香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

仁濟醫院董之英紀念中學
「處理課堂挑戰的有效方法」及
「處理違規及欺凌行為的技巧」教師工作坊

香港青年協會 | mindfulness | experience |學校社會工作組

PART 01

講者: 梁錦堂先生

- 香港大學名譽講師
- 英國 The Present 兒童及青少年靜觀課程授證導師
- MSC certified teacher

PART 01

處理課堂挑戰的有效心法

- 何謂靜觀(mindfulness)及其科研根據
- 近年靜觀於教育上的應用情況
- 靜觀體驗及練習
- 如何以靜觀溝通化解師生或學生之間的衝突

午膳時間

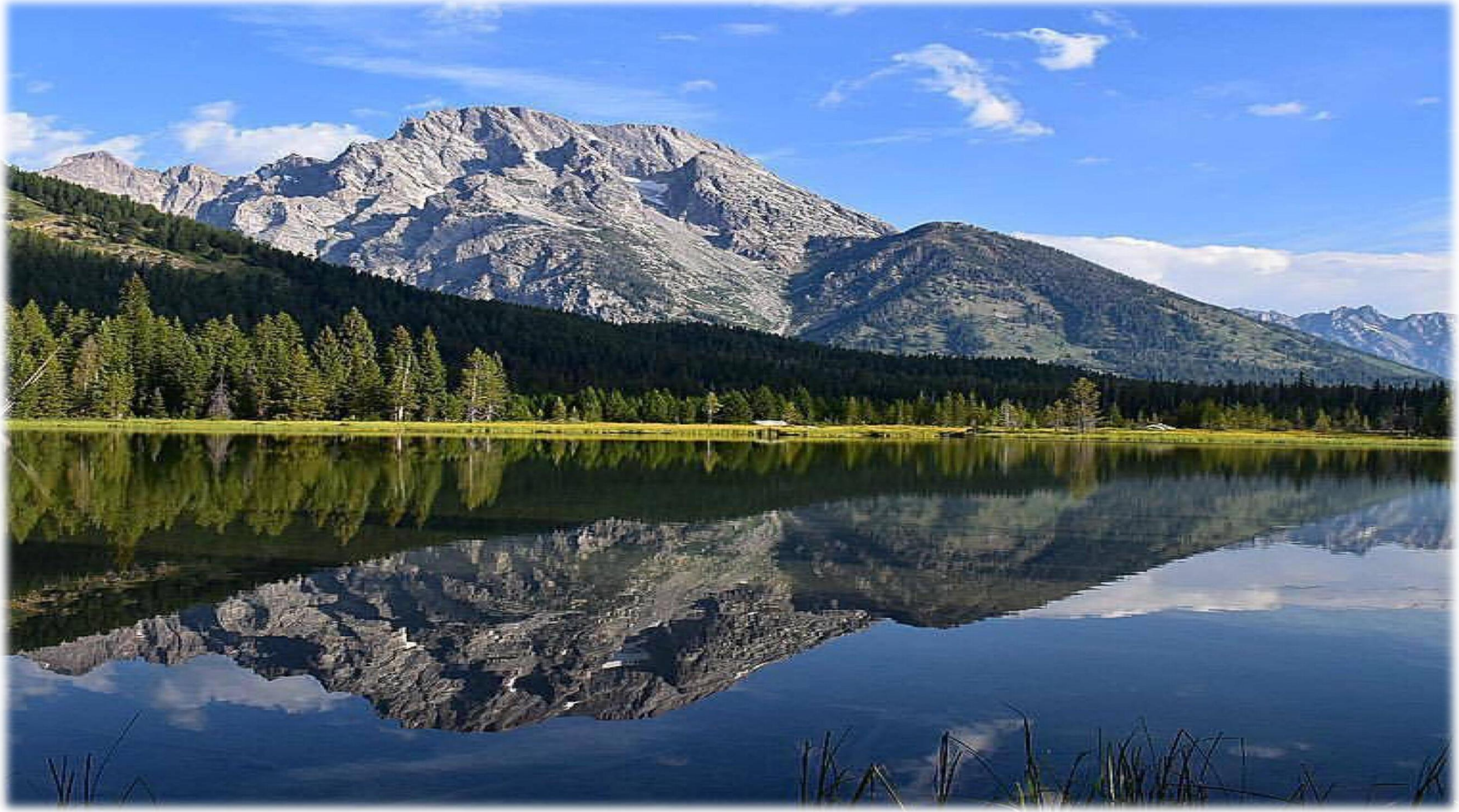
請於1:45PM返回禮堂

PART

02

自我關顧

覺察身體練習



PART

03

錄影一分鐘

·回想一次在課堂/生活上的挑戰
「當時自己的反應」，並進行一分鐘錄影

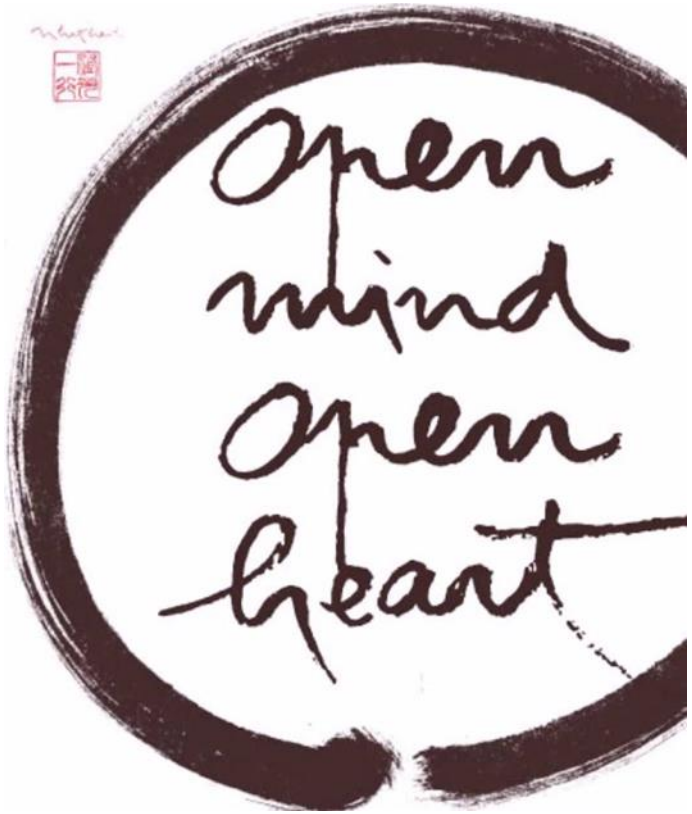
- 觀看及感受剛才的錄影
- 組內分享

情緒卡分享:

1.當時我的心情
2.對方的心情

3.我的回應會有何效果?

