

綜合活動領域教學研究中心(中學類)
綜合活動領域優良教案及教材教具徵選活動
作品設計的特色(摘要)

本教案作為「疫情特色課程」，結合Covid-19疫情下的「時空背景」以及學生的「生活經驗」，展開一趟涵蓋「情緒」、「同理心」與「人際互動」的「知、情、意、行」之旅。教案設計以「素養」為核心，「教材教法」貼近學生生活，並透過活潑、色彩豐富的簡報設計與配色，吸引學生的專注力；評量方式採「多元評量」，融入實作評量、口語評量、開放式學習單形式的高層次紙筆評量；學習目標整合「知識、情意、技能」三大面向，並且具備「學習遷移性」的價值。在「議題融入」的部分，本教案融入「品德教育」，著重學生品德的發展與實踐，期許學生在此單元的學習過程中，能培養同理心、人際溝通、問題解決、自我反思等內涵。另外，本教案與「健康與體育」領域有所連結，同樣著重學生情意表達、同理心與人際溝通互動，並理解與實踐生心靈保健的功夫。

此份作品「疫『同』調『理』好『心』情」涵蓋四個主題課程，第一個「當我們『情』聚在『疫』起」，從「情緒」出發，帶領學生從活動中覺察自身與他人的情緒變化，並理解「講自己的很肯定，說別人的很不一定」以及「同理心」的重要；接著進到「同島一命，從Me到We」，從疫情相關的衝突時事，帶出同理心與「人際溝通」的法則，並透過「角色扮演」的活動，練習日常生活中的溝通衝突議題之解決。第三個主題「靈『疫』『食』件『療』起來」橫跨「生心理」，探討情緒與飲食的關聯，課程專注於「情緒性飲食」的檢視與「正念飲食」的體驗，期待學生能根據課程所學，發揮創意設計紓壓飲食菜單，並在生活中實踐。最後，本單元以「『後疫』新生活」此一主題做總結，學生在此堂課能夠學會分辨生活中的「可控與不可控」，並掌握「可控」事件，進一步進行目標清單的規劃。

新冠疫情爆發至今一年多的時間，我們歷經了一個多月的「遠距上課」。身處在現在進行式的「疫情時代」與「數位時代」，線上授課成了現今教學不可或缺的技能之一。本教案在教學活動的設計上，同時呈現「實體教學版」與「線上版」兩種版本，線上版依據同樣的教學目標與教學架構，融入多元、合適的科技媒材，如myViewBoard、Peardeck、Jamboard等軟體，將實體版課程轉換為線上版本，並稍作內容與形式的調整，供教學者彈性選擇或加以融合。

一、設計理念

2019年年底，全球爆發新冠肺炎COVID-19，面對突如其來的疫情，我們的生活歷經很大的調整，以「學習」為例，從每天到校上課，面對黑板與粉筆字，以及與同儕們的互動，到「居家上課」，每節課都面對著電腦螢幕，無論是教學和教材呈現形式或是人與人之間的互動方式，對我們來說，都是全新的變化。觀察這一年多的期間，我們的「情緒」或多或少也隨著疫情而有所波動，可能是對確診數高升的恐慌、買不到物資的焦慮感，或是對隱匿足跡者的憤怒，也可能是看見連續+0的喜悅。在「人與人的連結」方面，雖然疫情減少了人們實際接觸的機會，但社會上的「人際衝突」議題仍層出不窮，仔細探究這些衝突事件背後的原因，往往關乎「同理心」。因此，本教案的前兩個主題「當我們『情』聚在『疫』起」與「同島一命，從Me到We」緊扣「情緒」、「人際溝通」和「同理心」；到了第三個主題「靈『疫』『食』件『療』起來」則將前面的「心理」結合「生理」，探討情緒與飲食的關聯，以及「吃出好心情」的秘訣；有了「知情意」，最後一個主題「『後疫』新生活」則以「行動」為課程做總結，學生覺察並分辨生活中的「可控與不可控」，理解「環境會改變一個人，而心境能決定一個人」，並設計出一套屬於自己的目標清單。

此教案的特色之一是涵蓋了「實體教學」與「線上教學」兩種版本的教學內容與流程，之所以選擇「分開呈現」，而非融合在一起的考量是「人與人的溫度」與「環境變化」，經過了幾個月的「居家學習」，久別的師生回到校園，因此，本人期能透過此一「疫情特別教案」的設計，讓師生回到熟悉的實體教學模式，增加人與人之間面對面的溝通互動。同時，也考量疫情尚在「變動」，「線上授課」成了現今學習的另一個型式，因此，本人也設計「線上版」的教案版本供參考。當然，實際的運用情形可交由授課教師的考量與規劃，彈性「混搭」。

本教案以「素養」為核心，融入素養導向教學的四大原則，包含「知識、技能與態度的整合」、「情境脈絡化的學習」、「學習方法及策略的重視」以及「活用實踐的表現」。課程與教材內容的設計皆關注學生生活的經驗，並透過活動的引導，學生能夠「做中學、學中做」，達成本單元設定的「尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。」核心素養；在「學習評量」方面，考量學生間的多元智能，安排實作評量、口語評量、高層次評量等「多元」的評量方式，整合認知、情意與技能的學習目標。此外，本教案也融入「品德教育」議題，重視學生品德發展與實踐，並期待學生能培養議題覺察與問題解決的能力以及對同理心、理性溝通、反思等內涵的展現。

二、單元構想

(一)學生的先備知識與經驗

本教案是結合「時空背景」與「人類共感」的產物，從Covid-19疫情出發，探討同理心、情緒、人際溝通等議題，適用對象的範圍較彈性，國一至國三生皆適用。

(二)學校或社區特色的學習情境設計

不分年段、地區、對象，情緒、同理心和溝通，都是我們生命中重要的議題，因此，校園與課堂可以相互合作，共同營造友善的校園，像是校園可以運用課堂中學生學習單的作品分享、角色扮演的溝通活動花絮照等，打造情緒覺察、設身處地、友善溝通的學習環境。

(三)教材的價值分析

本教案的四個主題都設計了課堂簡報來搭配教學，簡報運用活潑、豐富的配色，以及圖文並茂的排版，抓住學生目光、營造視覺享受。簡報設計搭配課程內容，安排貼近學生生活的主題，讓整堂課都「很有感」。另外，各堂課也設計了「學習單」，結合「創意」與「省思」，以開放式的題型，讓學生發揮創意進行「紓壓菜單設計」、「目標清單的規畫與實踐」以及針對整堂課的「ORID焦點討論」來進行反思。

