

# 114 年善意溝通修復教育工作坊

Workshop on Compassionate Restorative Education(CRE)

## 【初階】研習實施計畫

### 壹、 依據

- 十二年國民基本教育課程綱要
- 教育部「社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫」
- 學校訂定教師輔導與管教學生辦法注意事項

### 貳、 計畫背景

#### 1.因應青少年心理健康議題，教育部推動 SEL 五年計畫

社會快速發展，資訊網路化、社會多元化，已成為師生、親師關係與學生心理健康的問題與挑戰。根據全國自殺防治中心統計，近五年青少年自殺死亡率呈現2到3倍的增加，可見一斑。現行十二年國民基本教育課綱雖具社會情緒學習的核心概念，但在實際教學現場，學生往往缺乏系統連貫的學習、體驗與實踐的情境與機會。有鑑於此，在國家「健康臺灣」的政策下，教育部於114年2月頒布「社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫」，並說明此計畫與十二年國民基本教育課程綱要皆秉持全人教育的理念，結合108課綱，致力於幫助學生自我理解與認同，並培養溝通互動能力與同理心，歸納國際間的社會情緒學習理論方案，進而發展具本土性的內涵。

#### 2. 國際 SEL 發展趨勢與課綱的對應關係

歐美國家過去這20多年來，許多教育研究單位，包括著名的哈佛教育研究院，都投入大量資源發展《社會情緒教育》(Social Emotional Education, SEL)。國際著名架構為CASEL，共有五個面向（自我覺察、

自我管理、社會覺察、人際關係技巧、負責任的決定)。許多研究顯示SEL對孩子的正向身心健康以及學習皆有良好效益。教育部的SEL計畫參考CASEL架構，與十二年國民基本教育課程綱要「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」三大面向相互呼應。

### 3. 善意溝通是 SEL 的實踐方法

善意溝通（非暴力溝通）啟蒙自人本主義心理學，發展出一套具體操作方法的溝通與深度同理心訓練，可快速學習，且已成功應用於家庭、教育、醫療、社區、職場、司法、自我成長等領域。在國際上，更被運用於學生的社會情緒與同理心教育，並被聯合國列為兒童人權教育教材之一。善意溝通從感受與需要出發，幫助學生學習自我動力、同理他人，並選擇滿足雙方需要的有效策略，正可應用於SEL教學中。

### 4. 修復教育將衝突與霸凌轉化為成長的機會

學生成長過程中難免有衝突、犯錯，甚至發生霸凌。中研院研究指出，霸凌與衝突是孩子成長過程中常見的社交人際議題。傳統應報式的處理方式（以規範與懲罰為導向），難以幫助孩子真誠承擔責任與改正錯誤、成長進步。國際上已發展逾50年的修復式正義，因著重於傷害的修補，使犯錯者在被同理與接納的過程中，將羞愧與防衛轉化為真誠懊悔，進而促進彼此理解與責任承擔，修補傷害。英美研究指出，推動「修復教育」（restorative discipline）可減少學生衝突與輟學情形，提升學習成績，使校園更安全、更健康。

### 5. 善意溝通修復教育（CRE）的成效

善意溝通與修復式正義皆植根於人本精神，重視人的感受與需要的深度同理。前者可應用於日常班級經營與SEL社會情緒學習，後者則適用於違規與衝突處理。為此，104年台中市教育局、臺中地檢署及台中律師公會共同推動試辦以善意溝通為基礎的「校園修復式正義調處計畫」，至109年止，每年台中市教育局皆辦理1-2場全國教師工作坊。善意溝通修復協會將二者結合，發展為「善意溝通修復教育」（Compassionate Restorative Education, CRE）。109年起，協會與不同單位合作，每年暑期固定辦理CRE課程。歷年來，許多參與研習的教師已實際將其應用於

班級經營、新課綱中的溝通與情緒教育、輔導課程、家長親職教育等層面，並搭配協會舉辦的CRE成果發表會與每月教師練習小組，讓研習後教師持續觀摩與成長。CRE可以建構和諧健康的校園環境，培養高自我效能的學生。

## 參、 課程目標

- 學習善意溝通理論與技巧，能夠「用心聽、溫暖說」。
- 學習善意溝通修復教育（CRE）概念架構，運用善意溝通在班級經營及社會情緒學習（SEL）課程設計。
- 建構和諧健康的校園環境，培養高自我效能的學生。

