

師友

The Educator Bimonthly

| 雙月刊 |

October 2025

ISSN 2663-3671

Vol. 653

打造

韌性 校園

Building a Resilient School Campus

| 專訪報導——湯志民 | 談校園永續與師生共成長

| 趨勢 | 校長，您有韌性嗎？韌性量表建構及啟示

| 教育舞臺秀 | 良師益友陪伴孩子肯定自我

師友

雙月刊

2025.10

Vol. 653

1967 年 6 月創刊

封面題字 | 張炳煌

創辦人	潘振球
發行人	張廖萬堅
出版者	財團法人台灣省中小學校教職員福利文教基金會
總編輯	郭昭佑
副總編輯	丁一顧、謝金城
當期執行編輯群	范熾文（召集人）、丁一顧、吳璧如、柯伯儒、陳志勇、謝金城
編輯委員	何光明、吳璧如、柯伯儒、范熾文、陳志勇、黃富順、楊雅妃（依姓氏筆順排列）
責任編輯	黃雅鳳
執行編輯	蔡荃勻

基金會

地址	臺中市霧峰區中正路 738-4 號 2 樓
電話	(04) 3507-2499#108
傳真	(04) 2332-6721
E-mail	ttbf.org@ttbf.one
網址	www.ttbf.org.tw

執行製作

地址	台中市北屯區梅川東路四段 105 號 12 樓之 14
電話	0920-855192
E-mail	fan0719@gmail.com

行政院新聞局出版事業登記證臺誌字第 1369 號

ISSN：2663-3671

版權所有，本刊圖文非經同意不得轉載。

The Education Bimonthly



編輯室視野



封面故事



趨勢



教育特寫

4 打造韌性校園\范熾文

5 教育韌性的實踐哲學：
談校園永續與師生共成長\湯志民專訪

12 從挑戰中蛻變：
學校韌性的理論實踐與創新轉化\謝傳崇

17 強化韌性防災思維 營造幸福永續校園\林錫恩、張明文

24 營造韌性學校行政團隊\賴志峰

29 AI 神助攻促進校園韌性，
以 SDGs 營造永續共好校園\戴晨修

34 校長，您有韌性嗎？
—— 校長韌性量表建構及啟示\蔡進雄

40 韌性同行，智慧領航：校長勇續校務治理分享\周雯娟

44 從閱讀出發：
打造心韌性校園的實踐與省思\楊珩、廖淑霞

49 不只教書，更育人：
韌性校園視角下的教育再定義\謝玉姿

53 雙語學習與文化包容：形塑多元觀點下的校園韌性\李佳芬

57 溫柔中見堅韌：
教學輔導教師制度下的校園韌性探微\王淑慈

60 建構韌性教室：輔導課的解憂「心」力量\鄭蕙萱

64 永續從心開始：在校園實踐 SDGs 的日常行動觀察\葉芳琪

- 68 從防災教育到韌性校園：
高中的實踐行動與反思\張純寧、曾孟傑
- 72 建構韌性校園 追求永續教育\黃洲海
- 78 敏於時勢，實踐共好
—— 東石高中打造永續韌性校園\蔡吉郎
- 82 學校也能很堅強：邁向韌性實踐的道路\白穗儀
- 86 建築、制度與人心：
韌性校園的三層設計\陳美保、許佑任、陳飛祥
- 92 閒置空間轉型共融攀岩場的創新實踐
\王金香、鄭復耀、鍾筱郡、林慧玟
- 97 建構特殊教育學校的韌性防災校園\吳宣鋒
- 101 搖晃後，校園蘊含的堅定韌性溫暖\黃烽榮
- 105 你也需要被照顧：打造韌性校園從老師開始\楊宜穎
- 109 韌性校園深化：親子共學團體實踐與探索\孫文英
- 113 預防為本：SEL 導向的韌性校園行動\林秀玲
- 116 擁抱不一樣的起點：融合教育培育韌性幼苗\陳家慧
- 120 《校園霸凌防制準則》最新修正及其相關程序之介紹\蔡佩均
- 126 圖卡的力量（18）圖卡設計神隊友
—— Google AI Studio \張瓊文、莊雅如
- 133 行政快易通（九）輔導新議題，
家長一直傳 LINE 怎麼辦？\陳清義、李亦欣
- 138 良師益友陪伴孩子肯定自我\陳鴻銓
- 141 走進選擇性緘默症孩子的世界\陳奕嘉
- 145 沉浸式族語教學在都會區國小幼兒園的實踐\黃國將
- 149 全國近期精彩藝文活動



教育補給站



教育舞臺秀



優生活



打造韌性校園

隨著科技變化與社會變遷，學校面對許多內外部挑戰。學校韌性旨在建立一個相互協作的行政支持系統；在教學方面，則要提升教師的積極、靈活與韌性作為，保持專業成長能力，才能提升教學效能，讓學校轉化成更安全、更健康、更有活力的學習空間，以達永續發展的校園環境。

本期稿件共有 32 篇，封面故事特別邀請兩位學者進行分享，首先是臺北市政府教育局長湯志民教授，分享教育韌性的實踐哲學，提出校園永續和師生共成長的重要內涵；第二位是清華大學教育與學習科技學系謝傳崇教授，分享學校韌性的理論實踐和創新轉化。兩篇內容深具創見，展現教育價值。

趨勢方面共有 4 篇文章，分別是：韌性防災幸福永續校園、營造韌性行政團隊、AI 促進校園韌性、校長韌性量表等，篇篇各有其創見和獨到之處，開創教育發展趨勢。

教育特寫方面，共有 19 篇文章，包含校務治理、閱讀活動、雙語教學、學生輔導、班級經營、防災教育、空間轉型、親子共學等，每篇都具學校現場實踐智慧，生動感人，值得反思。

教育補給站方面，收錄 3 篇文章，涵蓋校園霸凌法令之相關規範、圖卡的力量，利用 Google AI 展現智慧、行政快易通分析家長傳訊 LINE 訊息因應之方式；以上豐富實用的內容，提供了教育人員專業成長的新資訊。