(四)教師教學的思考或意圖

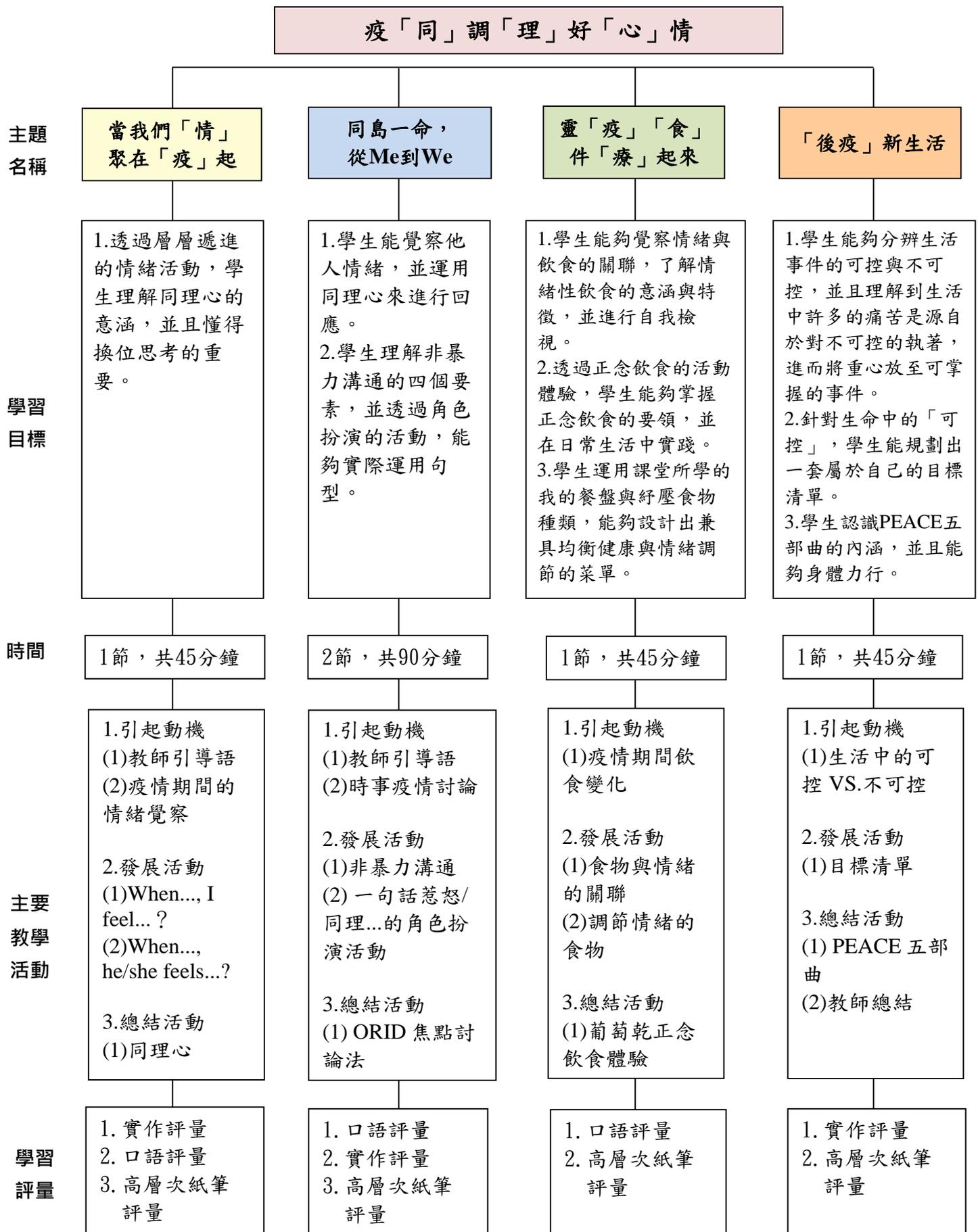
本教案以「素養」為根基，旨在學生能夠培養面對世界變遷所具備的知識、情意與技能，並在課堂中學習覺察議題、面對議題與解決議題的方式。在教學方面，適用「提問式教學法(problem-posing)」激發學生思考，透過踴躍的口語提問互動、實作體驗活動，寓教於樂，學生更能夠主動學習。另外，「教室無陌生人」也是課堂中需要重視的一大要點，教師應關心每一位學生，讓學生都有參與感、歸宿感，在充滿「安全感」的環境，更容易覺察與表達感受。因此，教師在進度上可以「跟著學生走」，依據學生的覺察程度、學習進度來彈性調整課程步調。

(五)學習評量的應用

安排了豐富的評量方式，包含口語評量、實作評量與高層次紙筆評量，不同於過去傳統的紙筆測驗，「多元評量」更能考量到不同特質學生的知識、情意、技能之展現，並透過這些學習評量，學生能夠培養口語表達、小組合作、自我反思等能力。

活動名稱	學習目標	評量工具
當我們「情」聚在「疫」起	1.透過層層遞進的情緒活動，學生理解同理心的意涵，並且懂得換位思考的重要。	實作評量- 學生在情緒便利貼活動的實作參與 口語評量- 發展活動的口語分享 高層次紙筆評量- 換位思考學習單
同島一命，從Me到We	1.學生能覺察他人情緒，並運用同理心來進行回應。 2.學生理解非暴力溝通的四個要素，並透過角色扮演的活動，能夠實際運用句型。	口語評量- 疫情下的衝突議題分享、對故事主角的同理心回應 實作評量- 非暴力溝通角色扮演活動 高層次紙筆評量- 人際溝通學習單
靈「疫」「食」件「療」起來	1.學生能夠覺察情緒與飲食的關聯，了解情緒性飲食的意涵與特徵，並進行自我檢視。 2.透過正念飲食的活動體驗，學生能夠掌握正念飲食的要領，並在日常生活中實踐。 3.學生運用課堂所學的我的餐盤與紓壓食物種類，能夠設計出兼具均衡健康與情緒調節的菜單。	口語評量- 疫情期間飲食變化 高層次紙筆評量- ORID飲食學習單
「後疫」新生活	1.學生能夠分辨生活事件的可控與不可控，並且理解到生活中許多的痛苦是源自於對不可控的執著，進而將重心放至可掌握的事件。 2.針對生命中的「可控」，學生能規劃出一套屬於自己的目標清單。 3.學生認識PEACE五部曲的內涵，並且能夠身體力行。	實作評量- 可控與不可控的覺察分辨活動 高層次紙筆評量- 目標清單學習單

三、課程架構圖(或表)



四、素養導向教學設計

領域/科目	綜合活動/輔導	設計者	羅苡佑
實施年級	國一～國三	總節數	共 <u>五</u> 節， <u>225</u> 分鐘
單元名稱	疫「同」調「理」好「心」情		
設計依據			
學習重點	學習表現	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	核心素養
	學習內容	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	
議題融入	學習主題	品德教育—品德發展層面、品德實踐能力與行動	
	實質內涵	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	
與其他領域/科目的連結	與「健康與體育」核心素養的連接之處： 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。		
教材來源	1.自編教材 2.課堂簡報中擷取的圖片來源： 【當我們「情」聚在「疫」起】 (1)教育部學校衛生資訊網「停止到校上課延長至7/2止」宣導圖 https://cpd.moe.gov.tw/index_new.php?guid=BD28807E-9D44-A1D4-D795-3408DA587793		

	<p>(2)聯合新聞網「民眾瘋搶物資 全聯員工曝架上無貨原因：剛補好又賣完」首圖 https://udn.com/news/story/120911/5481457</p> <p>(3)柯文哲臉書「5/24起禁止內用」的發文圖片 https://www.facebook.com/DoctorKoWJ/posts/3466647313437224</p> <p>【同島一命，從Me到We】 書籍<非暴力溝通：愛的語言>的封面照 https://www.books.com.tw/products/0010831754</p> <p>【靈「疫」「食」件「療」起來】 衛生部國民健康屬「我的餐盤手冊」 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=10406&sid=9514</p> <p>【「後疫」新生活】 蔡百祥臨床心理師臉書「可控/不可控」中譯圖 https://www.facebook.com/baisean.psy/posts/332364744920109</p> <p>3.課堂播放影片 新冠三級警戒！深入核心嚇止不戴口罩的害群之馬！全島一命不能大意！（播放片段5:41-6:05） https://www.youtube.com/watch?v=oRqMDEeiQ1U&t=1s</p> <p>4.學習單圖片擷取來源 【靈「疫」「食」件「療」起來】學習單的「我的餐盤」圖片引自 http://www.hlsfoodie.com/</p>
教學設備/資源	電腦、投影幕

學習目標

<p>學習內容</p>	<p>學習表現</p>
<p>輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。</p>	<p>1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過層層遞進的情緒活動，學生理解同理心的意涵，並且懂得換位思考的重要。(輔 Dc-IV-1, 2a-IV-1) 2. 學生能覺察他人情緒，並運用同理心來進行回應。(輔 Dc-IV-1, 2a-IV-1) 3. 學生理解非暴力溝通的四個要素，並透過角色扮演的活動，能夠實際運用句型。(輔 Dc-IV-1, 2a-IV-1)

4. 學生能夠覺察情緒與飲食的關聯，了解情緒性飲食的意涵與特徵，並進行自我檢視。(輔 Da-IV-2, 1d-IV-1)
5. 透過正念飲食的活動體驗，學生能夠掌握正念飲食的要領，並在日常生活中實踐。(輔 Da-IV-2, 1d-IV-1)
6. 學生運用課堂所學的我的餐盤與紓壓食物種類，能夠設計出兼具均衡健康與情緒調節的菜單。(輔 Da-IV-2, 1d-IV-1)
7. 學生能夠分辨生活事件的可控與不可控，並且理解到生活中許多的痛苦是源自於對不可控的執著，進而將重心放至可掌握的事件。(輔 Da-IV-1, 1d-IV-1)
8. 針對生命中的「可控」，學生能規劃出一套屬於自己的目標清單。(輔 Da-IV-1, 1d-IV-1)
9. 學生認識PEACE五部曲的內涵，並且能夠身體力行。(輔 Da-IV-1, 1d-IV-1)

