

高雄市十二年國教新課綱落實研習計畫

『共情的力量-五心對話工作坊』

一、課程目的：

十二年國教新課綱啟動，強調自主學習(自發)理念、互助共好(互動、共好)，無論是政府或民間都積極在推動這股改進浪潮，嘗試讓學校教育走向卓越。在這股浪潮中教育的根本質變正在發生，除了課綱提到的三大理念之外，開始強化「心的帶領」以及「體驗教育」的落實，也就是在教育過程中透過情境設計，帶領孩子連結內在感受與渴望，包括在教學過程中與孩子用心互動，傾聽、接納、陪伴、支持，幫助孩子找到內在潛藏優勢，適性引導、學習自主，最終實現全贏的教育理想，帶好每一個孩子。帶「心」的教育我們稱為「心教育」。

為能呼應十二年國教新課綱的核心素養與生活態度養成需求，教學過程採「帶心的教育」為重點將大幅提升教育的實質效能。心教育發展協會提出非常有效且已證明其卓越效能的帶領方法，即所謂的「心教育五心法則」。所謂「五心」包括「接納之心、共情之心、醒覺之心、共好之心以及同在之心」，透過帶領者的有效引導，可以深入孩子的心，並引導孩子改變、進入真正的學習。

此「五心法則」的帶領過程，是在帶領者與孩子的互動與對話中逐步完成，而過程中將碰觸以及挑戰帶領者的「心」，包括其開闊的心胸、感受力以及共情心。這個有效帶領的步驟，需要帶領者深入學習才能進入有效的帶領，因此有兩天工作坊的規劃與執行。

課程的規劃與執行目標，包括讓參與學員瞭解各項，以能有效帶領孩子：

1. 透過帶領孩子的感受、連結孩子的內在渴望，幫助孩子找到潛藏天賦與優勢，適性引導，帶領孩子走向成功未來，最終實現全贏教育的理想。
2. 強化帶領者自我內在覺察、轉化以及改變，接納自己、連結他人，藉以在互動中產生潛移默化的教育效果。
3. 提升教學現場與孩子的正確互動，並引導孩子改變，走向正確的學習道路，在未來創造成功的人生。
4. 創造受教育者與教育者一起成長、一起創造出來的全贏結果。
5. 為突破「知識記憶」轉為「素養態度」的新課綱核心理念落實帶來契機。

二、參與對象：

- (一)第一類學員：現職教育行政主管相關人員、公私立各級學校校長、主任、教師以及實習教師、幼兒園園長、教師、教保員，以及師資培育機構師生等。

(二)第二類學員：教育與環境有關之社會團體志工或有心於教育與環境改進之社會人士。非教育/環境志工，或非投入教育協助工作的家長請勿報名。

(三)參與學員限額36位（第一類學員保留錄取名額30位），額滿截止。

三、研習日期及地點：

(一)研習日期：2019年6月22、23日（星期六、日）每天上午8：30至16：20，為期兩天，合計12小時研習時數(每日上課時間詳如課程表)。

(二)研習地點：高雄市立英明國中四樓團體諮商室(高雄市苓雅區英明路147號)。

四、主辦單位：高雄市政府教育局、社團法人心教育發展協會

- 聯絡人：心教育發展協會/歐祕書、會計余小姐
- 電話：02-29101363，傳真：02-29101811，協會 e-mail：sohe@sohe.org.tw

五、承辦單位：高雄市立英明國民中學

- 聯絡人：英明國中教務主任陳志明
- 電話：07-7150949 分機 12，傳真：07-7261421，e-mail：audiming12@gmail.com

六、課程費用：

- 第一類學員：現職教育人員費用全免。
- 第二類學員：教育與環境志工或熱心教育協助的家長費用每人1,500元。

七、參與課程特殊要求：

- (一)本工作坊不適合有服用精神藥物，或有情緒依賴、障礙，或需要接受諮商之個人參與，為保護參與個人，有以上精神狀況之學員請勿報名。
- (二)本課程進行時將帶領學員進行心的覺察與轉換練習，需要學員在課程所有過程放下分析、放下評斷、全然聆聽、全程參與以及用心投入，學員將能因此而獲得學習效益。
- (三)本課程經系統性縝密設計，學員須配合「準時報到、全程參與」。
- (四)事先已知未能全程參與者請勿報名，已報名者若發現行程困難，請於課程進行前一週申請退出。

