



## 傾聽者計畫—均一學校師培工作坊

### 一、計畫緣起

2021年傾聽者計畫系列影片全數上線後，希望能結合國小至高中各級學校每學期例行的輔導知能研習，將自我覺察、傾聽陪伴等技巧推廣給教學現場教師。為了讓教師於研習之前能夠先透過自學，了解傾聽者計畫中影片內容，留下實體聚會寶貴的時間於案例分析與解疑，公益平台嘗試與線上學習平台合作規劃「影片預覽」+「實務工作坊」的教師輔導知能研習模式，讓教師先課前的非同步線上自學瀏覽課程影片、完成作業或提問，在接續工作坊的講師講解示範以及夥伴間的共學討論，使學習更貼近教學現場實務需求。

經與各家線上平台洽談後與「學習吧」平台合作，基於理念認同，學習吧協助將傾聽者計畫影片建立於學習吧專屬平台，做為教師自學課程；2022年3月公益平台首先與台東均一國際教育實驗學校師培中心合作，希望所建立的經驗模式能提供給日後有意願仿效推動的學校參考。

### 二、計畫目標

- (一) 延伸傾聽者計畫系列影片的效益，連結當前學校每學期例行的輔導知能研習機制，讓學校教師將傾聽技巧融入日常教學運用。
- (二) 藉由教師日益熟悉線上研習的趨勢，建立「影片預覽」+「實務工作坊」的研習模式，提升教師自我進修的成效，並提供給有意願推動的學校參考。

### 三、計畫對象

均一國際教育實驗學校中學部及宿舍生活教師

### 四、主辦單位

- (一) 主辦單位：均一國際教育實驗學校
- (二) 協辦單位：公益平台文化基金會

### 五、計畫內容

由基金會與學校主責教師協力於線上平台建立預覽課程影片清單及課前問卷，並彙整參與教師的回饋與提問，提供給講師做為參考，以設計貼近教師需求的課程，透過工作坊進行深度的思考對話以及實務演練。

#### (一) 學習吧線上平台課程建立

基金會與學校主責教師初步討論需求方向後，媒介合適的講師並安排線上會議確認工作坊主題方向，從「傾聽者計畫」影片中挑選出合適的課前預習內容並設計課前作業題目。而線上平台課程的建立則經由學

習吧專案經理協助指導設定。

1. 影片：基金會將全數傾聽者計畫影片建立為完整的傾聽者計畫課程（課程代碼：[360692](#)），方便學校自行依據所設定的主題挑選並複製影片，另行建立主題式師培課程。本次工作坊以「教師自我覺察與身心安頓」為主題，挑選4支必修影片，總長度約45~60分鐘。

**【必修影片課程】**

- 自我覺察—自我覺察/陳永儀
- 教師身心安頓—現代夫子深呼吸：教師的情緒自我安頓/陳志恆
- 教師身心安頓—是什麼卡住我？教師自我覺察與反思/陳志恆
- 教師身心安頓—看見自己的不簡單：老師也需要自我肯定/陳志恆

**【選修影片課程】**

- 從傾聽開始—認識壓力源/陳永儀博士
- 從傾聽開始—因應壓力的技巧/陳永儀博士
- 從傾聽開始—Ep9 認識情緒/陳永儀博士
- 從傾聽開始—Ep10 練習覺察，成為情緒的專家/陳永儀博士

2. 作業（課前問卷）設定

在觀看完「必修課程」的4支影片後，請教師回想影片內容，並以300字內分享自身在教學現場曾面臨過的相關挑戰，以及希望向講師提出的問題。

**(二) 線上工作坊**

一般而言，實體工作坊效果優於線上形式，而本次工作坊因配合學校行事曆及講師行程，經評估學校現有網路設備及過往講師的線上演講帶領經驗後，決定採用線上工作坊方式進行，講者依據過程中小組討論內容，逐步引導延伸討論和練習。

1. 時間：2022/3/11(五) 14:00~16:30
2. 主題：教師自我覺察與身心安頓
3. 講師：陳志恆（諮商心理師、傾聽者計畫影片講者）

時間	內容	說明
14:00-14:05	均一學校主責教師開場	介紹學習目標及講師
14:05-14:25	陳志恆老師演講	依據老師繳交的作業，進行分享
14:25-16:30	NLP（Neuro-Linguistic Programming，身心語言程式學）的技巧示範 實際操作演練	· 課前即請均一主責教師將學員分為3-4人一組 · 講師依據小組討論發表內容，引導討論及練習 · 討論原則：開放、保密、I Statement