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量
<p style="text-align: center;">當我們「情」聚在「疫」起</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)教師引導語</p> <p>疫情爆發至今已一年多的時間，台灣的情勢從零星個案數到三級警戒，再到微解封，其中也包含了數次的+0。今年5月中，教育部宣布了「居家上課」方案，我們改變學習模式，運用科技媒材進行線上學習。新冠疫情大大影響了我們的生活，隨著疫情的變動，我們的「情緒」也產生了些許變化..</p> <p>(二)疫情期間的情緒覺察</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.每位學生拿到一張便利貼 2.學生回顧疫情期間，自身最常、最強烈感受到的情緒，並寫在便條紙上 3.學生將便利貼貼至黑板上 4.教師將黑板上的情緒便利貼進行分類 5.小結 <p>疫情爆發後，無論是人與人或人與物的連結，都產生了很大的變化，面對生活型態的改變以及全球疫情嚴峻的情勢，人們的「情緒」也多少會受到影響。透過同學們張貼的情緒便利貼可以得知，在同樣的疫情驅使下，每個人產生的情緒感受「不盡相同」，有人開心、有人難過、也有人是害怕等等的，而某些情緒，如恐懼、焦慮、孤獨又是許多人所「共感的」。接</p>	<p style="text-align: center;">12'</p> <p style="text-align: center;">2'</p> <p style="text-align: center;">10'</p>	<p style="text-align: center;">實作評量</p> <p>學生透過情緒便利貼的活動，覺察自身的情緒感受並了解情緒的主觀性與多樣性。</p>

下來，我們要來回顧疫情期間的重大事件，並一起討論大家對於該事件的情緒感受。

二、發展活動

(一)When..., I feel...? (課堂簡報一)

- 1.教師發給每位學生一張學習單(學習單一)
- 2.依序詢問學生對以下事件的「情緒感受」，並請學生紀錄於學習單上
 - (1) 當你得知教育部宣布中小學停課的時候...
 - (2) 當你來到賣場要補貨，卻發現架上全空時...
 - (3) 當政府宣布餐飲禁止內用後...
 - (4) 當你發現街道上有人沒戴口罩時...



3.小結

透過活動可以知道，面對同一個事件，每個同學產生的情緒感受不會完全相同，即便產生的是同一種情緒，情緒背後的原因也相當多元。

(二)When..., he/she feels...?

- 1.針對先前探討的四個情境，學生「換位思考」不同角色對相同情境可能產生的情緒感受，並同樣紀錄於學習單上。
- 2.探討第四個未戴口罩議題時，播放一部短片(5:41-6:05)，並帶學生討論影片拍攝者的做法合宜性。

https://www.youtube.com/watch?v=oRqMDEeiQIU&t=1s&ab_channel=%E5%A4%A7%E9%BA%BB%E7%85%A9



27'
12'

口語評量

教師以開放式詢問的方式，鼓勵學生分享對於疫情議題的情緒感受以及影片主角行為的合宜性探討。

高層次紙筆評量

在發展活動兩階段的環節中，學生透過學習單的撰寫，能夠省思並寫下自身的情緒感受以及對議題的想法。

15'

<p>當你發現公共場合的「他」沒戴口罩時...「你」/「他」有著什麼樣子的情緒感受呢？</p>	<p>為何公共場合的「他」沒戴口罩... 那「你」會怎麼做？</p> <p>有人這麼做... 你怎麼看這個行為？ 5:41-6:05</p>

3.小結

第二個活動保留相同的情境，但以「不同的視角」出發，面對同個情境，不同角色的感受也大不相同，其情緒背後的想法也很多元，而每個個體之所以有不同立場，可能與他的人格特質、價值觀念、身分職責有所關連，我們若是沒有「設身處地」的去思考他人的處境，就很容易侷限在自己的視角，只要產生了片面的想法就不由自主地「類推」當作所有人的想法。

三、總結活動

(一)同理心的意涵

- 1.比較同情與同理
- 2.介紹同理心的意涵
- 3.結合本日課程做結語

今天討論了好幾個情境，不同人針對某一情境，產生的情緒感受和想法都不相同，無論是開心、憤怒、緊張、焦慮等情緒，都是很「正常」的，重要的是，我們要明白「同理」的概念，學習「換位思考」，畢竟「講自己的很肯定，說別人的很不一定」，試著以他人的視角出發，瞭解對方在想什麼、在乎的是什麼以及需要的是什麼。

<p>同理心 (empathy)</p> <p>同情 (sympathy)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 延緩對方表達或感受 • 但沒有站在對方的角度思考 • 不讓對方換位思考 • 試圖用不同方式、快速 • 為對方換位思考。 	<p>同理心 (empathy)</p> <p>同理 (empathy)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 關切性理解對方狀況 • 體會對方的感受 • 站在對方的角度思考與思考 • 理解對方處境的處境與難處 <p>站在平等的角度，保持開放的心胸，設身處地理解他人的想法與感受。</p> <p>不要想太多... 看錯一點... 比這還慘耶...</p>
---	---

4.收回學習單

當我們「情」聚在「疫」起(線上版)

*本堂課使用的線上教室為Google Meet

一、引起動機

6'

15'

(一)暖身簽到活動

1.上課前，教師可以播放輕柔音樂並分享螢幕畫面(如下圖)



2.學生依據螢幕畫面的指示，進入Jamboard，並將自己的座號便利貼改成「黃色」

https://jamboard.google.com/d/1zF5QvRXcEOFjjRTumf4Nt_brB2xlwmvV23cKafEVk8Q/edit?usp=sharing

3.學生在改好顏色的便利貼輸入「(名字)疫情期間的我，像極了...」



4.全班共同討論

教師帶領學生查看有哪些回應帶入了「情緒」的形容詞，像是「『快樂的』宅男」、「『焦慮的』孩子」等等；針對無帶入情緒的回應，也可以進一步去思考這個詞的背後「隱含」的情緒感受，像是教師範例中的「忙翻的直播主」是指暑假參加了教育服務計畫，透過線上教學，老師就像是一位Youtuber，而這個「忙翻了」背後的情緒是「開心的」、「滿足的」。

二、發展活動

(一)When..., I feel... ?

教學流程同實體教學版，唯獨調整的地方是將實體教學版「學習單的第一部分」，直接以Jamboard共用白板，讓學生透過「張貼便利貼」，即時分享情緒(範例如右)。



24'

12'

<p>(二)When..., he/she feels...? (課堂簡報一)</p> <p>以「Google電子表單」取代實體教學版的紙本學習單，其餘教學流程同未做更動</p> <p>三、總結活動</p> <p>(同實體教學版)</p>	<p>12'</p> <p>6'</p>	
<p style="text-align: center;">同島一命，從Me到We</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)教師引導語</p> <p>疫情期間，爆發了許多人與人之間的「衝突」，像是搶購物資時發生的肢體衝突、疑似確診個案的個資，如住址、職業、照片遭網友肉搜、萬華居民遭貼標籤等等，這些行徑的背後有著什麼樣的共同心態呢？除了上述的例子，同學們還聯想到哪些與疫情有關的衝突事件呢？</p> <p>(二)時事疫情討論時間 (課堂簡報二)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全班分為六組，各組討論並分享一則疫情下的衝突議題 2.全班討論出這些衝突的共同點—缺乏同理心與正向溝通 3.師生依序討論下列四個相關議題，並由學生判斷主角可能產生的「情緒」，接著以「同理心」的角度對時事中的主角進行回應。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 做工的人：脫口罩蹲路邊吃飯遭檢舉 (2) 物資搶購：口罩、民生用品搶購衝突 (3) 獵巫行動：肉搜(疑似)確診者的身分與足跡 (4) 貼標籤：對醫護人員、萬華人等貼上負面標籤 <p>4.小結</p> <p>病毒的感染對象不分地區、職業、貧富貴賤，對於疑似染疫者，我們不應獵巫或暴露其個資，也應避免對特定地區的人民、職業貼上標籤。疫情期間，我們應該團結一心，凡事設身處地為他人著想，秉持同理心與正向溝通，對抗我們的共同敵人—「病毒」。</p> <div data-bbox="116 1592 979 2002" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> </div>	<p>30'</p> <p>5'</p> <p>25'</p>	<p>口語評量</p> <p>學生透過分組合作，分享一件議題下的衝突議題以及針對議題主角，進行情緒判斷和同理心回應。</p>

