

受文者：國立臺北大學師資培育中心

發文日期：中華民國 110 年 9 月 8 日  
發文字號：公基(110)第 1100053 號  
速別：普通  
密等及解密條件或保密期限：普通  
附件：傾聽者計畫計畫書

主旨：本會推動「傾聽者計畫」提供精進輔導知能之線上課程影片，敬請貴單位協助公告推廣，並鼓勵教師融入相關課程作為教學運用，請查照。

說明：

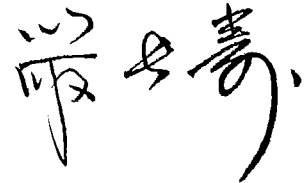
- 一、有鑑於校園青少年憂鬱或心理健康議題日益嚴重，為協助第一線教師充實輔導知能，本會遂推動「傾聽者計畫」，邀請心理諮商專業者及教育工作者從實務經驗出發錄製系列線上課程影片，期能將輔導防線推至第一線，強化學校三級預防輔導機制。
- 二、傾聽者計畫影片包含：「傾聽者自我成長」、「讀懂青少年」、「班級經營」、「融合教育與特教生」四項主題，提供 49 支影片、音檔型態檔案，並於 YouTube、Podcast 等線上平台免費公開傳播，適合師長自學、作為師培課程前導學習或知識補充素材、或結合工作坊活動延伸技能學習。
- 三、敬請貴單位協助於網站協助公告宣傳，轉知相關系所辦公室、教師、師資培育生，或鼓勵教師結合於教育心理學、輔導原理與實務、班級經營、特殊教育等相關課程教學運用。
- 四、如希望申請授權將計畫影片上架於貴校所屬之雲端學習平台，歡迎來函洽談。
- 五、檢附「傾聽者計畫」計畫書（電子檔參見：<https://reurl.cc/VEymkn>），更多資料請參考活動官網 <https://listener.thealliance.org.tw/>。

正本：大葉大學師資培育中心、中國文化大學師資培育中心、正修科技大學師資培育中心、東吳大學師資培育中心、東海大學師資培育中心、南臺科技大學師資培育中心、國立中山大學師資培育中心、國立中央大學師資培育中心、國立中正大學師資培育中心、國立中興大學師資培育中心、國立交通大學師資培育中心、國立成功

大學師資培育中心、國立東華大學師資培育中心、國立屏東科技大學師資培育中心、國立政治大學師資培育中心、國立高雄師範大學師資培育與就業輔導處國立高雄餐旅大學師資培育中心、國立高雄應用科技大學師資培育中心、國立清華大學師資培育中心、國立雲林科技大學師資培育中心、國立嘉義大學師資培育中心、國立彰化師範大學師資培育中心、國立暨南國際大學師資培育中心、國立臺北大學師資培育中心、國立臺北科技大學師資培育中心、國立臺北藝術大學師資培育中心、國立臺南大學師資培育中心、國立臺南藝術大學師資培育中心、國立臺灣大學師資培育中心、國立臺灣科技大學師資培育中心、國立臺灣師範大學師資培育學院、國立臺灣海洋大學師資培育中心、國立臺灣藝術大學師資培育中心、國立臺灣體育運動大學師資培育中心、國立體育大學師資培育中心、淡江大學師資培育中心、朝陽科技大學師資培育中心、慈濟大學師資培育中心、臺南應用科技大學師資培育中心、輔仁大學師資培育中心、銘傳大學師資培育中心、靜宜大學師資培育中心

副本：

董事長：

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized Chinese characters. The characters appear to be '蔡長壽' (Cai Changshou), which is the name of the Chairman mentioned in the text to the left.

# 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

## 一、計畫緣起

走進教學現場，我們看到青少年憂鬱的議題日益嚴重。由公益平台發起，誠致教育基金會、台東均一國際教育實驗學校師培中心共同推廣的「傾聽者計畫」，目的即在於把青少年輔導防線推往第一線，從預防的角度及時陪伴感到迷惘失落的孩子發覺內在潛藏的情緒壓力，並在危急時尋求專業者的協助，接住身旁墜落的危險心靈。

我們更進一步的期待，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。

## 二、計畫內涵

傾聽者計畫邀請心理諮商專家、教育工作者共同錄製「新手老師 123」系列影片，包括有助於自我覺察與身心安頓的「傾聽者自我成長」、認識陪伴對象特質的「讀懂青少年」、和學生建立連結的「班級經營起步走」，以及支持每一位孩子成功的「融合教育與特殊生」四個面向，希望幫助老師們提升傾聽陪伴的知能，透過在每天的練習、實踐，成為青少年信任、傾吐的對象，陪伴他們長出內在力量。