八、結業證明以及教師研習時數：

全程參與本課程的學員將頒給課程結業證書，具現職教育人員身份者可協助登錄教師研習時數12小時。

九、報名程序：

- (一)請於2019年6月17日(一)前完成線上報名。現職教育人員請至全國教師在職進修資訊網報名。非現職教育人員請前往心教育發展協會網站報名，報名網址如下：<http://www.sohe.org.tw/workshop/khh/index.html>
- (二)報名時請留可聯繫的電子郵件及電話號碼，並在收到主辦單位信函時回覆告知可以訪談時間，課程工作團隊將以電話連繫確認是否適合參加本工作坊。
- (三)電話訪談並確認後為正式錄取，非現職教育人員請於三天內匯款報名費至指定帳戶，以完成報名手續。非教育人員最後錄取以匯款完成為準，報名額滿時未完成匯款者將取消其報名資格。
- (四)非現職教育人員(志工)繳費方式：
[ATM轉帳] 第一銀行(代碼007)，轉入帳號：221-10-035333
[臨櫃匯款] 請匯入：第一銀行新店分行，戶名：社團法人心教育發展協會，
帳號：221-10-035333
※匯款後請致電心教育發展協會02-29101363會計余小姐，或sohe@sohe.org.tw
通知匯款帳號後四碼及金額以核對匯款是否成功。承辦單位將依匯款先後順序依序錄取，額滿截止。
- (五)非現職教育人員電訪確認後未繳費視同報名未完成。學員可在報名列表中確認進度以及是否報名完成，任何疑問請聯繫心教育發展協會02-29101363歐秘書、會計余小姐。

十、獎勵事宜：

承辦本活動有功人員，依「高雄市立各級學校及幼稚園教職員工獎懲標準補充規定」辦理敘獎。

十一、課程引導員簡介：

陳善德(Alder)

心教育發展協會理事長、課程規劃兼引導員
德仕國際有限公司負責人兼總經理
台灣科技大學人文社會學院師資培育中心副教授級專家
高雄市政府教育局國中教育品質經營評鑑員培訓講師
推廣「全贏心教育」十八年，演講與研習逾八百場
曾任教育部幼兒園評鑑指標編修小組諮詢專家
曾任中華民國荒野保護協會常務理事
自然心靈成長工作坊創辦人