		<p>45'</p> <p>15'</p>	<p>實作評量</p> <p>學生參與人際溝通的角色扮演活動，練習同理心和非暴力溝通的運用方式。</p>
<p>二、發展活動</p> <p>(一)非暴力溝通</p> <p>教師介紹「非暴力溝通」，一個基於同理心的溝通法則，包含四大要素：觀察、感受、需要、請求，並以情境題進行舉例說明。</p>	<p>30'</p>		
<p>(二) 一句話惹怒/同理...的角色扮演活動</p> <p>1.學生共分六組，每一組都會討論三個情境題。</p> <p>(1) 眼看繳交期限就要到了，你和小明要合作完成一份美術作品，而小明確告訴你他最近要打工，可能沒時間...</p> <p>(2) 你正在書桌前準備明天的期中考試，這時你的妹妹在旁邊放搖滾音樂並練習下週比賽要跳的舞步...</p> <p>(3) 你跟朋友約好今晚18:00在電影院門口見，你等了半小時，眼看電影就快開始了，這時你接到了朋友說他忘記時間的電話...</p> <p>2.各組選出一位成員擔任聆聽者，坐在椅子上，同時接受左右兩邊成員的話語，再選出一位成員則擔任「一句話惹怒...」的說話者，其餘的成員則扮演「一句話同理...」的說話者，運用「非暴力溝通」的四大要素，對椅子上的成員說出一句「帶有同理心的正向溝通語句」。</p> <p>3.準備一張椅子，並擺在教室前方</p> <p>4.一個情境題抽兩個組別，上台進行角色扮演</p> <p>5.組別演出結束後，教師邀請該組成員分享感受</p>			

				
				
<h3>三、總結活動</h3>			15'	高層次紙筆
<p>(一)ORID焦點討論法</p>				評量
<p>1.每位學生拿到一張ORID的學習單(學習單二)</p>				學生透過學
<p>2.各小組於組內討論並分享ORID心得</p>				習單的撰
<p>(1) Objective：對於今天的課程，我還記得...</p>				寫，統整與
<p>(2) Reflective：讓我特別有情緒感受的是...</p>				反思今日的
<p>(3) Interpretive：為什麼這些部分會讓我特別有情緒感受？我在這門課學到...？還有哪些方法可以促進正向溝通/人際關係？</p>				課程所學。
<p>(4) Decisional：我未來會如何運用今日所學？</p>				
<p>3.各組派一位代表，分享組別的討論結果</p>				
<p>4.教師收回學習單</p>				
<p style="text-align: center;">同島一命，從Me到We (線上版)</p>				
<p>*本堂課使用的線上教室為「myViewBoard數位教室」(附錄一)</p>				
<h3>一、引起動機</h3>			30'	
<p>(一) 教師引導語：疫情期間，爆發了許多人與人之間的「衝突」，像是搶購物資時發生的肢體衝突、疑似確診個案的個資，如住址、職業、照片遭網友肉搜、萬華居民遭貼標籤等等，這些行徑的背後有著什麼樣的共同心態呢？除了上述的例子，同學們還聯想到哪些與疫情有關的衝突事件呢？限時3分鐘，同學們可以腦力激盪、上網搜尋，並不限次數在Mentimeter發送回應</p>			5'	
<p>(二)時事疫情討論時間 (課堂簡報二)</p>				
<p>1. 學生點進Mentimeter的連結，於三分鐘內，不限次數留言分享</p>				
<p>https://www.menti.com/9fm2undcwn</p>				
<p>2.全班討論出這些衝突的共同點—缺乏同理心與正向溝通</p>			25'	

<p>3.教師切換成分組討論模式</p> <p>4.學生分為四組，一組抽一個議題，共同瞭解該事件的經過，並判斷主角可能產生的「情緒」，接著討論出如何用「同理心」的角度對時事中的主角進行回應。</p> <p>(1) 做工的人：脫口罩蹲路邊吃飯遭檢舉</p> <p>(2) 物資搶購：口罩、民生用品搶購衝突</p> <p>(3) 獵巫行動：肉搜(疑似)確診者的身分與足跡</p> <p>(4) 貼標籤：對醫護人員、萬華人等貼上負面標籤</p> <p>*善用myViewBoard的分組討論模式，教師可輪流參與各組的討論</p> <p>5.各組派代表，開啟麥克風與畫布進行議題分享(事件敘述、情緒、同理心回應)</p> <p>6.小結</p> <p>病毒的感染對象不分地區、職業、貧富貴賤，對於疑似染疫者，我們不應獵巫或暴露其個資，也應避免對特定地區的人民、職業貼上標籤。疫情期間，我們應該團結一心，凡事設身處地為他人著想，秉持同理心與正向溝通，對抗我們的共同敵人——「病毒」。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)非暴力溝通</p> <p>未做更動，與實體教學流程相同</p> <p>(二)一句話惹怒/同理...的角色扮演活動</p> <p>1.教師將畫面切換成分組討論模式</p> <p>2.學生重新分成六組，每一組都會討論三個情境題。</p> <p>(1)眼看繳交期限就要到了，你和小明要合作完成一份美術作品，而小明確告訴你他最近要打工，可能沒時間...</p> <p>(2)你正在書桌前準備明天的期中考試，這時你的妹妹在旁邊放搖滾音樂並練習下週比賽要跳的舞步...</p> <p>(3)你跟朋友約好今晚18:00在電影院門口見，你等了半小時，眼看電影就快開始了，這時你接到了朋友說他忘記時間的電話...</p> <p>3.各組選出一位成員擔任聆聽者，同時接受兩邊成員的話語，其中一邊為一位擔任「一句話惹怒...」的說話者成員，其餘的成員則扮演另一邊「一句話同理...」的說話者們，運用「非暴力溝通」的四大要素，對聆聽者說出一句「帶有同理心的正向溝通語句」。</p> <p>4.一個情境題抽兩個組別，各組開啟麥克風與鏡頭進行角色扮演</p> <p>5.組別演出結束後，教師邀請該組成員分享感受</p> <p>三、總結活動</p>	<p>45'</p> <p>15'</p> <p>30'</p> <p>15'</p>	
--	---	--

<p>(一)ORID焦點討論法</p> <p>以「Google電子表單」取代實體教學版的紙本學習單，其餘教學流程同未做更動</p>		
<p style="text-align: center;">靈「疫」「食」件「療」起來</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)疫情期間飲食變化</p> <p>1.教師詢問學生疫情前/中/後，自己的飲食發生了那些轉變？例如：飲食內容(吃的食物類型、正餐與點心的內容)、飲食地點(外帶、餐廳內用、在家自煮)、飲食時間(一天幾餐、幾點吃)...</p> <p>2.每位學生拿到一張學習單 (學習單三)，根據自身疫情期間的飲食狀態，在第一部分的「檢核欄」中進行勾選</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)食物與情緒的關聯 (課堂簡報三)</p> <p>1.情緒性飲食的意涵與特徵</p> <p>2.正念飲食的方法</p> <p>(二)調節情緒的食物</p> <p>1.教師介紹「食物六大類」與「我的餐盤」，並帶出「均衡飲食」的重要概念</p> <p>2.教師帶領學生認識有效「調節情緒」的成分與食物種類</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一)葡萄乾正念飲食體驗</p> <p>1.每位學生拿到一顆葡萄乾，吃下去，並在心中記錄感受</p> <p>2.每位學生再拿到一顆葡萄乾，並根據教師的引導，體驗正念飲食</p> <p>(1)準備：請你找一個舒服的姿勢，調整坐姿，慢慢放鬆從頭到腳的肌肉，我們即將進入一趟葡萄乾的正念飲食體驗</p> <p>(2)視覺：觀察眼前的這個物體，它的大小、形狀、色澤如何？它是完整的圓嗎？還是有些菱角呢？表面有紋路嗎？是直線、波浪，還是都有呢？它是散發光澤的、黯淡的，或者兩者都有？將它對著光源，透著光看起來是什麼樣子？你還觀察到什麼？</p> <p>(3)嗅覺：將這個物體靠近鼻子，你聞到了什麼氣味呢？酸的？甜的？苦的？辣的？這個味道是清香的？濃烈的？還是怎麼樣子呢？試著按住一邊的鼻孔，輪流用兩邊的鼻孔來聞，香味有什麼不同呢？</p> <p>(4)聽覺：把這個物體放到一邊的耳朵，用手指輕揉，聽起來如何呢？是清脆的、輕柔的、銳利的，還是鈍鈍的？再把它移到另一邊的耳朵，你聽見了什麼？兩邊的聲音是相同的嗎？</p>	<p>12'</p> <p>15'</p> <p>18'</p> <p>15'</p>	<p>口語評量</p> <p>透過教師的引導，學生覺察並分享疫情與飲食之間的關連與影響。</p>