正念溝通



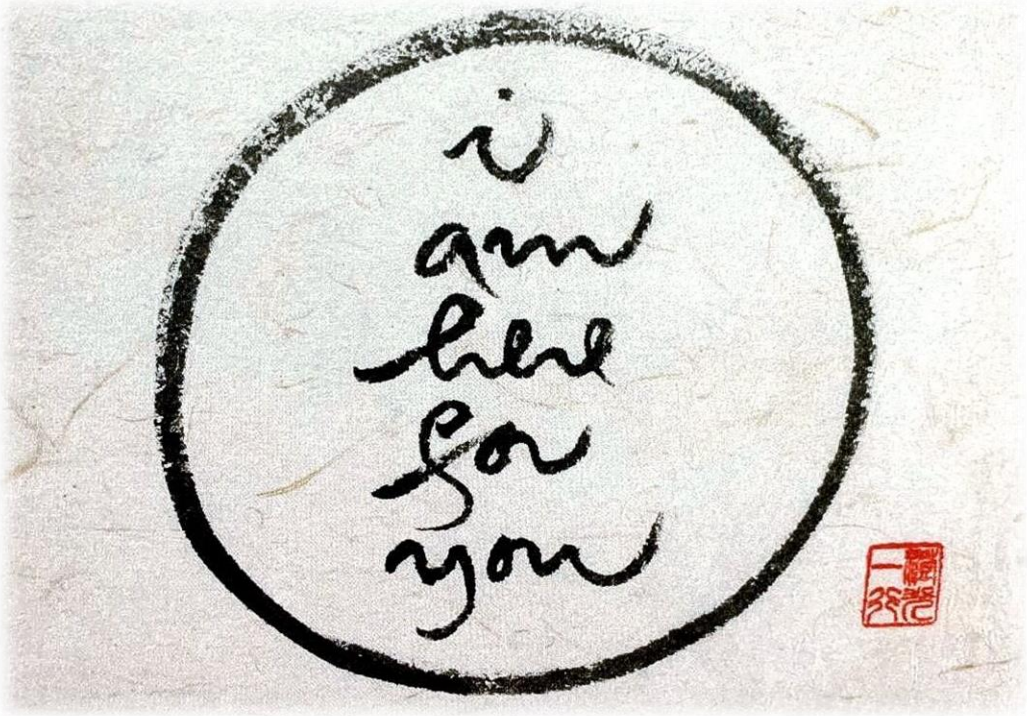
- 深度聆聽(Deep Listening)
- 非暴力溝通(Nonviolent Communication)

