

新北市立新北高中 109 學年度課程推動-「Be with You,有我在」同理溝通課程

活動名稱	「Be with You,有我在」同理溝通工作坊		主辦單位	輔導室
活動方式	主題式課程		活動承辦	輔導室 董氏基金會
活動地點	五樓會議室		參加人數	四個班級共 139 人
日期	日期	時間	班級	人數
	4/13(二)	08:10-10:00	102/112/117	103 人
	4/15(四)	13:00~14:50	109	36 人
教學目的	1. 培養青少年同儕及家庭互動間積極主動相互關懷的態度，當產生心理困擾時，能夠及時給予彼此心理支持。 2. 訓練青少年建立助人技巧、提升同理心，增進良好人際溝通，懂得傾聽與陪伴。 3. 提供青少年正確之求助資源與管道，避免學生取得錯誤資訊，造成錯誤的認知。引導學生善用學生輔導中心與民間等專業資源取得協助。			
課程進行	1.每場課程學生參與，並由專業心理師、精神科醫師帶領上課 2.使用影片、心裡健康教具作為教材進行教學，並透過分組討論，練習表達技巧、相互分享。			
課程設計	● 探討學生常見壓力情境，提供學生壓力調適與情緒察覺的學習。 ✓ 引導學生探討常見壓力情境(如：人際/情感、家庭、網路使用等)，使其能夠了解與面對自身面對壓力的情緒反應。 ● 培養學生同理心、主動關懷之態度及助人技巧 ✓ 從學生常見壓力情境中(如：人際/情感、家庭、網路使用等)，彼此分享、討論不同情境可能的狀態，藉此培養同理心及覺察力，有效建立助人及正確溝通之知能。 ✓ 以步驟式之方式教導學生關懷、助人之步驟，適當因應壓力，包括覺察、傾聽、詢問、聯繫、支持等。 ● 心理、情緒困擾正確資源求助介紹 ✓ 為學生介紹可靠、具正確性的求助資源資訊及管道，避免錯誤的訊息對其造成知能上的誤導，加深憂鬱情緒的惡化。			

新北市立新北高中 109 學年度課程推動-「Be with You,有我在」同理溝通課程

課程 規劃	時間	事項	內容
	5 分	開場	基金會簡介
	11 分	播放影片	《天使親吻過的聲音》
	40 分	講師授課與討論	1. 邀請學生分享對影片內容的看法 2. 請學生角色扮演，分別扮演霸凌加害人、被霸凌者、旁觀者等角色，藉由實境體驗的方式，讓學生自行感受被霸凌者的處遇，了解網路霸凌造成的傷害。除了練習同理他人外，亦能防止學生成為網路霸凌加害者。 3. 暫定董氏基金會「網路霸凌防治教育」教材
	2 分	播放影片	《朋友的廢文，真的是廢文嗎？》
	37 分	講師授課與討論	1. 請同學分享生活的壓力情境，並討論不同壓力情境可能的狀態 2. 教導學生同理回應的說法/表達方式，讓學生練習以同理心為基礎，關懷他人之技巧 3. 心理、情緒困擾正確求助資源介紹
	5 分	心得分享、 回饋單填寫	

新北市立新北高中 109 學年度課程推動-「Be with You,有我在」同理溝通課程

活動照片



與董氏基金會合作辦理情緒同理心主題式課程



介紹相關資源



建立良好的溝通方式及心態



學生與講師互動



分享今日課程心得

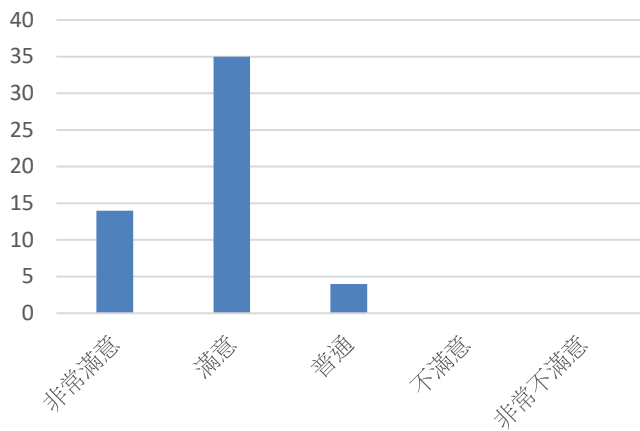


大合照

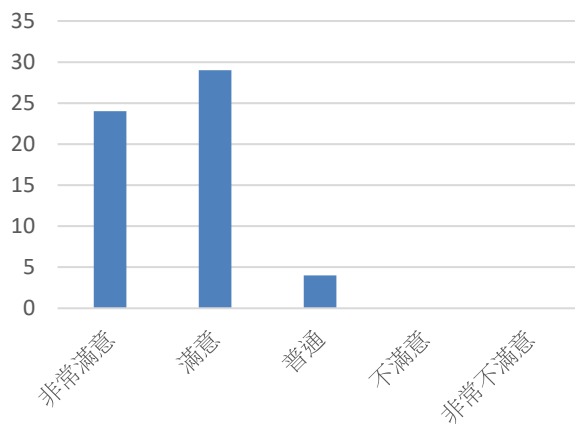
新北市立新北高中 109 學年度課程推動-「Be with You,有我在」同理溝通課程