<p>(5)觸覺：將這個物體放在手上，在手指或掌心間輕輕搓揉，它的表面給你什麼感受？是平滑的，還是皺褶的？是飽滿的，還是扁平的？是含有水分的，還是乾乾的？摸起來會黏黏的嗎？還是酥脆的？這種觸感讓你聯想到什麼？</p> <p>(6)味覺：將這個物體靠近你的嘴唇，沿著唇線擦過，你會如何描述這樣的感覺？接著，把它放進嘴裡，先用舌頭探索它的表面，嘗試在嘴裡翻動它，時而放在舌尖上，時而舌尖下，並細心覺察嘴裡的感受以及這個物體的變化，它的味道跟你想的一樣嗎？與剛剛觸覺感受到的還是一樣嗎？最後，請你開始咀嚼，留意它所釋放出的味道。你感受到哪些味道？吞嚥時，專注在吞下去的每一秒過程，並思考看看有餘味嗎？請與此刻出現的任何感受與思考共處一段時間。</p> <p>3.結語：「正念」強調了有意識的、不帶評判的、以及當下的覺知，我們在生活中，常常草率地帶過很多習以為常的事，並無好好感受當下，今天透過葡萄乾的正念活動，我們放慢腳步，開啟好奇心，細心地感受當下每一刻的感受。看似「差不多」的葡萄乾，每一顆、每一刻都不盡相同。這種覺察、欣賞物體「獨特性」的能力不僅適用於葡萄乾，也適用於我們身邊一切的人、事、物。疫情期間，難免出現焦慮、緊張等情緒，我們可以透過正念的方式，覺察並調整當下的情緒感受。</p> <p>*葡萄乾可彈性調整為其他食物，如米飯、巧克力、其他果乾等等</p> <p>*可由教師親自帶領或播放語音，語音導引參考： https://www.youtube.com/watch?v=Y8z9ZLPrLyk</p> <p>(二)宣布回家作業</p> <p>學生繼續完成學習單的第二部分(ORID)與第三部分(設計一日午餐菜單)，並於下次上課時繳交。</p> <p style="text-align: center;">靈「疫」「食」件「療」起來(線上版)</p> <p>*本堂課使用的線上教室為Google Meet</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)疫情期間飲食變化</p> <p>1.教師詢問學生疫情前/中/後，自己的飲食發生了那些轉變？例如：飲食內容(吃的食物類型、正餐與點心的內容)、飲食地點(外帶、餐廳內用、在家自煮)、飲食時間(一天幾餐、幾點吃)...</p> <p>2.學生在Mentimeter上面進行回應，並由教師帶領學生討論蒐集到的回應 https://www.menti.com/7fngrsvh7y</p> <p>3.學生點入Google表單，根據自身疫情期間的飲食狀態，進行勾選。(替代實體教學的紙本學習單檢核表)</p>	<p>3'</p> <p>12'</p>	<p>高層次紙筆評量</p> <p>透過學習單的撰寫，學生以焦點討論法的方式省思今日的課程，並設計出一套情緒飲食菜單。</p>
---	----------------------	--

<p>4.教師公布並討論表單的統計結果(表單設計為匿名)</p> <p>二、發展活動 未做更動，與實體教學流程相同</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一)葡萄乾正念飲食體驗 未做更動，與實體教學流程相同</p> <p>(二)宣布回家作業 原紙本學習單的第二部分(ORID)以「Google電子表單」取代，第三部分(設計一日午餐菜單)則由Jamboard替代，學生點入Jamboard網址，找到自己座號的菜單，並在該頁空白菜單進行設計。 https://jamboard.google.com/d/1oEcC2F6WfQQWK73JZwNNyuCnozleyGjxIPg1XiLxftI/edit?usp=sharing</p> 	<p>15'</p> <p>18'</p> <p>15'</p> <p>3'</p>	
<p style="text-align: center;">「後疫」新生活</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)生活中的可控VS.不可控</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.每位學生拿出一張空白紙，並在紙上任意寫下「三件事」，例如：煩惱、壓力事件、人生目標等等 2.教師說明「可控」與「不可控」的意義，並舉例讓學生區辨(課堂簡報四) <p>【舉例】</p> <p>>事件(1) 疫情期間都待在家，整個人胖了一大圈 可控：規劃居家運動、健康飲食、戒掉零食 不可控：健身房不開放</p> <p>>事件(2) 選手代表台灣出賽奧運 可控：努力練習、全力以赴 不可控：對手程度、運氣</p> <p>>事件(3)每天看著確診人數飆升，我好焦慮喔QQ 可控：減少接觸新聞的時間、做好防疫(戴口罩、勤洗手、非必要不出門) 不可控：疫情何時會結束、街頭有人不戴口罩</p>	<p>15'</p>	<p>實作評量 在可控與不可控的實作活動中，學生能夠覺察與分辨生活事件的可控與不可控。</p>

<p>3.學生檢視剛剛寫下的三件事，並在事件底下列出可控與不可控的細節想法或行為。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)目標清單</p> <p>1.教師引導語：時間回到小學時期，當時的你，對國中有著什麼樣的憧憬或是計畫呢？小六那年，爆發了Covid-19，有改變你哪些計畫嗎？升上國中的這一年，我們多少都受到疫情的影響，在疫情期間，你做了哪些原先「不在計畫中」的事呢？有哪些原本想做，卻受到疫情的限制而「暫時無法」做呢？如今，升上國二的你，對於未來的人生，又有著什麼樣的規劃呢？我們剛剛提到了生活事件的可控與不可控，現在，我們試著將專注力放在可控的事物上，並著手規劃吧！</p> <p>2.規劃目標清單(學習單四)</p> <p>(1)每位學生拿到一張學習單，並完成學習單的提問</p> <p>>疫情期間，你做了哪些事或完成了哪些目標呢？</p> <p>>你有哪些安排，因為這波疫情而受到擱置了呢？</p> <p>>假設全球疫情完全被消滅了，解封之後的你，前三名想做的事是什麼？</p> <p>>假設之後疫情再度爆發，不得不停課在家三個月，你會如何規劃這三個月的時間呢？</p> <p>(2)學生分享與討論</p>	<p>18'</p>	<p>高層次紙筆評量</p> <p>學生省思生活中的「可控事件」並將目標清單規劃紀錄於學習單上。</p>
<p>三、總結活動</p> <p>(一)PEACE五部曲</p> <p>回到課堂簡報四，教師介紹PEACE五部曲的意涵，並鼓勵學生身體力行</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遵守政策 (Policy Follower) 2. 促進安全感 (Enhance the Safety) 3. 接納情緒 (Accept Your Emotion) 4. 改變習慣 (Change the Habits) 5. 投入生活 (Engage in Life) <p>(二)教師總結</p> <p>這五堂課安排了「疫情特別課程」，我們從「情緒」談起，試著覺察自身情緒，並帶到「同理心」與「人際相處」的主題，學習同理自己與同理他人；接著，我們融入「飲食」，瞭解情緒與飲食之間的關聯，並體驗「正念飲食」的過程；最後，這堂課我們結合前四堂所學，進到「規劃與行動」階段，分辨生活事件的「可控與不可控」，並透過PEACE五部曲，我們瞭解到生命雖然難免有不可控的事件，就像是這波疫情未知的結束時</p>	<p>12'</p>	