十二、課程內容綱要：

2019『共情的力量-五心對話工作坊』課程表

日期/時間		課程	活動內容	引導員	
2019 年 6 月 22 日 (六) 第一 天	上 午	08:30-08:50	學員報到登記	學員須於 08:50 完成報到入場	志工
		08:50-09:00	課前準備、始業式	學員安頓、準備、主管致詞	教育局
		09:00-09:50	1.課程目的 2.領袖身心靈成長圖與 心教育四核心	1. 說明十二年國教新課綱的三大基本理 念與九大核心素養，說明課程目的以及 心教育實踐的有效策略 2. 說明領袖身心靈成長循環圖	陳善德
		09:50-10:00	休息 10 分鐘		志工
		10:00-10:50	1.行為改變 v.s 心的改 變 2.五心法則概述	1.以實際案例簡略說明心教育「五心法則」 的原理以及大致步驟 2.區隔「獎賞模式」與「心領模式」之不 同，並說明其效能之差異 3.實際範例說明五心法則效能	陳善德
		10:50-11:00	休息 10 分鐘		志工
	11:00-12:00	五心對話的起步- 聆聽：接納之心	學習聆聽自己以及聆聽世界： 1.深度的傾聽是連結與同在的開端 2.打開心房與五官，靜心、感受在聆聽過 程中，自己的情緒和感受，體驗自他 無二的道理 3.三人一組，主述者、傾聽者、觀察者， 練習聆聽的過程及帶領	陳善德	
	12:00-13:20	午餐/休息 80 分鐘		志工	
	下 午	13:20-14:10	1.感受與生命渴望的 關聯 2.心的系統解說	1.透過生物學說明腦的運作，包括腦幹、 腦邊緣系統以及腦皮質層，並澄清生命 最根本的動能：「渴望」 2.確認渴望與慾求的存在必然性及重要 性，是一切行為的根本 3.解析心的議題「身體記憶、銘印」，亦 即在滿足渴望的過程中所形成的無意 識運作	陳善德
		14:10-14:20	休息 10 分鐘		志工
		14:20-15:10	1.無意識心靈 2.透過感受了解渴望的 步驟說明	說明冰山模式以及如何透過感覺向下探： 1.冰山模式：表面的想法言行是意識的部 分(6%-10%)，影響行為的絕大部分是發 生在潛意識、無意識的部分(94%-90%) 2.情緒、感覺是探索潛意識信念的管道， 也是課程學習的主軸，留意被帶領者的 情緒和感受，去覺察其無意識信念	陳善德
		15:10-15:20	休息 10 分鐘		志工
15:20-16:20		探索渴望的個案練習 調整以及整理：共情之 心	說明及實際練習以下的帶領，以確認感覺 與冰山底層的信念與行為模式： 1. 依循感覺，帶領對方了解生命早期事件 發生時，心的選擇如何成為圖像記憶、	陳善德	

			經驗，形成行為背後的核心信念，並呈現當下的行為 2. 帶領辨識行為背後的渴望與期待 3. 學習用心「共情」對方 4. 對看練習：藉以讓腦袋靜下來，用心去感受對方，與對方共處當下。說明「共情」的真切意義				
		16:20	第一天課程結束&歡喜回家	志工			
2019 年 6 月 23 日 (日) 第二天	上 午	08:30-08:50	學員報到	學員須於 08:50 前報到	志工		
		08:50-09:00	課前準備	第二天的課程提醒	志工		
		09:00-09:50	生命選擇及行為現況 盲點之核對：醒覺之心	1.放下對錯的評斷、聚焦利己的檢視，情緒與選擇，事情與關係的選擇，承認當下選擇的盲點。 2.核對過程中，共情對方並理解錯誤選擇背後的原因，帶領對方重新思考 3.此項盲點核對的過程，堅持不評論、不建議、不否定，純粹引導對方了解當下選擇不利於自己、也不利於他人之處。 4.確保對方願意承認錯誤	陳善德		
		09:50-10:00	休息 10 分鐘			志工	
		10:00-10:50	典範模式	1.系統觀的基礎運作原理說明，包括互助共好的運作原則。 2.特別引用案例說明共好精神的普遍適用性。	陳善德		
		10:50-11:00	休息 10 分鐘			志工	
		10:50-12:00	不失敗的選擇：共好之心	1.強化共好原則的前提「利他精神」實踐的重要性並以實際案例說明。 2.進行「他跟我一樣」的對看練習，藉以體會以及提升典範選擇的內在意願。	陳善德		
			12:00-13:20	午餐/休息 80 分鐘		志工	
	下 午		13:20-14:10	本能與自主選擇	1.說明人類演化過程的互助共好本能 2.突破競爭以及防衛的恐懼 3.了解一體共榮精神的能量不滅原理	陳善德	
			14:10-14:20	休息 10 分鐘			志工
			14:20-15:10	走向行為改變之陪伴：同在之心	1.實際演練典範模式的引導方法 2.強調同在，而讓對方自主選擇	陳善德	
			15:10-15:20	休息 10 分鐘			志工
			15:20-16:20	1.五心法則彙整 2.個案練習以及調整 3.課程總整理 4.意見回饋 5.頒發課程證書 6.大合照	1.選擇新案例，完全練習五心法則的對話、修正、調整 2.釋疑、意見回饋、授證 3.Q & A 時間 4.學員填寫回饋問卷 5.頒發結業證書	陳善德	
			16:20	第二天課程結束&歡喜回家		志工	