最後，教育舞臺秀有 3 篇文章，分別為良師益友陪伴孩子的策略、融合教育的韌性意義、走進選擇性緘默症孩子的世界，以及沉浸式族語教學在都會區國小幼兒園的實踐，皆與教育現場息息相關，為教育工作者提供寶貴的實踐參考與啟發。

本期以韌性為主軸，學校為核心，彙整許多教育先進的智慧結晶，具有學術創新和教學價值，值得閱讀與學習。

教育韌性的實踐哲學

談校園永續與師生共成長

|| 採訪、撰文／編輯部 攝影／湯志民局長提供

在當今快速變遷的社會中，教育環境面臨諸多挑戰，從自然災害、心理健康危機到科技變革與高齡化社會的衝擊，學校如何因應這些不確定性，成為教育工作者亟需思考的課題。韌性（Resilience）作為校園發展的核心素養，不僅是災害後的恢復力，更是師生在壓力與挑戰中持續成長的能力。

本期專訪邀請到臺北市政府教育局湯志民局長，深入探討其在教育制度與校園韌性建構上的政策思維與實踐策略，展現一位教育領導者如何將制度及願景化為校園現場的具體行動。湯志民局長擁有豐富的行政與學術經歷，現任臺北市政府教育局局長，並擔任國立政治大學教育學院教授，曾出任該學院院長、教育學系系主任與副院長等職務，亦曾主持附屬高級中學的籌備與校務發展工作，以及擔任國立政治大學附屬高級中學校長。他的職涯橫跨地方與中央教育行政體系，歷任基隆市、臺北市、新北市等多個教育局要職。如今，他正引領臺北市打造兼具硬體防災與心理支持的韌性校園，運用制度創新、空間改造與文化重塑，為未來教育勾勒出清晰的藍圖。



▲ 湯志民
臺北市政府教育局局長



一 重新詮釋韌性： 從硬體防災到心理復原

湯局長對「韌性校園」的定義跳脫傳統框架，他指出，韌性校園不僅止於建築物的耐震係數或防災演練，更涵蓋師生的心理調適力與組織文化的健康度。他強調學校應具有應變能力並能迅速回復正常運作的校園系統；學校內部需建構危機處理機制、健全的組織結構和良好的組織文化，以促進人際互動、培養社會情緒學習（Social Emotional Learning, SEL）能力，並由校長發揮領導力、整合多元資源以因應挑戰。

（一）硬體韌性：從防災到永續

臺北市的校園在硬體建設上採取前瞻性策略，包括：

1. **耐震設計**：校舍耐震係數提升至 1.5，高於法規標準，以確保在地震來臨時建築物的穩固，進而保障師生的安全與教學不中斷。
2. **水災防治**：透過實施透水鋪面、基地保水工程、建立雨水

回收系統及設置防洪擋板，以有效降低極端氣候對校園的影響。

3. **智慧永續校園**：推動綠建築標章（如鑽石級與黃金級認證），整合各項節能減碳技術與智慧控制系統，創建兼具環保與防災功能的校園環境。

（二）心理韌性：社會情緒學習的導入，以促進更為良好的人際互動。

湯局長強調，韌性的基礎在於「健康的組織文化」，而心理健康則是核心要素。為此，臺北市積極推動以下策略：

1. **SEL 課程**：從小培養學生的自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧、做負責任的決策等五大核心能力。
2. **三級輔導機制**：從全校普及的預防性輔導，到中介支持與高關懷學生的個別化支持，建立全面的心理健康網絡，以應對學生的多元需求。

3. **校園守門員計畫**：培訓學生、教師與家長成為自殺防治守門員，及早發現並協助有需求的學生，促進整體心理安全與連結感。

二

多面向的實踐策略： 制度、空間與文化共構

在政策實踐層面，臺北市除了提升校園基礎建設的恢復力與環境友善性。更進一步，推動「新世代學習空間」與「親師交流空間」，促進學生互動與家校合作，創造支持性與預防性的教育環境，讓輔導與管教成為正向對話的起點。因此，韌性校園的建構需從制度設計、空間營造與文化深化三方面同步推進，臺北市的具體做法包括：

（一）制度面：防災管理與風險預警

1. **複合式防災（Integrated Disaster Management）演練**：模擬地震、火災、防空避難等情境，提升師生應變與協作能力。

2. **智慧防災系統**：透過物聯網（IoT）技術監控校園安全，實施自動火災偵測與避難引導系統。

（二）空間面：學習與交流環境的革新

1. **新世代學習空間**：打破傳統教室框架，建構以學生為中心的互動式環境，促進協作學習與數位應用，促進同儕交流。
2. **親師交流空間**：打造讓教師與家長深度互動的專屬場域，深化溝通，共同關注學生的情緒狀態與學習發展，促進親師合作。

（三）文化面：幸福感與生命教育的扎根

1. **扎根學生全人教育**：全面推動社會情緒學習融入課程，結合校園內已開發之生命教育及情緒教育教材，協助學校規劃情緒教育課程，強化學生情緒管理素養。

2. **家庭教育課程與親職活動：**強化家庭支持系統，幫助家長理解孩子在學習與情緒上的需求，提升親子關係品質與教育一致性。

3. **校犬校貓計畫：**透過照顧動物，讓學生體會生命價值，培養責任感與同理心，將生命教育融入日常校園生活。

三 校長與教師的韌性領導

湯志民局長形容校長為「學校的土地公」，點出了其在校園中的核心角色。他認為，校長應具備預警意識、危機管理能力與資源整合力，成為學校穩定運作的中樞與推動創新的引擎。具體而言，校長需展現以下三項關鍵能力：

1. **預警能力：**能及早察覺校園中潛在風險，無論是環境安全、制度運作或師生互動的壓力點，皆能主動因應、防範於未然。

2. **資源整合力：**善於連結內外部資源，從行政支持到社區協力，

確保在危機發生時，學校具備足夠的應變能量與支持網絡。

3. **穩定人心的領導力：**在面對重大挑戰時，能保持清晰判斷與情緒穩定，為師生提供心理上的支持與信任感，成為全校的定錨力量。

另一方面，教師則是在第一線實踐心理韌性教育的關鍵推手。除了持續精進專業知能，更需在教學中有意識地融入社會情緒學習元素，引導學生認識與管理情緒、培養人際技巧，並透過以下方式強化班級經營的心理韌性：