4. 行前測試：線上會議（頻寬）流暢度及座位安排

## 六、執行概況

(一)參與教師：13位教師，分為4組。除了中學部教師，也包含3位輔導中學生的宿舍生活教師。

(二)工作坊流程：

引言：講師開場即鼓勵參與教師更開放自己，一起思考對話，以貼近真實的需求。

1.單元一：覺察情緒是第一步

(1)說明：和學生相處時，我的情緒爆點在哪裡？（學生做什麼事，最讓你受不了？）講師提供十個常見的選項：1 堅持己見、2 反覆善變、3 只哭不說、4 衝動冒險、5 惡言相向、6 拒絕溝通、7 衛生不佳、8 推卸責任、9 面露不耐、10 膽怯畏縮。

(2)引導思考：小組討論選出公認最容易引爆情緒的三種狀態，再跨組彙整最多人認同的項目，由講師針對該選項進行討論引導。

2.單元二：「替代性創傷」或「次級創傷」

(1)說明：「替代性創傷」或「次級創傷」是指：過度承擔對方的感受，產生了內疚，或者因對方的創傷反應，引發了自己內在的傷，突然感到驚恐、無能為力、覺得自己很糟糕。替代性創傷可大可小，常見於災難現場救災人員，然而在教育現場也很常見。替代性創傷容易讓人專業耗竭，甚至想離開職場，造成就此終止助人生涯。講師提醒這時候要更往內在觀察「替代性創傷」如何影響自己，和自己的生命經驗有什麼關係，該如何避免受到影響。

(2)引導思考：關於「替代性創傷」，請小組夥伴討論3-5分鐘。講師進一步引導老師回到自我覺察練習，當與人應對過程中浮現「替代性創傷」情緒反應時，清楚的區分這份感受是自己的，還是自己對於他人的處境過度承擔了。

3.單元三：「對抗情緒」到「接納情緒」

(1)說明：我們從小就被教導當負面情緒來的時候要趕快抽離，然而越是對抗情緒，越趕不走。當覺察情緒之後，試著接納而不是抗拒，避免情緒成為越滾越大的亂流。

(2)引導思考：關於「負面情緒」，和小組夥伴討論3-5分鐘。由講師藉小組回饋引導思考：(1)推薦書籍《過好一個你說了不算的人生》，書中提到的「面對人生苦難的四種境界：難受、忍受、接受、享受」觀念，在不同的境界，採取不同的應對方式；(2)如何知道自己正在失望、難過、傷心、憤怒呢？通常身體最能直接反映情緒狀態；(3)情緒是中立的，用來提醒我們一種訊號，是一種生存的功能。

4.單元四：自我覺察越高，越有能力調節

(3)說明：覺察情緒是為了安頓它，不讓它影響自己的生活。

(4)引導練習：

- 練習進行自我對話的句子：  
我正感受到（      ）的情緒  
我允許自己體驗這份情緒  
謝謝（      ）的情緒  
讓我知道.....  
讓我學習.....
- 傾聽者計畫影片中提到「三個步驟：踩剎車（喊停）、轉方向（轉移注意）、走新路」。在心裡「喊停」其實很有用，能強迫自己的思緒被打斷，可以爭取到 3 秒鐘的時間，接著要轉移注意力，可以再爭取 10 秒，但還是不夠，所以必須要搭配第三步—走新路，只要是健康的紓壓方式，都鼓勵老師可以嘗試。

## 七、參與者回饋

(一)陳志恆諮商心理師課後臉書粉絲專頁分享 (2022/3/14)

### 情緒管理不是要你一直忍

我常在教師研習對老師們說：「情緒管理是教師專業的一部份。然而，面對一個班級這麼多的學生，以及層出不窮的教學挑戰，特別是當孩子態度不佳，或也情緒爆走時，當老師的怎能沈得住氣呢？而且，大家都知道情緒管理很重要，但到底怎麼管理？許多老師就只能無奈地一直忍、一直忍，越忍越無力，最後忍出病來，或者乾脆對孩子的問題，睜一隻眼閉一隻眼，免得踩到紅線。

事實上，情緒管理不能只是忍，還需要對情緒保持高度覺察，以及能透過情緒深度自我探索，最終能接納情緒，負責任地表達情緒。這一點都不容易，需要學習，也需要不斷練習。

上週五的這場教師研習很特別，我人在桃園，透過網路和台東均一實驗高中的教師夥伴們，有場高度互動的情緒安頓工作坊。即使隔著螢幕，老師們的參與度之高，令人讚賞。在這場研習前，學校就已經安排老師們觀看「傾聽者計畫」一系列關於教師情緒覺察與自我安頓的影片，所以，老師們可是有備而來。

