少年的觀察與歸納，清楚且理性分析為什麼他們會這樣做。能夠讓我提醒自己，記得跳脫事情的表象，去注意孩子行為背後的原因。(看影片的時候，心理師說到青少年的「麻煩」時會浮現一個聲音：「對對對！他們都這樣！」但後續的分析又讓人能理解「喔～原來是這樣、原來他們的狀況都有明確且可能的原因」)同時影片內容也像一本小小指南書，讓我有機會在未來面對問題時，可以擁有更系統化的思考方向。身為新手老師，與學生相處經驗不足，無法用舊經驗來處理時，心理師所歸納出的幾個徵兆與解決方式，能讓我有所依循。

## 十、計畫執行檢討

### (一) 影片拍攝前的內容確認

〈新手老師 123〉首次規劃拍攝工作前，為配合講者的演講習慣，未取得各單元腳本綱要與確認細部內容，使得拍攝結束後需投入許多心力於修正剪接與校對，建議後續單元拍攝前，需向講者索取腳本課程大綱或進行共備會議，了解內容方向後，若有需調整、增補之處則在拍攝前提出建議，雙方凝聚共識，以利拍攝進行。

### (二) 校稿期內部想法整合

單元影片的拍攝應先統一視覺呈現方式，包括字卡顏色、內容與擺放位置以及各影片段落內容刪減，方能減少與攝影師來回校對修改次數。此次重要學習是內部夥伴需先建立校稿工作流程以整合想法，並有較清楚的剪輯架構可依循，降低反覆校對的次數，提升影片後製效率。

### (三) 初剪編輯仔細以減少後續校正

透過經驗累積，於逐字稿、紙上剪輯、字幕檔等初剪階段，即詳細檢視字句，並編輯字幕檔最適化：一行不超過 13 字；同時，字卡出現時間精準標示秒數等，以利攝影師於第一次剪輯，便能接近預期完稿的狀態，以加速校對效率。

## 十一、 活動照片

傾聽者計畫							
							
							
							
<table border="1" data-bbox="288 1624 386 1774"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 總裁介紹傾聽者計畫緣起影片封面</li> <li>2. 拍攝傾聽單元—陳永儀博士</li> <li>3. 拍攝讀懂青少年—陳志恆老師</li> <li>4. 班級經營線上共備會議</li> <li>5. 班級經營影片封面</li> <li>6. 傾聽者計畫主視覺</li> </ol>
1	2						
3	4						
5	6						