1. **將 SEL 融入日常教學：**如設置「情緒角落」讓學生自由表達情緒，或引導學生書寫「挫折日記」，鼓勵以成長型思維看待挑戰。

2. **深化親師合作：**與家長保持定期溝通，共同關注學生的情緒狀態與學習需求，建立起穩固的教育夥伴關係。

這些策略不僅能提升班級的情緒

支持與互信氛圍，也有助於形塑穩定、正向的校園文化，進而促進學生在學習與生活上的整體發展。

湯局長指出，在探討如何讓學生透過學習與互動獲得充實的歷練時，首先需要釐清學校應具備的核心韌性特質。這些特質不僅是應對突發挑戰的基礎，更是塑造健康學習環境的關鍵要素。首先，靈活的適應能力具有決定性影響。學校必須能夠隨時應變，迅速調整步伐，以確保教學活動持續穩定運作。這不僅體現在硬體與制度的彈性上，更應在師生的日常互動中落實。其次，教師的持續學習與心理韌性是提升教學品質的核心要素。教師除了需在專業上精進，還需具備調適壓力與情緒穩定的能力，以更好地引導學生面對挑戰。同時，強化師生的心理韌性也不容忽視，透過情緒管理和抗壓訓練，建立更為堅韌的內在力量。校長的韌性領導則是凝聚團隊的關鍵所在。校長應與師生共同建立學校的願景，並在面對挑戰時展現清晰的決策能力。此外，善於傾聽與整合多元意見，能凝聚共識，以團結的力量引領學校向前邁進。

還有，健康的組織文化是所有這些努力的基礎。當校園氛圍充滿尊重、包容與安全感時，成員自然會產生歸屬感，這樣的環境不僅能增強整體韌性，更是應對災害或危機時最堅實的緩衝。許多時候，我們過度關注危機處理的技術層面，而忽略了如果學校本身的「體質」不夠強健，即使擁有再完善的應變措施，仍可能因內在脆弱而使問題加劇。因此，真正的韌性教育應從培養適應力、強化心理素質、推動領導整合，以及營造正向文化等方面著手。唯有建立穩固的基礎，學校才能在變動中持續成長，使學生在全人教育的環境中實現身心健康的全面發展。

四 面向未來：AI 與高齡社會下的韌性教育藍圖

面對 AI 科技的迅猛發展與超高齡社會的快速到來，臺北市積極推動「智慧學習平臺」、「STEAM 教育」以及結合都市發展的新世代校園建築，描繪出更具前瞻性的未來校園藍圖。湯局長分享，校舍新建計畫已結合社會福利空間，例如長照與日照機構，展現學校作為社區支持中心的



多元潛能，並實踐教育的公共價值與永續理念。為了因應科技與社會結構的劇烈變遷，臺北市提出多項創新策略，以強化校園的社會功能與適應力：

（一）AI 與數位學習的深化

1. 酷課雲 AI 系統：提供個別化

學習歷程，讓學生即使在疫情或災害期間，也能不中斷地持續學習，兼顧學習效率與彈性。

2. STEAM 教育推展：透過科學、科技、工程、藝術與數學的跨域整合，培養學生多元思

維與解決問題的能力，提升其面對未來變動的韌性。

（二）因應高齡化的校園轉型

1. **結合都市發展的新世代校園建築：**將學校空間與長照、日照服務整合，使校園成為社區連結與支持的核心節點。
2. **樂齡學堂計畫：**鼓勵高齡者走進校園參與學習，體現終身學習的精神，同時促進跨世代交流與共融。

五 推動幸福感： 韌性校園的核心價值

幸福感不僅是教育的目標，更是心理韌性的基礎來源。湯局長強調，幸福感與心理韌性之間具有正向循環的關係，彼此強化、相輔相成。為此，臺北市推動全校性社會情緒學習（SEL）課程，並建立三級輔導機制，協助學生培養情緒管理與自我調適的能力，進而提升整體心理健康。此外，透過「校犬校貓照護計畫」與家庭教育課程，將生命教育自然融入

校園日常，讓學生在照顧與陪伴的過程中體會責任感與同理心，同時鞏固家庭與學校之間的支持網絡。這些舉措不僅在無形中塑造學生積極正向的生命觀，也讓校園成為一個能包容多元、富有溫度的安全場域，強化整體師生的適應力與凝聚力。

六 結語

「韌性，是完美應變能力的體現，讓學校成為具應變力的韌性校園。」湯局長以這句話，鼓勵教育工作者應在變動的時代中保持彈性，在挑戰中堅守教育的初心，持續打造一個能包容錯誤、具備復原力、並鼓勵共好的學習場域，讓學校真正成為支持學生全人發展的避風港。從臺北市的實踐經驗可見，韌性校園的建構並非僅止於防災硬體的升級，更是一場關乎心理健康、組織文化與未來適應力的深層轉化。在 AI 科技浪潮與高齡化社會的雙重衝擊下，教育的韌性思維，正是推動永續發展的關鍵動能。✦



從挑戰中蛻變

學校韌性的理論實踐 與創新轉化

|| 謝傳崇 國立清華大學教育與學習科技學系主任暨師資培育中心主任

在全球面臨氣候變遷、疫情衝擊與教育不平等擴大的脈絡下，「學校韌性」（School Resilience）成為教育永續與創新發展的關鍵能力。Mirzaei 等人（2019）與 McCalman 與 Bainbridge（2021）指出，學校韌性不僅涉及災難應變與制度持續力，更涵蓋教師情緒支持、學生心理調節與學校社群的合作文化。以 COVID-19 為例，學校需在極短時間內轉向線上教學，考驗其教學韌性與關係維繫力（Knežević & Polak, 2024）。因此，從教師專業韌性的培養（Ee & Chang, 2010）、安全關懷的校園文化建構（Zafropoulou & Psilou, 2024）、推動社會情緒學習（Lee & Jamison, 2019）到強化學校與社區之

間的夥伴關係（Oktari et al., 2015），皆成為韌性學校系統不可或缺的核心構面。本文即從多元視角探討學校韌性的理論基礎與實踐策略，說明其如何作為教育轉化的驅動引擎，引領學校在挑戰中蛻變。