### 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

認識青少年身心輔導

- 增加正向經驗、營造「正向學習環境」
- 認識專業服務資源與服務對象
- 溝通技巧、語言表達為我爭奇恥

#### 特教生與融合教育

看見特教生學習需求

- 瞭解特教生學習需求、課業學習
- 融合教育與青少年學習環境營造
- 專業檢核、體制、民間資源的運用

## ■ 課程試閱



從傾聽開始  
提升教師傾聽相關知能  
<https://reurl.cc/noK751>



讀懂青少年  
陪伴青少年的觀念心法  
<https://reurl.cc/0j3EEx>



班級經營起步走  
經營師生正向關係  
<https://bit.ly/3gCf2u6>



特教生與融合教育  
幫助每一個孩子成功  
<https://bit.ly/3yaDZCO>

## 三、講者群



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



陳志恆  
心理諮商師，作家  
曾任彰化高商輔導主任



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



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  
新北市北大高中學務主任  
美術暨生命教育教師



王保堤  
桃園市新屋高中教師

## 四、相關連結

- 官方網站：<http://listener.thealliance.org.tw>
- Podcast 聆聽：<https://linkby.tw/listener>
- 回饋問卷：<https://bit.ly/3n9mzV2>



傾聽者計畫網站

## 五、聯絡人

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)

傾聽者計畫課程影片總表

從傾聽開始	讀懂青少年	班級經營起步走	特教生與融合教育
<p><u>1. 從傾聽開始</u></p> <p>1-1 傾聽前的準備</p> <p>1-2 傾聽的技巧</p> <p>1-3 成為懂得傾聽的老師</p> <p>1-4 自我覺察</p> <p>1-5 認識溝通</p> <p>1-6 溝通的技巧</p> <p>1-7 認識壓力源</p> <p>1-8 減壓的技巧</p> <p>1-9 認識情緒</p> <p>1-10 如何表達情緒</p> <p><u>2. 教師自我身心安頓</u></p> <p>2-1 教師自我的情緒安頓</p> <p>2-2 教師自我覺察與反思</p> <p>2-3 親師溝通的挑戰與策略</p> <p>2-4 老師也需要自我肯定</p>	<p><u>3. 讀懂青少年-初階</u></p> <p>3-1 青少年的身心發展與特質</p> <p>3-2 青少年的常見問題樣態</p> <p>3-3 與青少年互動的注意事項</p> <p>3-4 如何引導青少年開口談話</p> <p>3-5 陪伴青少年情緒的技巧</p> <p>3-6 如何辨識青少年的危險特徵</p> <p><u>4. 讀懂青少年-進階</u></p> <p>4-1 如何深度理解青少年</p> <p>4-2 如何糾正青少年的犯錯行為</p> <p>4-3 有效肯定的正向語言</p> <p>4-4 危機介入的關鍵步驟</p> <p><u>5. 讀懂青少年-高階</u></p> <p>5-1 親子溝通</p> <p>5-2 親密情感</p> <p>5-3 同儕霸凌</p> <p>5-4 課業學習</p> <p>5-5 生涯規劃</p> <p>5-6 網路沈迷</p>	<p><u>6. 班級經營起步走</u></p> <p>6-1 班級經營的核心理念與願景</p> <p>6-2 新手帶新班</p> <p>6-3 教師專業成長</p> <p>6-4 融入班級理念的學校活動規劃</p> <p>6-5 班級主題活動之設計</p> <p>6-6 讓家長成為教育夥伴</p> <p>6-7 線上班級經營</p>	<p><u>7. 幫助每一個孩子成功</u></p> <p>7-1 何謂特殊？什麼是特殊教育？</p> <p>7-2 特殊教育需求學生的特質</p> <p>7-3 特殊教育需求學生的學習</p> <p>7-4 面對孩子的情緒行為問題</p> <p>7-5 特殊教育需求學生的人際支持</p> <p>7-6 班級經營與正向管教</p> <p>7-7 融合教育中的不同角色</p> <p>7-8 教師的情緒素養</p> <p>7-9 家長溝通與合作</p> <p>7-10 尋求資源協助</p> <p>7-11 特殊教育需求學生的線上學</p>

