

主題講座	教師增能研習-團體動力		辦理單位	學務處 活動組
對象人數	本校教職員 參加 68 人	男 12 人 女 52 人	辦理期間	110 年 10 月 06 日 13:30-15:30
講師	龍門國中 莊越翔 老師		辦理地點	本校體育館

執行成果概述：

本校於 10 月 6 日，當天老師們齊聚一堂，聆聽莊越翔講師深入人心的教學，不只有趣，還很有感。講師一開始透過三真一假的活動破冰，讓我們猜一猜他的背景經驗，拉近和聽眾的距離。

接著他開始輪帶不同的團體活動主題，如：愛的鼓勵、愛的大鼓勵、踩腳版愛的鼓勵等體驗，透過關鍵提問引發思考，期許大家都願意嘗試，讚揚失敗並練習 say yes，把意外當作禮物，用轉念的力量培養正向的人生態度。日常在不同的團體中，其實我們都扮演著不同的角色，不論我們在團體中的角色是什麼，只要融入角色，就能創造團體動力，對團體有所貢獻。

兩小時的課程，就在非常輕鬆愉快的時間中過去，既沒有壓力，莊老師說的每句話發人省思，每個事例分析精闢，令人印象深刻，讓人更深入的進行反思，容易引起共鳴，由衷佩服其高竿的演說技巧，在談笑風生中，以深入淺出的方式讓我們吸收教師專業知能。

效益評估：

1. 透過溝通互動，團體有效運作分工方式，創造信任以降低防衛及緊張，促進團體和個人目標達成。知道自己在團體中的位置和如何與他人互動，達到整合時，團體才能有效運作。
2. 覺察身處環境與自我之關聯、引導正面思考，協助建立良好生活適應及人際關係，進而促進其肯定自我價值，亦藉團體動力帶領老師凝聚彼此，使其更有歸屬感。

頂埔國民小 110 學年度辦理友善校園-『教師增能研習-團體動力』成果照片



透過三真一假的活動破冰，讓我們猜一猜他的背景，接著輪帶不同的團體活動，透過練習愛的鼓勵，鼓勵經常使用讚美他人，表達彼此欣賞讚揚失敗，用轉念的力量培養正向的人生態度。



頂埔國民小 110 學年度辦理友善校園-『教師增能研習-團體動力』成果照片



即興劇場分組演出一棵樹，各組成員集思廣益、分工合作，展現與眾不同大樹的心聲與樣貌。



各組分享合作過程的心得與感想，透過肢體互動，老師們十分投入，大家彼此交流收穫滿滿。



主題講座	人際關係的同理心		辦理單位	學務處 活動組
對象 人數	高年級學生 參加 285 人	男 149 人 女 136 人	辦理期間	110 年 11 月 26 日 10:30-11:30
講師	龍門國中 莊越翔 老師		辦理地點	本校體育館

執行成果概述：

為了增進學生的人際溝通能力，學務處於 11 月 26 日特別邀請龍門國中莊越翔老師蒞臨本校，主講「人際關係的同理心」專題，與同學們分享許多蘊含隱喻的「同理」、「人際」等團體元素，啟發每一個學生改變的契機！

透過本次專題演講，越翔老師用活動練同理，不用辯論、不用大道理，只需演出，角色置換，角色轉移，孩子的內在選擇早已經浮現…這就是越翔老師的魅力所在！以簡單易懂的方式，帶領大家進入溝通技巧的世界，讓與會同學對於人際溝通中的自我了解與人際互動關係，有更進一步的省思與學習。

講師引導說明，人與人之間是互相影響的，仔細想想你會發現，一個人進步很簡單，你只要控制好我的手就好，一群人要一起進步，比較難，必須考慮到其他人的頻率與速度，如果可以透過討論、合作，我們也一定可以一起做得更好。相信人與人之間沒有一拍即合的，關係會進步都是透過慢慢磨合，透過換位思考，體會他人情緒和想法，才能站在他人角度理解與處理問題。

效益評估：

1. 提升人際關係、提昇溝通應對技巧。
2. 掌握不同衝突狀況，建立和諧溝通情境。

頂埔國民小 110 學年度辦理友善校園-『人際關係的同理心』成果照片



主題講座	玩出正念覺察力		辦理單位	學務處
對象人數	四五年級學生 參加 302 人	男 154 人 女 148 人	辦理期間	111 年 02 月 18 日 10:30-11:30
主講	台灣正念發展協會-張世傑理事		辦理地點	本校體育館

執行成果概述：

邀請了張世傑先生，用多元的方式宣講『玩出正念覺察力』，讓學生們彼此進行互動，練習專注，覺察自我，大家都玩得不亦樂乎。「正念」不是要你正向思考，而是真實體驗當下的每一種感受，找回平靜、自信與充滿智慧的自己。

看見「正念」二字，常跟隨「靜坐、瑜伽、冥想」等畫面。正念的第一步就是停下來，把注意力放在呼吸上，觀察當下身體的反應、喚醒五官敏銳度。幫助自己找回專注的能力。正念覺察的情緒調適力幫小孩培養耐心定力。「正念」是指個體在每一個當下對自身的想法，情緒或經驗的提升或完整的覺知；自我察覺是指清楚知道或感受到自己現在的想法、情緒、行為，以及所處的環境，也可以說是專注於當下的能力。

張世傑理事藉由透過壓力覺察遊戲、自畫像投射測試、自制人際支持系統網等生動活潑的方式，淺談壓力和壓彈的培養。整整 1 個小時的講座，學生聽得饒有興趣，絲毫沒有疲倦之意。講師特別強調人與人之間要互相瞭解。人和人的交流是以語言為工具的，但不恰當的語言的運用會適得其反。儘管本意是好的，但情緒的宣泄卻可能傷害他人，破壞彼此的關係。

今天原本煩躁的我，但透過深層呼吸，我感覺自己的心清淨許多，覺得自己的心是開心喜悅的，謝謝老師的帶領。

效益評估：

1. 每週入館時段，配合每月品德教育中心德目，由學務處製作簡報進行宣導，養成學生各項好品德，參於班級達 13 班，338 人次。

頂埔國民小 110 學年度辦理友善校園品德教育-『玩出正念覺察力』宣講成果照片



透過打電動，引導學生覺察電動對自己的誘惑，正是張老師推行的『正念覺察』的另類的反向操作，對孩子極具吸引力。