深度聆聽

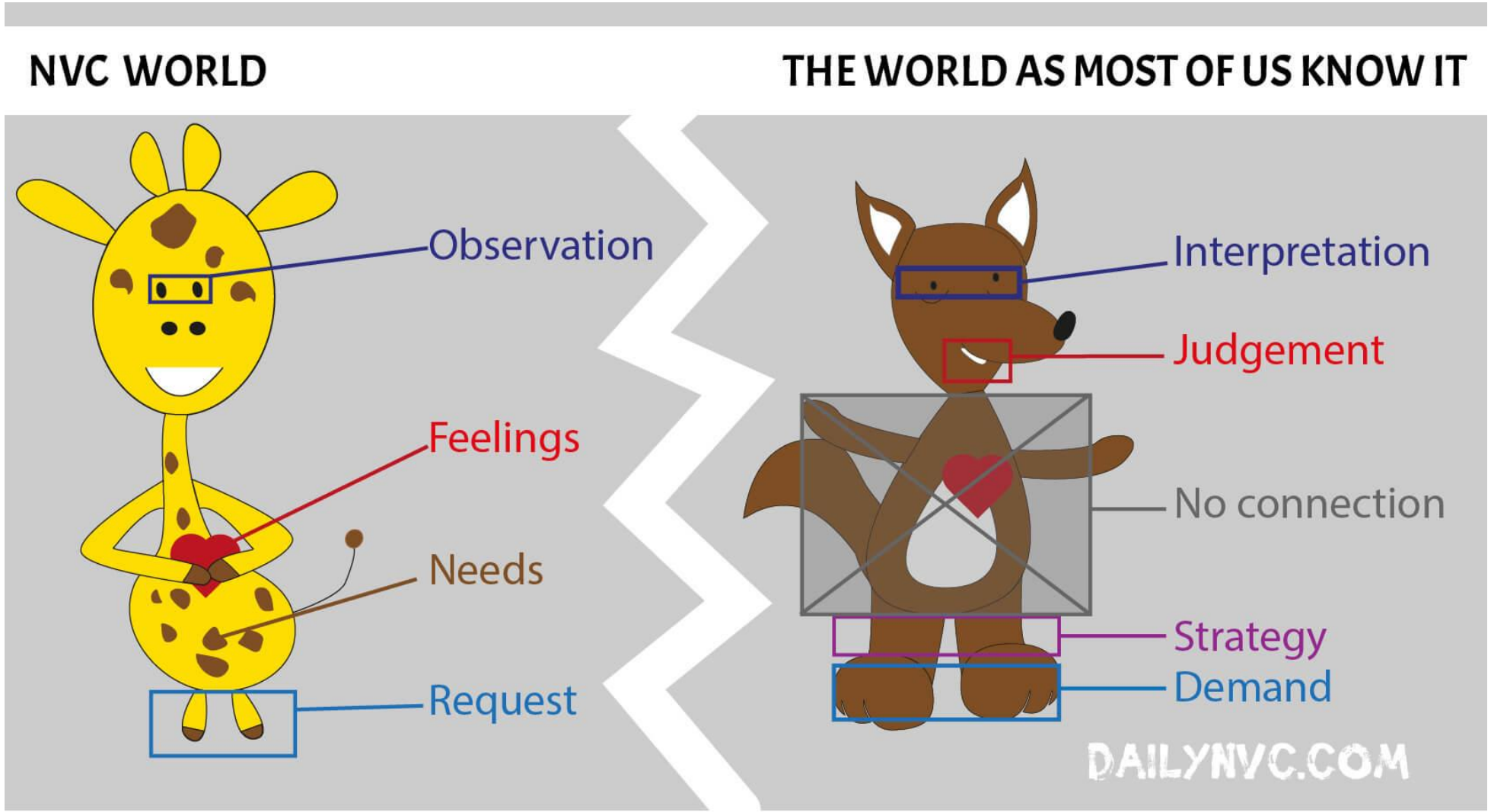
- 目的： 讓對方有機會傾訴、被聆聽

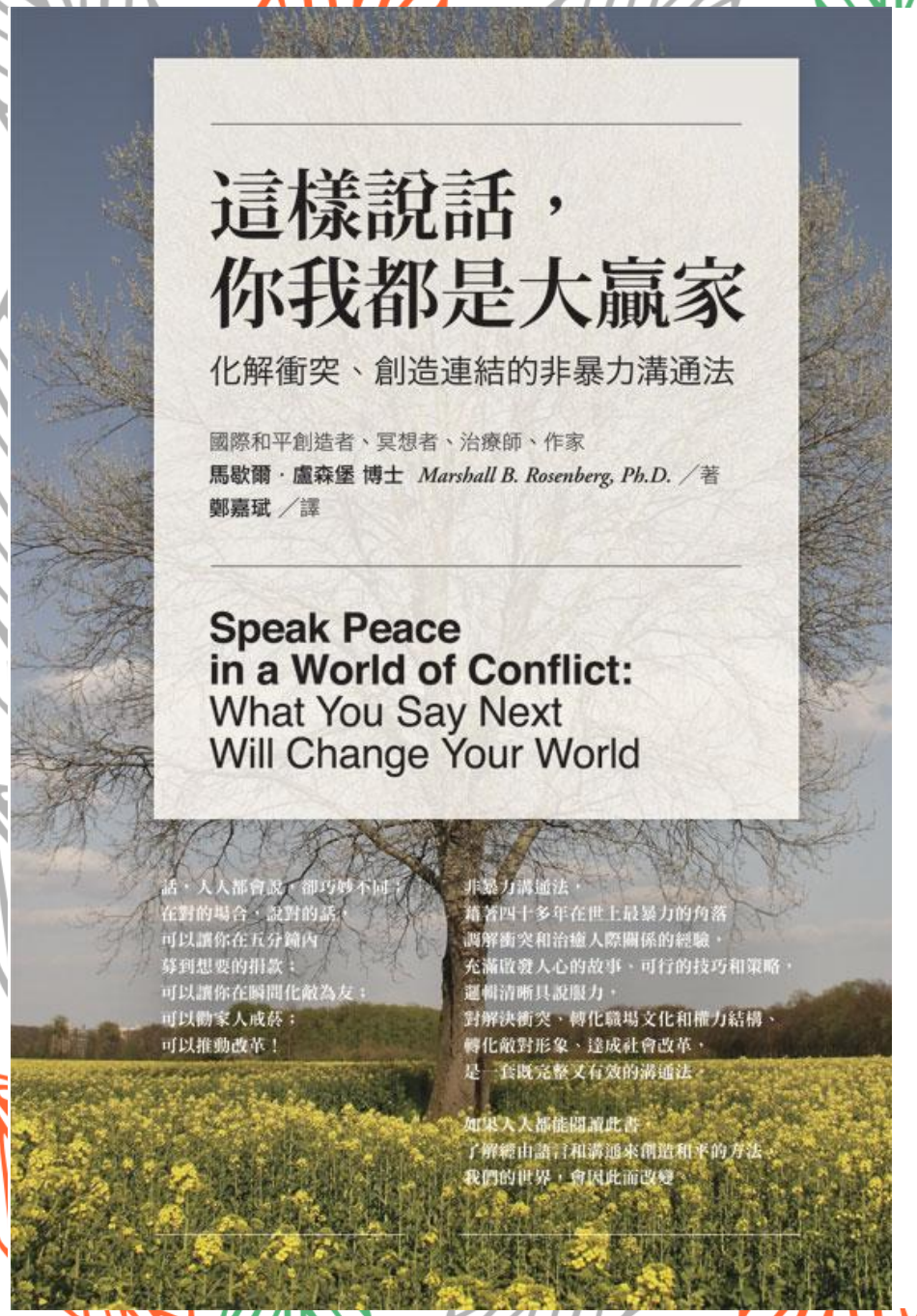
- 過程： 保持深呼吸
  專注聽到內容
  不急於回應
  放低批判

- 全心全意，為對方在此



回應: 非暴力溝通(NVC)


NVC WORLD
THE WORLD AS MOST OF US KNOW IT
Observation
Feelings
Needs
Request
Interpretation
Judgement
No connection
Strategy
Demand
DAILYNVC.COM



非暴力溝通起源

- 學校上課， 老師點名，兩男孩怒瞪他。 放學時被他們拳打腳踢。
- 外婆癱瘓，他媽媽和舅舅照顧她，舅舅臉上帶著最美的微笑