一 學校韌性的定義與重要性

學校韌性（School Resilience）是指學校在面對災難、壓力或變遷時，能持續運作並靈活調適，從危機中學習轉化，並能預見與提前因應未來挑戰，進而促進整體成長與永續發展。這種韌性不僅關乎學校建築物理安全與災害應變計畫的設計，更涉及整個教育生態系統的運作，包括教師

的情緒穩定性、學生的心理適應力、學校的領導結構與社區的支持網絡等。Baytiyeh (2019) 指出，學校在災後能否迅速恢復運作並提供穩定教育，是社區整體復原力的關鍵指標。McCalman 與 Bainbridge (2021) 進一步強調，真正的學校韌性包含四個核心構面：心理健康支持、制度持續性、關懷文化與社群互助。這表示一所具韌性的學校，能夠在危機發生前建立預防系統，在事件發生時展現靈活應變力，在危機過後引導反思與重建，從而促進教師專業發展、學生自我效能，以及整體校園文化的進化。

Oktari 等人 (2015) 則從災難管理與社區參與角度提出，學校韌性應是一種跨層級的合作歷程，透過學校與社區的協作網絡，整合家庭、社區與外部資源，提升回應與復原力。這樣的模式有助於學校不僅應對危機，更能在日常運作中建立具包容性、支持性與永續性的制度文化。隨著氣候災難頻率上升、COVID-19 疫情造成的系統性衝擊，以及數位轉型與教育不平等加劇的現實挑戰，學校韌性已不再是選擇性策略，而是確保教育連續性、學生福祉與教育永續

發展的基本條件。發展學校韌性不只是災後復原，更是一種長期的系統轉化與文化重構歷程，是當代教育政策與實務者不可忽視的核心議題。

二 當前學校面臨的挑戰與韌性需求

當代學校所面對的挑戰日益複雜且交錯，不僅來自自然災害與公共衛生危機，也包含人口結構變遷、數位鴻溝擴大、教育資源不均與學生心理健康惡化等多重因素。Mirzaei 等人 (2019) 指出，災害與緊急事件對學校帶來的衝擊，不僅是實體設施的毀損，更深層地影響教學連續性與學習支持結構。而 Nechitailo 與 Alieva (2025) 則進一步提醒，全球性社會動盪與制度不穩定性也會波及教育體系，使學校面臨政策轉變與資源分配壓力。以 COVID-19 疫情為例，學校被迫於短時間內轉向遠距教學，對數位設備、教師數位教學素養與學生自主學習能力提出極高要求，並加劇了既有的學習差距與心理健康風險 (Knežević & Polak, 2024)。此外，家庭功能弱化與社會支持系統不足，使許多學生缺乏穩定學習環境與情感依附，進一步影響其適應與表現

(Sanchez et al., 2019) 。

這些挑戰凸顯出學校不僅需要被動防禦機制，更需具備「韌性」以主動回應與轉化危機。Durso 等人 (2021) 認為，具韌性的學校應擁有能動性與創新能力，能在危機中不僅維持教學，亦能推動組織轉型與價值再造。例如，透過建立跨部門協作、社區夥伴參與與彈性化課程設計，學校能更加靈活地應對不確定情境。Valieva (2020) 亦指出，當學校將「韌性」視為教育核心素養，並融入制度規劃與師資培育，就能發展出更具前瞻性與永續性的教育系統。因此，韌性已不再只是災後重建的輔助概念，而是應對當代挑戰、實現教育公平與創新治理的必要條件。

三 學校韌性的關鍵基礎

學校韌性的建立需仰賴多元且系統性的基礎，涵蓋教師專業韌性、支持性的學習文化、社會情緒學習 (Social Emotional Learning, SEL)、社區參與與制度性支持。首先，教師是韌性校園的核心支柱。Ee 與 Chang (2010) 指出，教師具備情

緒調節與專業應變能力，能在危機中穩定教學節奏、引導學生情緒，對學校整體應對力具有關鍵影響。Zafiropoulou 與 Psilou (2024) 也強調，提供教師心理健康資源與同儕支持系統，可有效提升其韌性表現。以下分項探討學校韌性的關鍵基礎：

(一) 教師專業韌性的建構

教師專業韌性是學校韌性的重要基礎，指教師在面對教學壓力、情緒挑戰與環境變動時，能展現出穩定、彈性與持續成長的能力 (Ee & Chang, 2010)。Wuest 與 Subramaniam (2021) 指出，具韌性的教師能有效應對疫情、遠距教學等突發狀況，維持教學品質與學生連結，進而穩定整體學習氛圍。教師專業韌性的具體作為包括：自我照顧與情緒調節能力的培養、參與專業學習社群、建立互助支持系統，以及運用創新教學策略回應學生需求 (Zafiropoulou & Psilou, 2024) 。

(二) 安全與關懷校園文化的營造

安全與關懷的校園文化是學校韌

性的核心基石，能有效支撐學生面對危機時的心理安定與學習持續力。McCalman 與 Bainbridge (2021) 指出，當學校具備關懷氛圍與積極回應學生需求的文化，能夠提升全體師生的適應力與連結感。這類文化強調正向行為支持、情緒溝通機制，以及師生關係的信任建構，有助於預防校園孤立、焦慮與衝突情形。具體作法上，學校可推動品格教育課程、設置輔導資源、進行班級情緒對話與危機應變訓練，並建立有系統的心理健康支持網絡 (Zafiropoulou & Psilou, 2024)。

(三) 社會情緒學習與情緒韌性的推展

社會情緒學習 (Social Emotional Learning, SEL) 是強化學校韌性的重要策略之一，能幫助學生發展自我覺察、情緒管理、人際互動與負責任決策等關鍵能力。Lee 與 Jamison (2019) 指出，SEL 不僅有助於減緩學生焦慮與行為問題，更能提升其學習投入與學業表現，進而促進整體校園的穩定與應變力。在實務作法上，學校可將 SEL 融入課程設計與班級經營，如導入情緒日記、情境劇場、團體活動與師生對話時間