有個老師的分享，令我很感動。他說，自己常受不了孩子挑釁的態度，內心感受到的，一開始是生氣和無力，想著：「我都好好和學生講，學生怎麼可以這樣對我不禮貌？」後來，他發現，內在有更多的失望。失望什麼？對孩子失望，但更多的是對自己失望：「我無力應對孩子無禮的態度，我沒有能力當個好老師。」一旦對自我產生質疑時，便會在這份工作上感到痛苦萬分。然而，一旦覺察了，看懂了，就有能力去處理。透過正向聚焦，發現，態度不佳的學生只是少數，大多數的孩子都能理性且恭敬；而自己雖然暫時難以應對目中無人的孩子，但處理其他學生問題，以及在教學專業上，都能展現一定的效能。

何況，教師真的不需要透過學生的態度如何，來證明自己的價值。

(一) 工作坊回饋問卷：共 9 位教師填寫

1. 量化項目（滿分為 5 分）

對於「個人成長」的幫助程度		4.11
對於「教學現場工作應用」的幫助程度		4.22
研習	研習內容與流程規劃	4.22
	教材預備	4.33
規劃	場地規劃	4.44
滿意度	時間掌控	4.56
	分組方式	4.22
	討論或演練型態	4.11

2. 對於工作方的其他回饋或建議：

- (1) 感謝講師仔細回應學員們的問題、帶大家進行體驗
- (2) 可以預先提醒本次課程可能會需較深層感受或袒露自身狀況（讓參與者有心理準備）
- (3) 線上研習可以減少講師交通往返時間，增加講師接受講課的意願，是很棒的選擇。

3. 參與工作坊感受最深的一個活動/經驗/時刻或一句話。

- (1) 13 秒的暫停方法（三個步驟：踩剎車（喊停）、轉方向（轉移注意）、走新路」）。
- (2) 覺察情緒是對自己情緒的負責，去安頓它，而非允許自己任意發洩它。
- (3) 講師提醒：「你越想改變它（情緒），它（情緒）就更想改變你。」
- (4) 面對學生的質疑，生氣其實是在懷疑自己是否能力不足。
- (5) 與講師的提問互動，感受道被照顧的感覺很好。

4. 對於必須登入「學習吧平台」預先瀏覽課前影片並填寫提問的看法。

- (1) 填寫問卷的老師中有 6 位有預先使用「學習吧平台」預習，其中兩位補充回饋如下：
  - 因為這次課程而新申請了學習吧帳號，學習吧操作介面簡單，下次研習或者自己的授課也有意願嘗試運用。
  - 原本就有學習吧帳號，本次課程先瀏覽影片、預先提出想探討的疑問，對於研習效能頗有幫助。
- (2) 未使用「學習吧平台」預習的老師補充回饋如下：
  - 本次未登入「學習吧平台」，亦未預先瀏覽課前影片，往後會記得要先做功業預習。

- 需要新申請帳號，且不熟悉的介面，有一點麻煩，但有透過其他管道（YouTube）預先瀏覽課前影片。

## 八、計畫執行檢討

### (一)及早配合學校行事曆，預先安排研習期程

一般學校通常於前一學期期末即安排新學期行事曆，為盡早確認期程、邀請講者討論課程主題方向，同時發布訊息鼓勵教師預留時間報名參加，建議於前一學期即和學校輔導室聯繫。

### (二)工作坊規劃及場地設備需求

均一學校主責老師於討論過程中建議，輔導相關議題工作坊參與人數不宜過多，較能引導學員分享內在真實想法，建議在了解學校的研習需求後，再和講者討論合適的人數及課程型態。

其次，若需要以線上工作坊取代實體工作坊，建議由學校和講者預先進行線上測試，包括網路頻寬速度、場地座位安排、小組發表方式...以確保流程順暢。本次研習，均一學校的數位電視及網路設備齊備，講師能看到全場學員，雖然看不清楚每個人的表情和肢體語言，但對於以小組討論為主的工作坊而言，仍能順暢進行。如工作坊操作較複雜，則建議現場須配置助教或組長人力，輔助講者主持引導。

### (三)鼓勵更多元的運用模式

除了工作坊的運用外，也可以鼓勵學校依據行事曆節奏、需求主題、社群成熟度...等因素，發展如自學、小組共學瀏覽影片的積分獎勵或分享機制...等方案，讓教師的自主學習也更具趣味性。

## 九、活動照片

傾聽者計畫—均一學校師培工作坊					
					
					
<table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">3</td> </tr> </table>	1	2	3		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習吧「傾聽者計畫」線上課程</li> <li>2. 傾聽者計畫—均一學校師培工作坊線上工作坊截圖</li> <li>3. 傾聽者計畫—均一學校師培工作坊學員與講者合影</li> </ol>
1	2				
3					