思考:

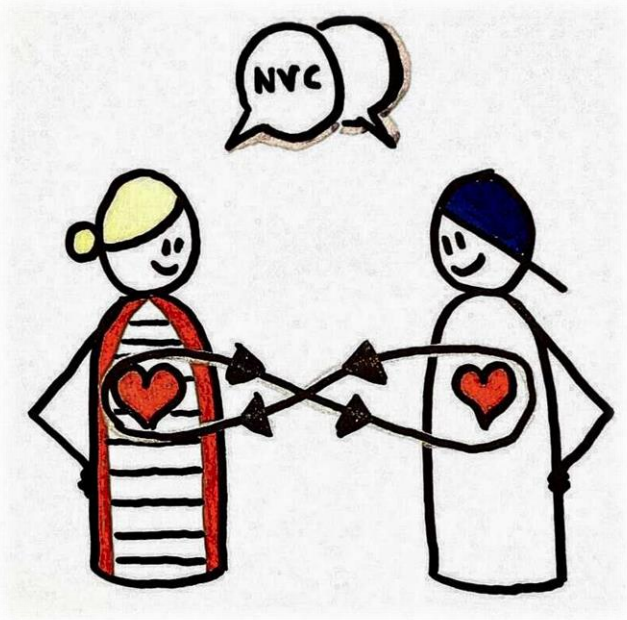
1.「為甚麼有人喜歡使別人受苦？」

2.「為甚麼有人喜歡為別人的幸福做出貢獻？」

參考《這樣說話，你我都是大贏家》

非暴力溝通（NVC）的四個步驟

- 觀察（客觀事實）vs 評論
- 感受 vs 想法
- 需要
- 請求 vs 命令



非暴力溝通（NVC）的四個步驟

- 觀察（客觀事實）
- 感受
- 需要
- 請求

遇上情緒、壓力、衝突、不愉悅的情況時，我們慣常的反應：

1.指責
2.自責
3.判斷

→NVC最重要學習使用同理心
→同理自己 同理他人

如果我們能聽到對方的感受和需要，並能覆述給對方聽時，他就會感到被聆聽和被理解

PART
04

正念溝通實踐

情境探討

非暴力溝通（NVC）的四個步驟 (1分鐘)