(Zafiropoulou & Psilou, 2024)，並設置心理支持機制，建立具安全感與共感力的校園文化。

(四) 學校與社區協作關係的發展

學校與社區之間的協作關係是建構學校韌性的關鍵力量，能在危機時提供多元資源與持續支持。Oktari 等人 (2015) 指出，透過學校與社區協作網絡，能有效整合社區資源、提升回應災難與危機的能力，並促進教育系統的永續發展。作法上，學校可透過建立「社區夥伴關係」、共辦課程、資源共享平台、社區志工參與、非營利機構合作等，形成跨界聯盟，強化學校的應變與恢復力，讓社區成為學校教育轉化的後盾。

四 結語：

邁向轉化與共好的韌性學校

總結而言，學校韌性不僅是教育機構面對災難與變局的應變能力，更是支持學生持續學習、教師穩定教學、社區共建支持網絡的核心力量 (Mirzaei et al., 2019; McCalman & Bainbridge, 2021)。教育韌性的多層

面基礎，包括教師專業能動性（Ee & Chang, 2010）、學生的自我效能與挫折容忍力（Cassidy, 2016; Chang, 2021）、安全與關懷的學習文化（Zafiropoulou & Psilou, 2024），以及與社區的協作關係（Oktari et al., 2015），共同構成一個可回應、可適應、也可轉化的學校系統。在全球教育面臨氣候災害、疫情、數位轉型與社會不平等等多重壓力下，學校若能整合社會情緒學習（SEL）、數據決策、制度創新與跨界合作，將能從危機中蛻變，實踐真正以學生為本、永續共好的教育願景（Lee & Jamison, 2019; Valieva, 2020）。✎

參考文獻

- Baytiyeh, H. (2019). Why school resilience should be critical for the post-earthquake recovery of communities in divided societies. *Education and Urban Society*, 51(5), 693–707.
- Durso, S. O., Afonso, L. E., & Beltman, S. (2021). Resilience in higher education: A conceptual model and its empirical analysis. *Education Policy Analysis Archives*, 29(135), 1–26.
- Ee, J., & Chang, A. (2010). How resilient are our graduate trainee teachers in Singapore? *Asia-Pacific Education Researcher*, 19(2), 337–350.
- Knežević, M., & Polak, N. (2024). Predictors of academic stress and resilience among university students in online education. *Psihologijske Teme*, 33(1), 91–111.
- Lee, Y., & Jamison, R. (2019). Educational resilience and the RESM of school social work practice. In M. Gray, J. Coates, & T. Hetherington (Eds.), *Human behavior theory and social work practice with marginalized oppressed populations* (pp. 205–222). Oxford University Press.
- McCalman, J., & Bainbridge, R. (2021). Indigenous education, well-being, and resilience: A systemic approach. In M. Ungar (Ed.), *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change* (pp. 221–237). Oxford University Press.
- Mirzaei, S., Mohammadinia, L., Nasiriani, K., & Amiri, H. R. (2019). School resilience components in disasters and emergencies: A systematic review. *Trauma Monthly*, 24(3), 145–152.
- Nechitailo, I., & Alieva, A. (2025). Resilience of the educational system in conditions of global social upheavals: The ratio of centralization and autonomy (Ukrainian experience for Europe). *Innovation: The European Journal of Social Science Research*, 38(1), 1–19.
- Oktari, R. S., Shiwaku, K., Munadi, K., & Shaw, R. (2015). A conceptual model of a school-community collaborative network in enhancing coastal community resilience in Banda Aceh, Indonesia. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 12, 300–310.
- Sanchez, T. M. C., Laz, E. M. S. A., Gamez, M. R., & Campuzano, M. F. P. (2019). Resilience and family dysfunctionality. *Journal of Advanced Research in Dynamical and Control Systems*, 11(5), 603–610.
- Valieva, F. (2020). The higher school community resilience as a predictor of efficient system of education. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 940, 012146.
- Wuest, D. A., & Subramaniam, P. R. (2021). Building teacher resilience during a pandemic and beyond. *Strategies*, 34(2), 10–18.
- Zafiropoulou, M., & Psilou, A. (2024). Building mental resilience in children: The role of teachers and the whole-school setting. In M. Zafiropoulou (Ed.), *Building mental resilience in children: Positive psychology, emotional intelligence, and play*. Springer.



強化韌性防災思維 營造幸福永續校園

|| 林錫恩 新北市新店區青潭國小校長

|| 張明文 新北市政府教育局長

一 建構韌性防災永續校園的重要性

我們正居處在極具挑戰性的VUCA環境中，包含易變性（Volatility）、不確定性（Uncertainty）、複雜性（Complexity）、模糊性（Ambiguity）。教育是持續精進的歷程，強調以學生為主體，重視其內在能力的引導、發展、啟發與實現，進而能適應變局、可逆境成長、協力持續發展。

教育工作者應秉持成就每個學習者的初衷，專注教育本質，優化教學設施、精進課程教學，塑建優質教育品牌。韌性防災永續校園關注生活防災、社會責任、環境關懷、韌性重建與永續發展的深度融合，強調透過積極整備，培養面對挑戰的韌性特質，將學校打造成能與環境共生、社會共

榮，並為新世代奠定永續發展的幸福學習場域。

防災教育雖非升學考試的核心科目，然而其攸關個人生存與社會安全，具備終身學習的必要性與重要性。新北市政府教育局（2022）持續優化教育品質，透過健康樂活、生活韌性、E化智慧、樂學樂業等計畫，積極建構安居樂學的學習型城市。建構韌性防災永續校園，強調救災不如事前減災，深耕防災素養；兼顧學校及社區需求，建構「校舍美強生計畫」，邁向零碳城市的目標。

二 以韌性調適態度，喚醒人文慈悲共好

強化韌性防災思維、營造幸福永

續校園；韌性（Resilience）係指面對壓力或災難時，能適應、復原並持續成長的能力。調適（Adaptation）則強調因應外在變化，調整自身行為或思維，以達到最佳的發展狀態。韌性調適強調具備強健的網絡運作，以預防概念減少面對災害的脆弱度，在災害發生時具備快速復原力。

