

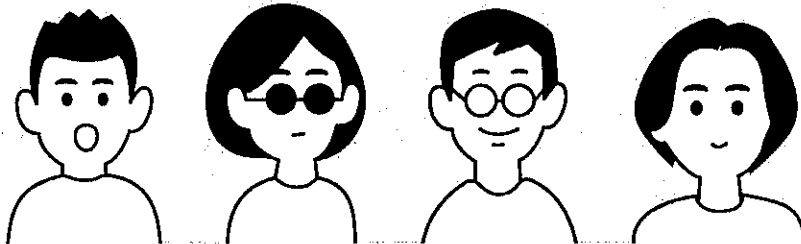
傾聽者計畫

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



財團
法人

公益平臺 文化基金會

聯絡人：02-23213313

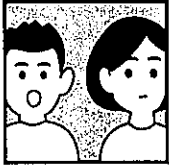
劉峰齊 akiliu@thealliance.org.tw 陳昱樺 yuhua@thealliance.org.tw

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

特教生與融合教育

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，其實有著独立自主的渴望。

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>



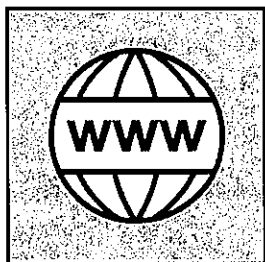
唯有獲得孩子的認同和信任，老師才能發揮影響力。

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/3qCf2u6>

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>



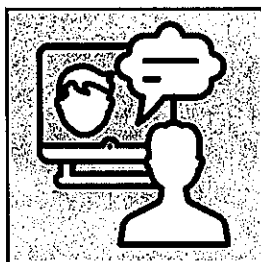
離線存取
隨時聆聽

<https://linkby.tw/listener>



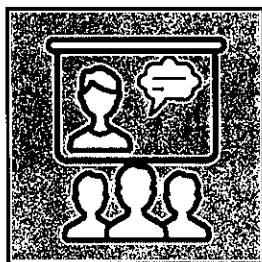
教育系統推廣模式

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。

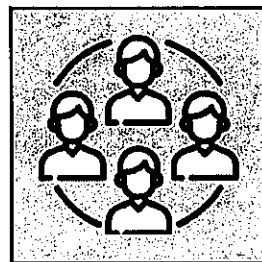
輔導知能研習



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。



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。



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。



曲智彥

特教老師、作家
陶麗特教工作室創辦人
無界點副塾長

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，毅然選擇走回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廠，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蜜辣 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 教師專業成長 融入班級理念的學校活動規劃 班級主題活動之設計 讓家長成為教育夥伴 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