間，但我們可以調整自己看待這個世界的角度與方式，掌握自己所能掌握的；最後，根據自己規劃的「目標清單」，好好地「投入生活」，在這個變與不變的世界之中取得平衡。

(三)教師收回學習單

教師收回學習單，並於下次上課發還

「後疫」新生活(線上版)

*本堂課使用的線上教室為Google Meet、Pear Deck (附錄二)

一、引起動機

(一)生活中的可控VS.不可控

1.學生輸入代碼，進入Pear Deck(圖片代碼僅供參考，每次點選開始課程都會產生新代碼)



2.根據教師指引，在第一頁輸入「一個日常生活的事件」，例如：煩惱、壓力事件、人生目標等等

3.教師說明「可控」與「不可控」的意義，並舉出五個事件，讓學生判別可控與不可控，以及在可控的條件下，能夠做些什麼？(學生點擊選項、輸入答案，範例如下)



二、發展活動

以「Google電子表單」取代實體教學版的紙本學習單，其餘教學流程同未做更動。

三、總結活動

未做更動，與實體教學流程相同。

參考資料：(若有請列出)

【同島一命，從Me到We】

書籍<非暴力溝通：愛的語言>

【靈「疫」「食」件「療」起來】

1.書籍<正念飲食：覺察自己為什麼吃，比吃什麼、怎麼吃更重要！>

15'

18'

12'

<https://www.books.com.tw/products/E050020588>

2.正念葡萄乾練習

https://www.youtube.com/watch?v=Y8z9ZLPtLyk&ab_channel=MindfulChen

3.情緒性飲食

<https://angeladiet.com/emotional-eating/>

<https://buzzorange.com/vidaorange/2020/04/16/binge-eating/>

<https://www.commonhealth.com.tw/article/75451>

4.紓壓飲食的食物種類

https://www.tygh.mohw.gov.tw/?aid=304&page_name=detail&iid=1556

【「後疫」新生活】

用PEACE五部曲加強心理素質從「心」武裝，以正能量擊退疫情

<https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5098544>

附錄（線上版課程設備操作介紹）：

附錄一 myViewBoard 數位教室

教師上課主畫面(學生看到)

可以插入簡報，並善用右邊的工具欄，運用畫筆做註記



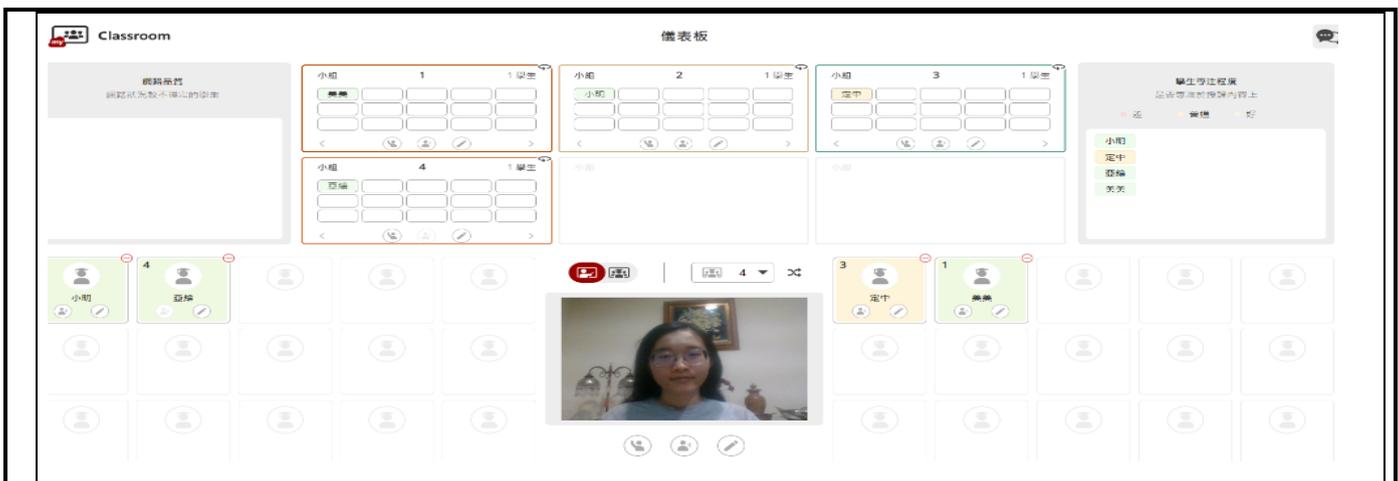
學生上課頁面

可清楚看到課程的主畫面、視訊影音、分組名單。教師切換成小組模式後，學生可在小組畫布上進行編輯、組內開麥討論



教師的儀錶板(學生無法看到)

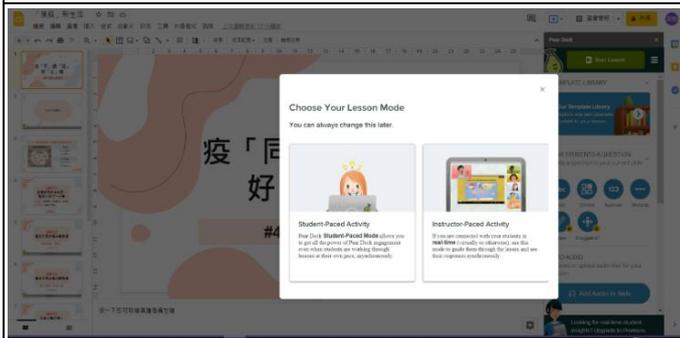
可進行分組、查看學生專心程度、手動開放個別學生的發言與編輯權限、在教師畫布和小組畫布之間做切換



附錄二 Pear Deck 互動式簡報

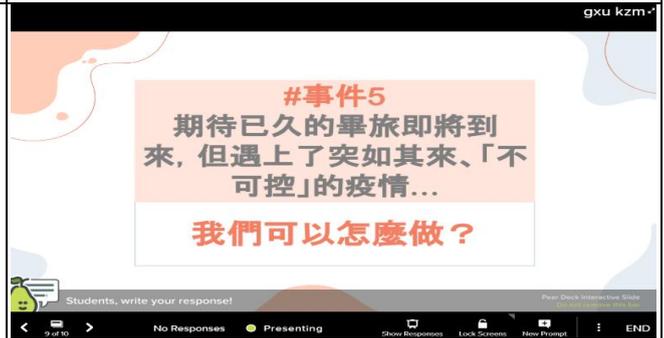
準備

教師運用Google簡報和Pear Deck程式製作互動式簡報。教師點選「同步模式」開始課程，學生則輸入代碼進入。



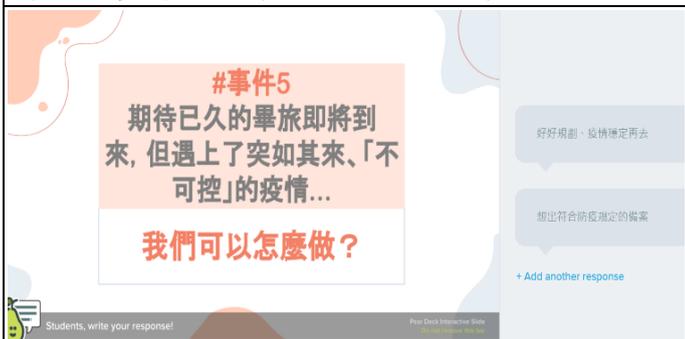
教師頁面

教師頁面為簡報分享，點擊下方的「Show responses」可以看到每位學生的回應，點擊「Lock screens」則鎖定螢幕，學生暫停回應



學生頁面

學生同步看見教師的頁面，並根據頁面的指示，輸入文字、點選答案...