面對自然災害、突發事件、氣候變遷等，韌性調適強調可塑性與恢復力，在災害中進行調適與回應，在災害後能快速恢復運作，並培養面對挫折壓力的應變能力。防災永續校園的核心，在於以韌性調適的態度，引領人文慈悲與共好精神，重視師生正向心理素質的培養以及災後迅速復原的能力。透過健全的組織架構與風險管理機制，以及持續培育專業人力與促進專業成長。

以建構韌性防災校園為願景，建立災害管理評估體系，透過研訂妥適實施策略，強化師生情境思考、緊急思維與災害心理，落實防災教育推動政策目標。讓師生成為韌性校園的組織成員。具備堅毅的意志、靈活的行動、正向的情緒與協作的知能，降低

衝擊、快速回復、展現韌性，提升師生幸福感，共創韌性校園。

以永續發展思維，追求幸福 友善校園

防災教育著重於安全與永續的思維，強調預防重於治療。永續思維則涵蓋環境、社會與經濟面向，旨在追求當代與後代福祉的平衡，確保在發展過程中有效管理災害風險，保存資源與生態系統。

防災教育要堅持以安全、永續的核心思維，培養重安全、懂災害、會應變的知能與態度，推動防災韌性校園，讓防災課程實踐成為日常（如圖1）。實踐永續發展思維，旨在追求幸福友善校園；其重視資源運用效益、強化環境保護、關懷社會公平。諸如推動環境教育改造、低碳節源校園改造、校園雨水回收、生態保育增能，將永續發展理念融入課程，培養師生成為負責任的世界公民。

檢視吾人曾普遍抱持天佑臺灣的防災意識，反映對環境不確定性與政

圖 1 建構永續防災課程，活化防災實踐成日常。



府強制力的依賴，可能導致個人責任感的欠缺與防災知能的不足。日本防災文化強調將受災地區的經驗與教訓、共有與傳承，強調從災害中學習經驗，期望能從被動依賴轉向主動學習與實踐，頗值得深切省思與學習（林怡資，2019）。

四 以防災安全教育，謙卑面對自然挑戰

防災教育強調安全、安心、安享的思維理念。在災害發生前的預防、減災與整備工作，透過組織健全、風險評估、演練規劃、安全設施建置等措施，降低災害發生的可能性及其帶

來的衝擊。落實各項防災措施，如地震演練、消防安全、校舍耐震、疏散路線規劃等，確保親師生生命與財產安全。

災害管理強調減災（減輕災害衝擊）、整備（災前準備預防）、應變（災時行動救災）與復原（災後恢復重建），其目標是降低災害損失，落實「人人懂防災、家家少災害」的管理思維，強調以謙卑態度面對自然的挑戰。推動以判斷原則取代標準答案的思維，建立具備複合式災害的調適與回復力（林錫恩，2021）。

動員防災易起來（Easy To Do）！檢視各學習階段防災教育目標：幼兒園階段強調建立安全意識，降低對災害的恐懼感。國小階段則在瞭解災害類型，學會判斷應變原則。國中階段要以能災害自救為基礎，建立協力互助的知能。高中階段則以能培養領導協調與組織能力，協助校園社區防災事務為原則。大學階段強調能自主規劃與運作組織的防災事務（教育部，2022）。

五 韌性防災永續校園的實踐策略

因應上述韌性防災與永續教育的理念，可從健全組織、創新課程、培育人才、參與協作、資源整合等實踐策略出發，強化事前減災觀念，建構具前瞻性的防災與永續發展機制，營造幸福、安全、永續的學習環境（王价巨等，2024）。

（一）健全組織與風險管理

健全的組織與風險治理機制是防災教育推動的根基。對應「校舍美強生計畫」，學校應定期檢查校舍結構、消防設備與避難設施，確保其耐震與安全性，並建構完善的應變體系。透過常態化、多元化、複合式的防災演練，強化師生自主應變能力，實踐「救災不如事前減災」的理念。

（二）創新課程與素養培育

創新課程設計是豐富防災與永續素養的關鍵。將防災、韌性、永續融入跨領域教學、生活化實踐、情境化的學習內容。透過問題導向學習、

VR 情境模擬、創客桌遊等多元方式，提升師生日常實踐與應變能力，結合在地災害情境設計教案，使學習生活化，且具實用性與意義（如圖 2）。

（三）培育人力與專業成長

充實的專業人力是實踐防災永續教育的核心動能。應透過防災士培訓與親師增能計畫，打造學習型組織文

化，鼓勵教師與學生分享實踐經驗。學生可參與防災小尖兵、防災宣導與環保行動，培養應變危機的領導力與服務社區的熱情，厚植面對災變與氣候風險的應變能力。

（四）參與協作與外部連結

防災與永續教育須透過家庭、社區與內外部資源的合作，形成共學共

圖 2 推動創客防災課程，促進多元協作共好成長。



好的支持系統。可深化家長參與，擴大學校與地方團體的協作，師生動手製作在地山川地景模型、深化生態與災害潛勢知識，善用社區文化、產業資源，打造校園防災與環境永續的共作平臺。

（五）資源整合與智慧轉型

整合資源效益是提升防災量能的保障。在邁向零碳城市的願景引導下，學校可導入智慧科技與綠能系統，建置智慧防災（如 AR/VR）、環境監測與綠建築設施。透過數位學習、資源盤點與活化轉型，如設置防災倉儲空間、活化校園環境，落實能源教育並引導學生實踐環境永續行動。

六 建構韌性防災永續校園是通往幸福之路

防災安全教育強調災前預防、災中應變、災後復原與持續整備的重要性。落實防災安全教育，讓親師生以謙卑心態面對自然的挑戰，並將永續發展理念深植於課程與校園管理，

兼顧環境、社會與經濟面向。進而以創新課程與素養培育、資源整合與智慧轉型，將永續精神融入學校日常運作。

建構韌性防災校園工作與真實生活連結、跳脫標準答案思維，活用判斷原則思考、強化與各領域課程連結，發展學校特色、體驗激發有敏感度，整合多元資源等，深化災害管理的內涵（教育部，2022）；參與協作與外部連結，則呼應防災教育須結合家庭、社區及專業機構的共同參與，才能發揮最大效益。

