

臺中市 115 年度社會情緒學習(SEL)

幸福 03： C2 IC 解卡×NVC 工作坊 第 1 梯次 實施計畫

壹、依據

- 一、臺中市 115 學年度高級中等學校課程發展中心實施計畫。
- 二、臺中市政府教育局與國立臺灣師範大學簽訂轉化型社會情緒學習合作備忘錄。

貳、目的

- 一、增進教師自我覺察與情緒辨識能力，透過非暴力溝通（NVC）之觀察、感受、需求與請求四步驟，提升情緒理解與表達能力。
- 二、培養教師同理傾聽與有效溝通能力，學習轉化評判與衝突語言，理解自身與他人需求，建立具連結感與支持性的互動關係。
- 三、強化教師於教育現場之實踐與因應能力，透過情境及牌卡演練，整合溝通策略、自我照顧與行動選擇，提升面對真實溝通情境與人際挑戰之能力。

參、辦理單位

- 一、主辦單位：臺中市政府教育局
- 二、承辦單位：臺中市高級中等學校課程發展中心
- 三、協辦單位：國立臺灣師範大學教育研究與創新中心
臺中市立文華高級中等學校

肆、研習時間與地點

課程類別	日期、時間	地點	人數
B1 SEL共讀研習坊(一)	115 年 10 月 7 日(三) 13:00-16:00	市立文華高級中等學校	25
B1 SEL共讀研習坊(二)	115 年 11 月 12 日(四) 13:00-16:00		

伍、實施對象：

- 一、本市公私立高中職教師。
- 二、本市公私立國中教師。
- 三、考量研習品質，名額限額25位。
- 四、為維持系列課程之完整性與學習成效，本課程採二次系列研習方式辦理，不開放單次報名；完成報名者，請確認二次研習皆能全程參與。
- 五、【幸福 03】系列課程為臺中市與國立臺灣師範大學簽訂合作備忘錄始得辦理，僅開放本市主管學校教師參與(含臺中市內國立高中職學校)。
- 六、為維持研習品質，不開放現場報名及未錄取教師參與。

陸、報名方式：

一、報名表單：<https://forms.gle/TR7XvhNFKz6aob9q6>

二、報名時間：即日起至 115 年 10 月 5 日(星期一)下午 5 時止。

三、錄取通知：115 年 10 月 6 日(星期二)上午 8 時後，以 E-mail 及電話通知。

柒、注意事項：

一、本次研習場地停車位有限，請多搭乘大眾交通運輸工具。

二、全程參加師長核予研習時數 6 小時。

三、為響應環保，請與會人員自行攜帶環保杯。

四、本次研習全程參與者，將獲得【幸福 03 種子教師學習護照】C2 研習時數認證。

五、若有相關疑問，請洽負責人：

臺中市政府教育局高中職教育科 閔郁晴課程督學

聯絡電話：04-22289111 分機 54108，電子信箱：mingus5898@gmail.com

玖、獎勵：承辦本活動相關業務有功人員，依本局 109 年 9 月 14 日中市教高字第 1090078760 號函敘獎。

臺中市 115 年度社會情緒學習(SEL)

幸福 03：C2-IC 解卡xNVC 工作坊

一、課程簡介與課程目標

(一) 課程簡介

初階工作坊：跨越溝通鴻溝的探索體驗

初階課程聚焦於 NVC 的核心意圖：建立人與人之間有品質的連結，而非追求服從。

- **四大基石**：學習區分客觀「觀察」與評論、表達真實「感受」而非看法、挖掘內在「需求」，並提出具體可行的「請求」。
- **語言轉譯**：認識指責型的「豺狼語言」與同理型的「長頸鹿語言」，練習將評判翻譯為觀察與需求，不傷關係地說出實話。

進階工作坊：IC 解卡與全貌實踐演練

進階課程強調「從頭腦落實到心靈」，透過系統化的工具深化實踐能力。

- **全貌路徑演練**：運用情境卡模擬家庭或校園衝突，並透過**感受需求卡**精準解碼內在狀態，避免模糊情緒導致指責。
- **同理與因應**：利用**同理心卡**建立深層聆聽的句型，並學習在對話卡住時，透過**因應卡**（如暫停冷靜法）進行自我照顧或選擇行動路徑。

本課程旨在幫助參與者在真實挑戰中，能安定自我、理解他人，建造穩固的連結之橋。

(二) 課程目標

初階工作坊：非暴力溝通探索體驗

1. **辨識客觀事實**：區分溝通當下的具體事實與主觀評論。
2. **表達真實感受**：覺察並說出內在情緒，避免使用想法包裝感受。
3. **連結內在需求**：挖掘感受背後的深層渴望，理解溝通卡住的根源。
4. **提出具體請求**：將內在期待轉化為對方可回應、可執行且具彈性的請求。

進階工作坊：IC 解卡與全貌演練

1. **整合溝通全貌**：串聯觀察、感受、需求、請求四步驟，完成完整的實踐演練。
2. **轉譯需求狀態**：運用牌卡工具解碼模糊情緒，轉化為精準的內在需求。
3. **建立深層同理**：運用同理卡進行傾聽，確保對方感受到「被聽見」的連結。
4. **選擇因應策略**：識別溝通情境，選擇向外提出請求或向內自我照顧。