師生共同介面

教師點擊下方的「Show responses」切換到學生的總回應



● 評量標準與評分指引

評量標準						
主題	次主題	A	B	C	D	E
1.自我與生涯發展	d.尊重與珍惜生命	能運用合宜的策略或資源，調適各種心理困擾與逆境，培養正向思考模式、生活習慣等，促進心理健康。	能分析個人生活習慣及面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略或資源。	能覺察因個人變化產生的逆境與心理困擾，並蒐集調適的相關資源。	能表達面對個人變化產生的情緒經驗。	未達D級
2.生活經營與創新	a.人際互動與經營	能參與或規畫活動，運用人際溝通及衝突管理技巧，經營正向互動的人際關係。	能分析個人的人際溝通與互動之優缺點，並練習運用同理心、人際溝通及衝突管理技巧。	能覺察正向人際互動的重要性。	能表達自己與他人互動的經驗。	未達D級
本單元的評分指引		能在體驗活動中，掌握非暴力溝通的要素、同理心換位思考能力、正念飲食的要領，在最後一節課規劃出目標清單，並於生活中實踐健康飲食和正向的人際互動關係。	能檢視個人的飲食變化，並運用課堂所學，設計出情緒調節的飲食菜單。此外，能檢視分析自身在人互動中的溝通狀態，並練習非暴力溝通與具備同理心的回應技巧。	能覺察個人飲食變化與情緒壓力的關聯，找尋適合自身的紓壓飲食資訊。此外，能覺察同理心與非暴力溝通在人際互動中扮演的重要角色。	能夠說出自身面對人際衝突情境的溝通方式以及看法。	未達D級

五、學習單

【第一堂課】

當我們「情」聚在「疫」起 #1

班級 _____ 姓名 _____ 座號 _____

Part I

→When... I feel...?

(1) 當你得知教育部宣布中小學停課的時候...心情感受如何?

(2) 當你來到書場要補貨，卻發現架上全空時...心情感受如何?

(3) 當你得知餐飲禁止內用後...心情感受如何?

(4) 當你發現街上有沒戴口罩時...心情感受如何?

→情緒背後的原因

(1) _____

(2) _____

(3) _____

(4) _____

Part II

→When... he/she feels...?

(1) 當教育部宣布中小學停課的時候...他的心情感受如何?

(老師) / _____

(家長) / _____

(公車司機) / _____

(2) 當他看到書場的架上全空時...心情感受會是如何?

(補貨員工) / _____

(書場老闆) / _____

(3) 當政府宣布餐飲禁止內用後...他的心情感受如何?

(營業業者) / _____

(外送平台) / _____

(自己下廚 v.s. 外食族) / _____

(4) 街道上沒戴口罩的他...心情會是什麼?

(朋友) / _____

同理心-口味描述

Q1: 影片拍攝者的情緒感受如何? _____

Q2: 你認同影片拍攝者的作法嗎? _____

Q3: 你覺得他們為什麼這麼做? _____

Q4: 如果是你，你會怎麼做? _____

【第二、三堂課】

同島一命，從 Me 到 We #2

班級 _____ 姓名 _____ 座號 _____

O 對於今天的課程，我觀察到...聽到...還記得...

R 讓我特別有情緒感受的是...

I 為什麼這些部分讓我特別有情緒感受？我在這門課學到...？還有哪些方法可以促進人際正向溝通？

D 我未來會如何運用今日所學？

【第四堂課】



靈「疫」「食」件「療」起來 #3

班級 _____ 姓名 _____ 座號 _____

Part I 飲食檢核表



觀察項目	不曾發生	發生過一次	發生過好幾次	一天一次	一天多次
我因為難過或心情不好而吃東西					
當我感到寂寞時，我會吃東西來安慰自己					
當我覺得焦慮不安時，我會吃東西					
我曾在不餓時，也拼命大吃					
即使沒有讓我分心的事物，我也會不自覺地進食					
吃完東西後，會感到後悔或心情更糟					

Part II 正念飲食 ORID

- 🍎 O 客觀、事實 _____
- 🍎 R 反應、感受 _____
- 🍎 I 詮釋、思考 _____
- 🍎 D 決定、行動 _____

Part III 舒壓飲食菜單設計

- 🍴 設計理念： _____
- 🍴 舒壓食材： _____
- 🍴 備註(進食方式、注意事項等)： _____



【第五堂課】

To do list

「後疫」新生活 #4

班級 _____ 姓名 _____ 座號 _____

人生目標清單 #1

疫情期間，你做了哪些事或完成了哪些目標呢？

-
-
-
-

人生目標清單 #2

你有哪些安排，因為這波疫情而受到擱置了呢？

-
-
-
-

人生目標清單 #3

假設全球疫情完全被消滅了，解封之後的你，前三名想做的事是什麼呢？

-
-
-

人生目標清單 #4

假設之後疫情再度爆發，不得不停課在家三個月，你會如何規劃這三個月的時間呢？

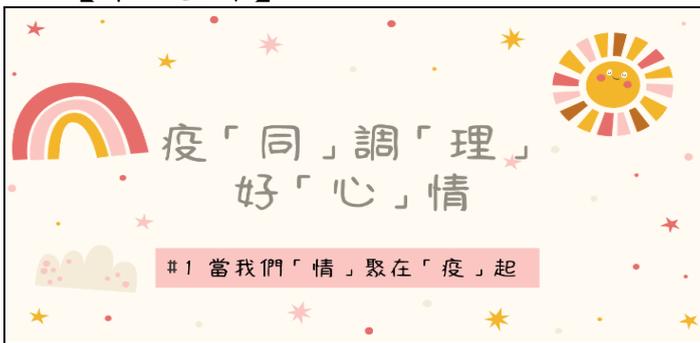
-
-
-
-

~筆記欄~



六、教學簡報

【第一堂課】



疫「同」調「理」 好「心」情

#1 當我們「情」聚在「疫」起

暖身簽到活動

- ◆ 抵達教室的同學，請先進入Jamboard
- ◆ 進入方式：點選訊息欄的連結 or 掃下方QR Code進入
- ◆ 抵達Jamboard後，不移動便利貼，並請完成右邊的簽到三步驟



進入Jamboard後...

- 01 找到自己座號的便利貼
- 02 將座號改成名字，並把便利貼改成「黃色」。
- 03 在便利貼的名字後方寫下：「疫情期間的我，像極了_____」

全國各級學校 公私立幼兒園

停止到校上課

延... 止

當教育部宣布中小學停課的時候... 你的情緒感受是？

請學生停止前往
在家學習延長至7/2(五)



當你來到賣場要補貨，
卻發現架上全空時...

禁止內用

當政府宣布餐飲
禁止內用後...

5/24起
所有飲食店、飲料店
只能外送或外帶



當你發現公共場合有
人沒戴口罩時...



老師 員工 家長 當事人

當你得知...
「他」的感受是？

校車司機 老闆 外送員 ?

老師 家長 校車司機 員工 老闆

禁止到校上課
延長至... 業式

?

外食族vs.平常就會自己下廚的
只能外送或外帶



當你發現公共場合的「他」
沒戴口罩時... 「你」/「他」
有著什麼樣子的情緒感受呢？



為何公共場合的「他」沒戴
口罩... 那「你」會怎麼做？



有人這麼做...
你怎麼看這個行為？
5:41-6:05

同理心 (empathy)

同情 (sympathy)

- 知道對方的痛苦感受
- 但沒有站在對方的角度思考
- 不接受對方情緒發洩
- 試圖用不相關的方式，快速將對方抽離痛苦。



同理 (empathy)

- 開放性理解對方狀況
- 體會對方的感受
- 站在對方的角度思考(換位思考)
- 接納對方情緒的流動與釋放

同理心 (empathy)

站在平等的角度，保持開放的心胸，設身處地理解他人的想法與感受。



不要想太多—— 看開一點——
至少... ...比你還慘耶！

【第二、三堂課】

疫「同」調「理」好「心」情

#2 同島一命，從Me到We

Start!