## 肆、 辦理單位

- 主辦單位：臺中市大甲區順天國民小學、社團法人善意溝通修復協會
- 贊助單位：社團法人臺中市義愛文化培育協會

## 伍、 辦理日期

- 初階《班級經營》：113年7月1日(二)至7月3日(四) 共三日

## 陸、 辦理方式

- 混成模式：實體與線上視訊同步(google meet)
- 實體課程地點：臺中市大甲區順天國民小學

## 柒、 參加人員

- 初階班級經營：各縣市中小學教師，實體60人，線上80人

## 捌、 報名方式

全國教師在職進修資訊網公告，同步在協會官網及協會LINE官帳公告協會發放之google 表單報名。

協會官網：<https://comcomrestore.org/>

協會LINE官帳：【LINE學善意溝通】<https://lin.ee/r29M7Ph>



## 玖、 經費來源

由社團法人臺中市義愛文化培育協會、社團法人善意溝通修復協會全額補助，教師免費參加

## 壹拾、 課程內容

本課程採工作坊方式進行，包括講座及分組演練，由資深精神科醫師、資深中小學校長、主任、教師等講授。

### 初階《CRE 班級經營》課程表

第一天《7月1日》				
時間	主題	時數	內容綱要	暫定講師
9:00-9:10	開幕式		長官致詞	主持:陳素萍
9:10-10:00	善意溝通 1 好意變壞話?	1	● 4D 暴力語言	吳冠璇
10:00-10:10	休息			
10:10-12:00	善意溝通 2	2	● 同理心	李玉芳

	4C		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4 元素</li> <li>● 4 心法</li> </ul>	
12:00-13:30	休息			
13:30-16:30	【演練 1】 4 元素	3	● 善意溝通表運用	吳冠璇 李玉芳 紀勝涵

## 第二天《7月2日》

時間	主題	時數	內容綱要	暫定講師
9:00-10:00	善意對話與語法	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 開放式問句</li> <li>● 關心人的對話</li> <li>● 4C 我訊息 6 語法</li> </ul>	陳素萍
10:00-10:10	休息			
10:10-12:00	【演練 2】 語法演練	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 敵人形象</li> <li>● 自我同理</li> <li>● 4D 改 4c 我訊息</li> </ul>	陳素萍 紀勝涵 金梅仙
12:00-13:30	休息			
13:30-14:20	【演練 3】 對話	1	● 關心人的對話	陳素萍 鄭若瑟 金梅仙
14:20-14:30	休息			
14:40-16:30	善意溝通修復教育	2	學習的神經科學資訊 童年創傷如何影響情緒行為 CRE 架構 善意溝通 SEL	鄭若瑟

## 第三天《7月3日》

時間	主題	時數	內容綱要	
9:00-09:50	CRE 之班級經營	1	CRE 班級經營	金梅仙
10:00-10:10	休息			
10:00-12:00	善意溝通 SEL 課程設計	2	課程設計 教案分享	謝宏惠

12:00-13:30	休息			
13:30-16:10	教案設計演練	3	教案設計 實體 1 組，視訊 2 組	羅立凡 李妍慧 藍惠寧
16:10-16:30	綜合座談			陳素萍

## 壹拾壹、授課講師群：

鄭若瑟醫師	善意溝通修復協會理事長 法務部修復式司法促進者培訓講師，前部立八里療養院院長 中國醫大附醫精神部顧問主治醫師
陳素萍校長	台中市順天國小校長
紀勝涵主任	台中市大甲國中輔導主任，前學務主任
金梅仙老師	台南市民德國中學退休老師，前台南市輔諮中心主任
李妍慧老師	台中市忠孝國小退休教師，前生教、學務組長
藍惠寧主任	花蓮縣立宜昌國中輔導室主任
謝宏惠主任	臺中市私立明道高級中學生命教育中心主任
羅立凡主任	臺中市私立明道高級中學輔導室主任
李玉芳主任	臺中市立東興國小總務室主任
吳冠璇老師	新竹市三民國中輔導教師

## 壹拾貳、注意事項

- 一、 若因故未能參加，請於課程三日之前通知主辦單位以便安排候補人員。
- 二、 活動不供餐午餐，實體學員前一日登記並繳費可代訂午餐
- 三、 實體參與學員提供紙本講義，視訊參加學員僅提供電子檔
- 四、 學員應於課程前 5 分鐘簽到及上線。
- 五、 每日上下午分別各簽到及簽退，課程開始 20 分鐘截止簽到。
- 六、 學員須全程參加，實體學員中途離席 15 分鐘以上者，視為缺席半日。
- 七、 視訊學員須全程開啟鏡頭，參與演練，若經講師邀請發言 3 次未出現者，視為缺席半日。
- 八、 凡全程參與者，始由協會各核發初階 18 小時研習證明書。
- 九、 教師依實際簽到退記錄登載中小學教師研習時數（每半日 3 小時計）。

十、 非中小學教師者，不登載研習時數，全程參與者核發研習證明書。