新北教育團隊堅持以學生為中心，為幸福而教為目標，並以愛為核心，守護安全與健康，建置韌性永續優質環境，透過推展多樣態的教育作為，幫助學習者展現天賦，勇於創新與挑戰未來，成為具有跨域能力的終身學習者。

建構韌性防災校園是通往幸福之路。筆者堅信以「生」為教育實踐核心，學習生存、生活與生命的價值。祈願以韌性調適的態度，喚醒人文慈悲共好、以永續發展的思維，追求

幸福友善校園、以防災安全的教育，謙卑面對自然挑戰、發揮整合資源效益，協力建構幸福家園，以教育翻轉豐富人生，達到映照終身學習的幸福歷程（如圖3）。✧

參考文獻

王价巨、單信瑜、馬士元（2024）。災害來了怎麼辦？學校的防災教育祕笈。五南。

林怡資（2019）。學校防災教育推動模式之比較研究：以臺灣臺中市與日本京都府中小學為例（未出版之博士論文）。國立暨南國際大學，南投縣。

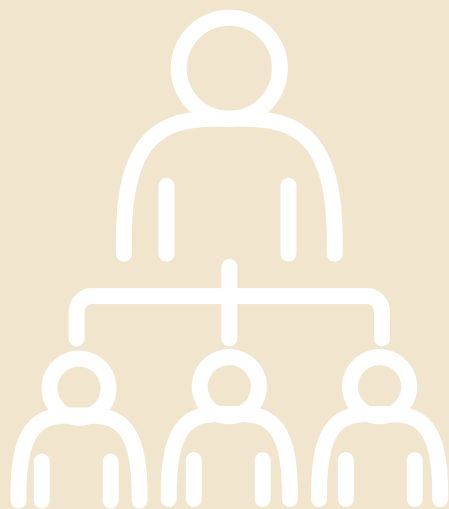
林錫恩（2021）。慈悲與謙卑：協力建構防災生態校園。載於新北市防災教育輔導團成果冊「防災領航」（頁18-19），新北市政府教育局。

教育部（2022）。校園防災操作手冊。作者。

新北市政府教育局（2022）。新北市教育的100個亮點。作者。

圖3 分享韌性防災永續校園，深化通往幸福之路。





營造 韌性學校行政團隊

|| 賴志峰 國立臺中教育大學教育學系教授

前言

學校創新經營、特色營造與永續發展，是校長校務經營的核心，而行政團隊的建構與維繫，與學校發展緊密連結。十二年國教新課綱關於彈性課程或校訂課程之規定，是學校建立特色課程的契機，以當前的學校領導情境而言，學校特色的建立，大部分都是「行政團隊先行，教學團隊跟隨」的模式所建構出來的，想要進一步有所突破，校長和行政團隊的引導，是提升學校再創高峰的關鍵之一。鑒於行政團隊是帶動學校發展的支柱，行政人員任用、韌性與增能為重要課題，以期帶動教師團隊的成長。透過行政團隊和教學團隊共同的努力，提升學校競爭力，爭取家長社區認同，進而提升學生學習成果，是當前學校領導的重要課題。然而，學

校教育環境面臨許多的挑戰，以及來自家長及教育行政機關更多的績效責任要求及檢視，學校行政組織的壓力與日俱增，尤其，校園事件的發生，以及繁重的行政業務，教師兼任行政工作的意願受到影響，大多數縣市報考國中小主任及校長的意願，也有顯著的下降，而學校行政人員更換頻繁，亦影響學校運作及行政支援教學之發揮。因此，如何營造具有韌性的學校行政團隊，是中小學重要的教育課題。

韌性學校行政團隊的意涵

「韌性」(Resilience)有堅韌不拔、延展性、彈性之意，指個人在面對逆境與挫折時，透過激發自身潛能，展現超越自我的意志，使自

身恢復或超越原有的狀態（洪瑞斌，2012）。在學校行政方面，則有超越自我、積極向上、卓越成長的意涵（丁一顧、解瓊，2021）。韌性的學校行政團隊在面對逆境與挫折時，具有堅韌不拔的精神，透過激發成員潛能，展現超越自我的意志，學校持續積極向上及卓越發展。韌性的學校行政團隊可呼應 Blanchard 與 Bowles（1997）所提出「共好」（Gung-Ho）的三個精神，包括：松鼠的精神（做有價值的工作）、海狸的方式（掌控達成目標的過程）、野雁的天賦（互相鼓舞）。松鼠的精神包括：瞭解我們可以讓世界更美好、每個人朝向共同的目標邁進、價值引導所有的計畫、決定和行動。海狸的方式則為界定明確的場域、尊重、實踐和傾聽想法、情感、需求和夢想、培養工作能力以迎接挑戰，每個人都有獨立完成工作的能力。野雁的天賦則為主動與被動的喝采皆是真心的，喝采不只來自於領導者，也有同儕鼓舞，針對過程給予讚美，以及 $E=mc^2$ （熱情 = 任務 × 獎金 × 喝采）。因此，奠基於共好精神的韌性學校行政團隊，遇到挫折、挑戰與困難時，能夠相互激勵鼓舞，堅守崗位

職責，走過低谷，堅持價值與理想，朝向目標邁進。

營造韌性行政團隊策略

學校組織具有雙重系統的特性，行政團隊是緊密結合的，比較具有科層體制的色彩，任用有意願擔任行政工作的熱情夥伴，並給行政指導與進行互動、討論，有助於提升行政效能。為營造韌性的學校行政團隊，校長可以採取以下的策略及做法：

- （一）校長扮演行政團隊引導的重要角色，是不可或缺的，無論學校環境或成員的變化，行政團隊都能堅守崗位和教育專業，才能持續造就學校的傑出成效。
- （二）以學校效能來看，有經濟理性、有機系統、人際關係、科層體制、政治模式等，分別關注學校的生產力、適應力、參與度、持續性和回應外界利害關係人，校長在帶領行政團隊建立學校特色時，