疫情期間的衝突事件

• 做工的人

脫口罩蹲路邊吃飯
遭檢舉

• 物質搶購

口罩、民生用品
搶購衝突

• 獵巫行動

肉搜(疑似)確診者
的身分與足跡

• 貼標籤

醫護人員、北部人

Q 做工的人



我們在工地工作，沒有休息室，想吃飯只能蹲坐在路邊、空地吃飯，請檢舉罵人高抬貴手。

❤ (可能的情緒)

💬 (同理的語言)

Q 物質搶購



早起去市場門口排隊，沒想到市場一開門我就被擁擠的人潮撞到，摔了一跤！等我到了衛生紙架的時候，早就搶購一空了，我看前面的人都一人拿了三、四串，怎麼也不留給後面的人呀！

❤ (可能的情緒)

💬 (同理的語言)

Q 獵巫行動



水果行的老闆昨天確診了，由於我跟他有接觸過，也要進行篩檢。沒想到篩檢報告還沒出爐，我在XX大小事就看見了自己的姓名、年齡、住址被公布在社群裡了...

❤ (可能的情緒)

💬 (同理的語言)

Q 貼標籤



萬華茶室染疫後，萬華每天的確診人數都不少，這幾天常常在網路看到「萬華病毒」、「確診又村？一定是來自萬華茶室」、「北部好恐怖，你們不要爬爬走」...等等的留言...

❤ (可能的情緒)

💬 (同理的語言)

Q 同島一命，從Me到We

病毒的感染對象不分地區、職業、貧富貴賤
對於疑似染疫者，我們不應獵巫或暴露其個資
也應避免對特定地區的人民、職業貼上標籤

疫情期間，我們應該團結一心
凡事設身處地為他人著想
秉持同理心與正向溝通
對抗我們的共同敵人——「病毒」

Q 非暴力溝通

作者：馬歇爾·盧森堡
(Marshall B. Rosenberg)

非暴力溝通四要素：觀察、感受、需要、請求



非暴力溝通 四要素

觀察

Step 1

「陳述客觀事實，不作個人評斷」

當我看到／聽到／想到...

感受

Step 2

「表達出自己的情緒感受」

我覺得...

非暴力溝通 四要素

需要

Step 3

「說出自己真正的需求」

因為我需要／重視／希望...

請求

Step 4

「提出明確的請求」

你是否願意...？

非暴力溝通 情境題

Q：孩子一回家就把髒襪子亂丟，身為家長的你，可以怎麼說？

1 觀察

兒子，看到門口和餐桌下的兩隻襪子

2 感受

我不太高興

3 需要

因為我看重整潔

4 請求

你是否願意將襪子拿到放進洗衣籃？

一句話惹怒/同理...

眼看繳交期限就要到了，你和小明要合作完成一份美術作品，而小明確告訴你他最近要打工，可能沒時間...

你正在書桌前準備明天的期中考試，這時你的妹妹在旁邊放搖滾音樂並練習下週比賽要跳的舞步...

你跟朋友約好今晚18:00在電影院門口見，你等了半小時，眼看電影就快開始了，這時你接到了朋友說他忘記時間的電話...

ORID 焦點討論法

<p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">客觀、事實</p> <p>對於今天的課程，我還記得...</p>	<p style="text-align: center;">R</p> <p style="text-align: center;">反應、感受</p> <p>讓我特別有情緒感受的是...</p>
<p style="text-align: center;">I</p> <p style="text-align: center;">詮釋、思考</p> <p>1. 為什麼這些部分會讓我特別有情緒感受？ 2. 我在這門課學到...？ 3. 還有哪些方法可以促進正向溝通/人際關係？</p>	<p style="text-align: center;">D</p> <p style="text-align: center;">決定、行動</p> <p>我未來會如何運用今日所學？</p>

【第四堂課】

疫「同」調「理」 好「心」情

#3 靈「疫」「食」件「療」起來

情緒與飲食有幾等親？

情緒

飲食

無論是開心、難過、生氣、緊張...，常常都牽涉到食物，為何食物與情緒如此緊密相關？

回想看看，自今天五月停課在家後，你的飲食有什麼樣的改變嗎？又或是什麼情況下，你曾出現過以下徵狀呢？

- 不自覺的進食、吃得心不在焉
- 吃完之後產生後悔、罪惡感等負面情緒
- 突然很渴望吃特定食物，像是甜食、飲料...
- 明明肚子撐了，卻還是一直想吃

有一種「餓」叫做「你不是真的餓」...

情緒性飲食 (emotional eating)

- ✓ 常常導因於焦慮、憂鬱、緊張等情緒
- ✓ 靠「吃」來減輕負面情緒或壓力
- ✓ 但往往陷入「心情不好>怒吃>心情更不好>再吃一波」的惡性循環



正念飲食

傾聽內在聲音

我真的餓了嗎？為什麼會突然想吃呢？

慢食

細心體會食物的美味與食材的珍貴

飲食計畫

定食定量飲食、紀錄飲食日記

取代「吃」的活動

用休閒活動、運動等方式取代情緒性飲食



六大類食物&我的餐盤

- 每天早晚一杯奶
乳品類
- 每餐水果拳頭大
水果類
- 菜比水果多一點
蔬菜類
- 飯跟蔬菜一樣多
全穀雜糧類
- 豆腐蛋肉一掌心
豆魚蛋肉類
- 堅果種子一茶匙
堅果種子類



食療抗疫

鈣質：安定神經與放鬆肌肉
e.g. 乳製品

維生素B群：幫助神經系統正常運作
e.g. 糙米、五穀米

血清素：有助於穩定情緒、抗憂鬱



鎂、Omega-3脂肪酸、色胺酸：有助於「血清素」的製造

鎂→堅果、香蕉

Omega-3脂肪酸→鮭魚、鯖魚、秋刀魚、核桃

色胺酸→黃豆製品、雞蛋、香蕉

【第五堂課】

疫「同」調「理」好「心」情

#4「後疫」新生活

生活中的 可控 V.S. 不可控



可控

我可以掌握的

>>> 謀事在人

不可控

我無法控制的

>>> 成事在天

#事件1

疫情期間都待在家，
整個人胖了一大圈

○可控：居家運動、健康飲食、戒零食

✗不可控：健身房不開放

#事件2

選手代表台灣出賽奧運

對手程度？

可控OR不可控

#事件2
選手代表台灣出賽奧運
努力練習、全力以赴
可控OR不可控

#事件3
彩券上看27憶！
我要中頭獎～
買彩券VS.誰會中獎
誰比較可控？
*貼心提醒，未滿18歲不得購買彩券

#事件4
每天看著確診人數
飆升，我好焦慮喔QQ
減少接觸新聞的時間VS.疫情何時會結束
誰比較可控？

#事件5
期待已久的畢旅即將到
來，但遇上了突如其來、
「不可控」的疫情...
我們可以怎麼做？

PEACE五部曲

P — E — A — C — E

遵守政策 (Policy Follower) 接納情緒 (Accept Your Emotion) 投入生活 (Engage in Life)

促進安全感 (Enhance the Safety) 改變習慣 (Change the Habits)

七、教師回饋與反思

本教案為師資生本人自今年暑假開始構思設計，未經教學現場的實際演示，因此，此部分我就整個教案設計的歷程、模擬演練以及師資生朋友的回饋，經統整、反思後，進行撰寫。

我在構思本教案與教學對象時，思考到「教學情境充滿著變化」的特點，即便教案規劃了精細的課程內容、教學流程與教材，實際的施行情形也會視教師教法、風格、學生起點行為等不同而有所變化，而我想，這也是設計教案最有趣的部份，由設計者設計出一篇教案，再經由不同的教學情境，揮灑出多元豐富的學習成果與非凡的教育價值。

在設計本單元的線上版課程時，曾深刻思考線上軟體之運用應走「多元」或是「深入」，而我最後跳脫兩者，將思考點放置「適合性」，搭配課程內容與軟體功能，共運用了三款線上教室，但仍可視教學現場的師生使用狀況彈性調整。依據自身今年暑假參與史懷哲服務計畫的線上教學經驗，初次使用Jamboard共用白板時，容易發生學生一進入連結就破壞白板的行為，遇到此情形，教師可以「順帶」納入教學題材，將此一例子融入本單元的「同理心」、「衝突議題」、「非暴力溝通角色扮演對話」的探討，以最貼近生活的例子，內化學生心中的品德教育涵養。