- 觀察（客觀事實）vs 評論
- 感受 vs 想法
- 需要
- 請求 vs 命令

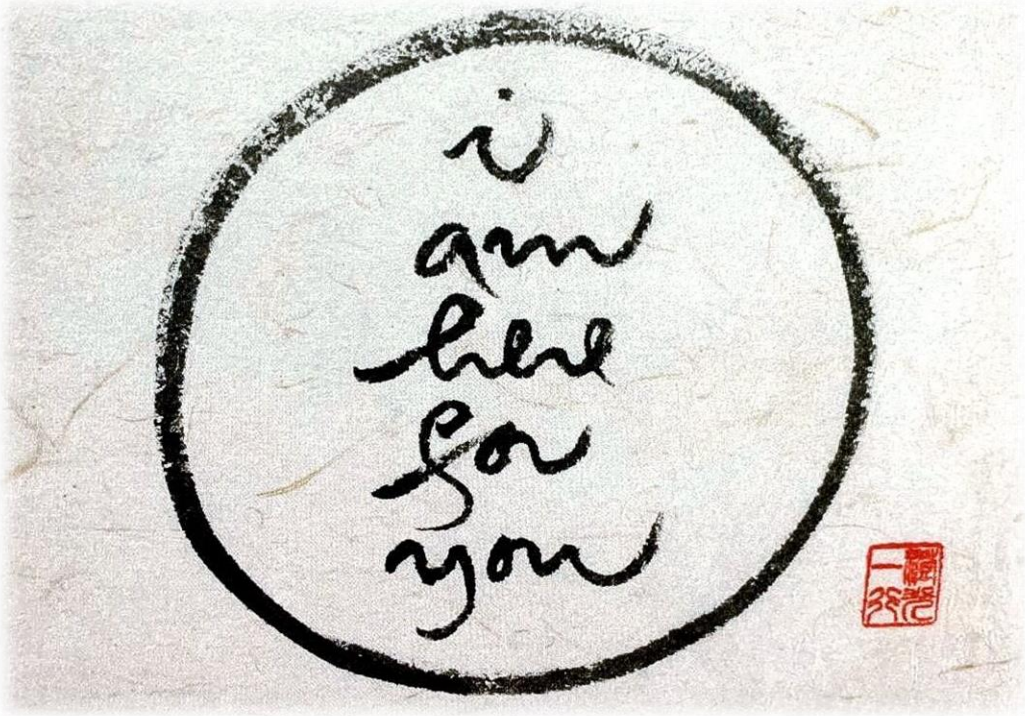
「當我看到/聽到 ...時，我感覺...，
因為我需要 ...。你願不願意...？」

深度聆聽 (3分鐘聆聽 2分鐘回應)

- 目的： 讓對方有機會傾訴、被聆聽

- 過程： 保持深呼吸
  - 專注內容
  - 不急於作回應
  - 放低批判

- 全心全意，為對方在此



我們要檢視自己的動機

- 我想懲罰？
- 想證明我對？
- 想說服對方，按我意願行事？
- 想讓對方知道我多痛苦？
- 我是否帶著判斷、憤怒、挫敗、苦澀、報復的能量？

在內心誠實地回答這些問題，如果答案「是」，
再回去做自我同理。

充份同理後，我們要檢視自己的動機

- 想連結？
- 我是否帶著平靜、平和、關心和愛的能量？
- 我是否非常清楚明白我自己的需要？
- 想真心明白理解事情以及對方的需要？
- 我是否願意把對方的需要納入來考慮？
- 我是否允許對方說「不」？

如果答案「是」， 可以前往找對方。

BE KIND.
FOR EVERYONE YOU
MEET IS FIGHTING A
BATTLE YOU KNOW
NOTHING ABOUT.

PART

05

隨心繪

- 以一個開放的態度
- 一個小孩作畫的心態來參與
- 也沒有評估及分數
- 記住no mistake，不用任何修改

THANK YOU