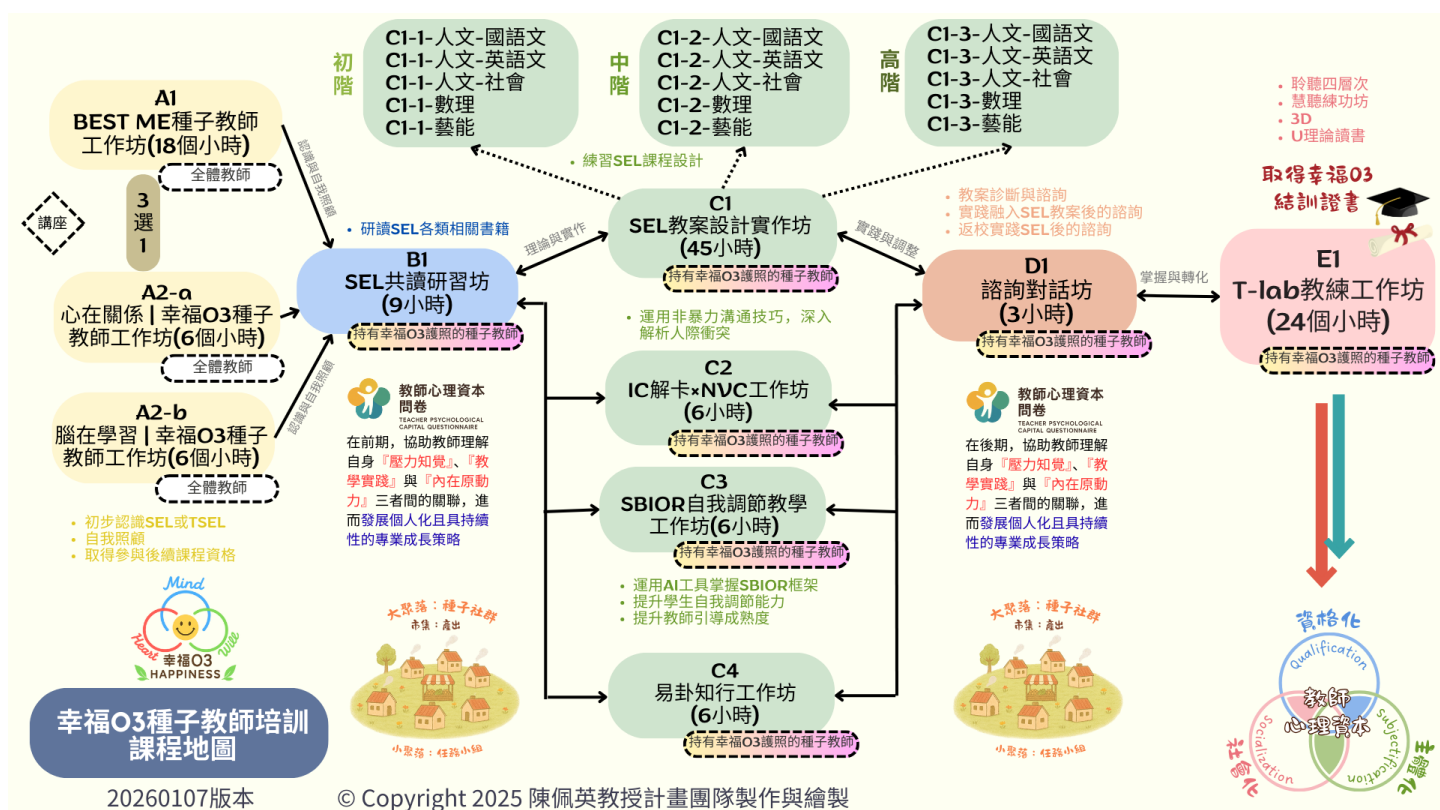
二、課程流程表（簡表）

週次	日期	時間	課程內容	講師群	人數
第一週	10/7 (三)	13:00 - 14:00 覺察慣性與意圖 14:00 - 15:15 拆解四大基石 15:15 - 16:00 改寫與行動	初階工作坊：NVC 探索體驗 (13:00 - 16:00) 回想溝通卡住的情境，區分慣性的「豺狼」與同理的「長頸鹿」語言模式。 練習客觀「觀察」事實、辨識真實「感受」、連結內在「需求」並提出具體「請求」。 將原本後悔的回應改寫為 NVC 版本，並發起 21 天微行動練習承諾。	主講： 邱健銘老師 (臺北市立南港高級中學) 協作： 黃琪老師(臺北市立中山女子高級中學)、 徐嘉偉老師 (桃園市立桃園高級中等學校)	25
第二週	11/12 (四)	13:00 - 013:50 實踐回顧與對	進階工作坊：IC 解卡實踐 (13:00 - 16:00) 利用「紅綠燈」分享過去練習的卡	主講 邱健銘老師 (臺北	25

		焦 13:50 - 15:20 全貌 與牌卡演練 15:20 - 16:00 行動 選擇與反思	點與收穫，並選定真實挑戰情境卡對焦情緒強度。 運用「感受需求卡」精準轉譯內在狀態，並透過「同理心卡」練習在對話中保持連結。 根據現況選擇向外提出「具體請求」或向內進行「自我因應」行動，最後透過 ORID 架構確立改進方向。	市立南港高級中學) 協作： 張素靜 (木柵高工退休教師) 紀馥安 研究員 (國立臺灣師範大學教育研究與創新中心)	
--	--	--	--	--	--

附件二

幸福 03 種子教師培訓課程地圖



來源：陳佩英教授計畫團隊、愛思客團隊課程設計主講群（2026年3月31日）。實踐智慧作為教師賦能的哲學基底——幸福 03 系列課程的設計構想與核心價值。教育新知國際串聯。

<https://www.gel-net.com/post/202603-01>