活動回饋

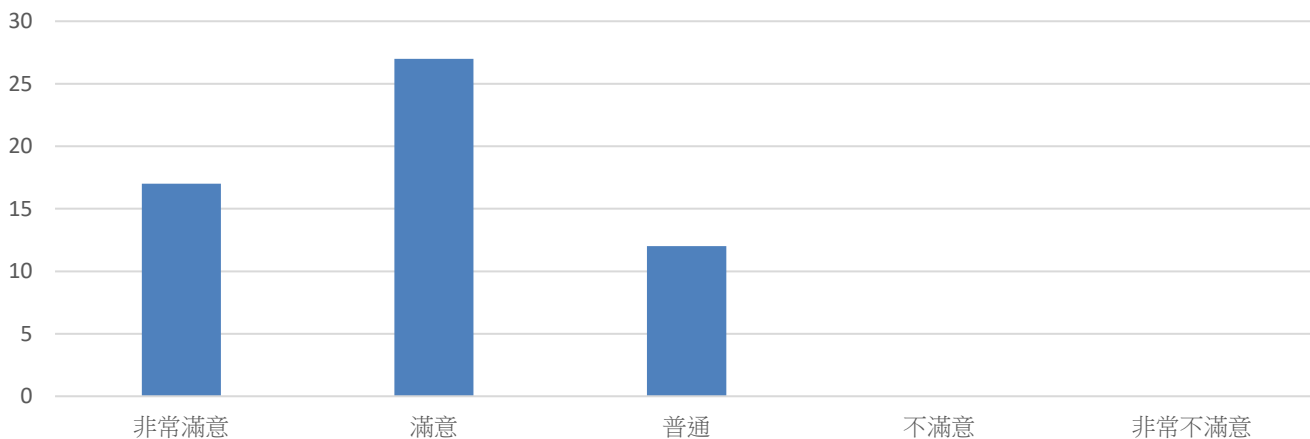
1.本次課程的授課內容，你覺得？



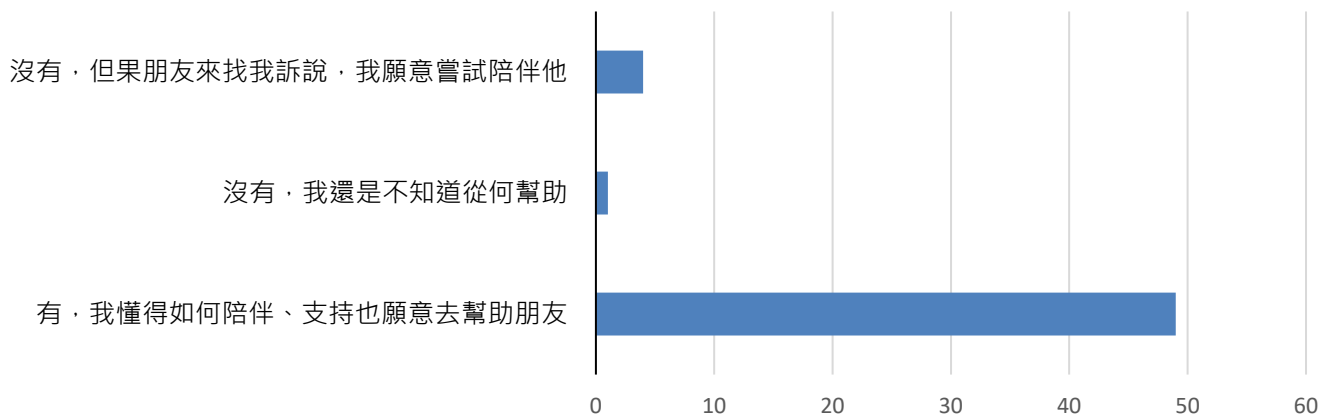
2.講師的授課方式，你覺得？



3.整體而言，你認為此次課程對你有沒有幫助？



4.你覺得經過今天的課程後，自己有沒有更懂得如何傾聽、陪伴、支持他人？



5.課程印象深刻 (摘要)

- 同理心「不要用至少」，先聽後問，再傾聽和接納、鼓勵和幫助
- 透過這次的演講，了解到如何幫助自己和別人，幫了我很多
- 多傾聽、站在當事人的立場思考
- 我不知道該怎麼回應，但我很高興你願意跟我說

6.心得分享 (摘要)

- 我學會要會換位思考，急著給意見不如先傾聽、陪伴，心理師課程很棒，受益良多!
- 我人為老師教課有趣且內容清楚，此次課程使我收穫豐富
- 更明白傾聽、訴說的重要性
- 了解要從別人角度思考問題