應關注這些面向，並且在這些面向取得平衡或選取幾個面向作為衡量的標準，打造有效能的學校。

- (三) 校長借重資深有經驗的主任有其重要性，並具體實踐目前盛行的中層領導，致力營造中層領導的滋長環境，給予主任和組長更多的支持與鼓勵，塑造正向的學校文化，讓中層領導者可以有發揮的空間，包括：教師專業學習社群、學習領域、公開觀課、備課、溝通、對話、促進教師參與學校教學及行政事務、教育政策及校長理念轉化、課程與教學領導、促進親師互動。校長亦應鼓勵主任和組長具有成為中層領導者的使命感與意願，不斷追求新知，克服大環境的限制與牽絆，具備教育奉獻的熱忱和勇氣，追求教師專業生涯的自我實現造福無數的莘莘學子。

- (四) 校長可致力營造行政團隊的幸福感，行政團隊秉持正向

情緒及全心投入的態度，與校內）外之利害關係人維繫良好人際關係，彰顯行政職務的意義與使命，並從行政服務中持續獲得成就感，成為具有幸福感的韌性行政團隊。

- (五) 校長可以利用各種正式、非正式管道或場合及教師進修研習，倡議及以身作則的方式，透過定期對話討論、建構行政知識庫、即時諮詢、主題成長課程、共好任務創發等方式，建構行政培力支持系統，提升與強化兼職行政人員意願，強化行政團隊之組織公民行為的素養，形塑主動、積極、正面、盡職、利他行為，讓成員願意及樂於擁抱變革，營造具有專業認同、組織承諾、行政創新及成長型思維的行政團隊。

- (六) 校長可以善用激勵保健因素理論，透過漸進改革的領導決策模式，建構成員可以勝任的工作環境及要求，保持良好人際關係與互動，明確

的學校政策與願景，讓成員感受變革的氛圍，透過學校行政推動，助益教師在課程發展的能動性。

（七）人工智慧的興起與發展，是一股不可忽視的課題，AI 不會取代人類，但使用 AI 的人將取代不用 AI 的人。未來在學校行政方面也將有許多應用，包括：簡化行政流程與效率、行政決策輔助、人力資源管理、資料導向決定、校園規劃與安全、促進行政專業成長、減輕行政業務負擔及增進行政溝通等，對於學校行政革新與進步，將產生潛在的巨大效益。人工智慧在學校行政的運用，也可以產生許多挑戰，包括：資料保密的倫理問題，資料正確性及品質的問題，以及深度反思的數位人文素養，避免過度信賴人工智慧，而失去學校行政人員獨立思考判斷的能力。學校行政人員宜關注人工智慧之發展，採取開放的態度，逐步學習人工智慧的專業知能，將其導入學校行政運

用，打造智慧校園。

四 結語

校長扮演的引導學校發展的角色十分重要，是不可或缺的，是學校前進的重要推動者。校長和行政的前進速度比較快，少數教師無法一下子跟上腳步，教師可能比較受限於自己所看的一面，在引導學校變革時，這是經常遭遇的問題，在理論與實務上，有許多引導變革的作法，首先，實證理性策略是呈現學校需要改變的實際數據，例如招生人數、學生學業成就等，透過提高教師的憂患意識，讓更多的教師願意配合學校的改革策略，再者，就是規範再教育策略，透過進修研習、教師專業學習社群及備課、觀課及議課，以提升教師專業，形成組織共同文化，增加教師能動性，使成員產生變革的動機。因此，具有韌性的行政團隊可以帶動教師產生變革的切身感，各項改革的措施比較容易順利推動，學校永續經營將能具體落實。世界處於 VUCA（Volatility, Uncertainty, Complexity, and Ambiguity）的時代，情境是複雜

的，效果是變動的、不確定的，決策是模糊的（Mack, & Khare, 2016），學校教育是社會穩定的中流砥柱，營造韌性行政團隊，對於學校教育品質的維繫及未來發展，是值得關注的重要課題。✧

參考文獻

- 丁一顧、解瓊（2021）。校長韌性領導相關概念、研究及其啟示。《教育研究與實踐學刊》，68(1)，1-17。
- 洪瑞斌（2012）。失業經驗中的生涯韌性與韌力：對成年男性失業者之質性研究初探。《中華輔導與諮商學報》，34，143-173。
- Blanchard, K. H., & Bowles, S. (1997). *Gung Ho: Turn on the people in any organization*. William Morrow.
- Mack, O., & Khare, A. (2016). Perspectives on a VUCA World. In Mack, O., Khare, A., Krämer, A., Burgartz, T. (Eds.), *Managing in a VUCA world* (pp. 3-19). Springer.



AI 神助攻促進校園韌性 以 SDGs 營造永續共好校園

|| 戴晨修 淡江大學師資培育中心助理教授

前言

在全球疫情、氣候變遷與天災危機的接連衝擊下，教育現場正面臨前所未有的挑戰。學生學習中斷、教育資源分配不均、教學環境風險升高，校園環境安全、能源供應及日常運作等皆對校園的穩定與發展構成威脅並挑戰教育公平與社會正義的實踐。

面對多重挑戰，僅憑傳統校園管理模式與傳統教學模式已難以滿足現代社會對教育的期待。此時，運用人工智慧（Artificial Intelligence, AI）作為新興數位化管理與智慧化教學的工具，並同時結合聯合國永續發展目標（Sustainable Development Goals, SDGs）是教育現場邁向韌性校園、

永續共好校園的必經之路。學校肩負的不僅是知識傳遞、更是培養能因應未來挑戰、參與永續行動的新世代全球公民。因此，我們更需透過 AI 韌性治理與 SDGs 理念的結合，打造一個既具韌性、又能永續共好的校園生態。

AI 神助攻促進校園韌性

韌性係能夠堅忍對抗困難、保持希望、樂觀、勇敢、智慧，從挫折中迅速恢復的能力（Steward, 2014）。同時，韌性也必須是高效能領導者的重要特質，領導者必須培養韌性，才能不斷成長茁壯，還有能量來幫助和保護團隊人員（Kohlrieser, 2014）。而韌性校園以人為本，透過韌性網絡

AI 神助攻促進校園韌性，以 SDGs 營造永續共好校園

的建構，確保學校在各種突發情況下仍可維持基本運作之量能、學生學習不中斷，並保障弱勢學生不受邊緣化，可獲得公平對待。此外，當災難發生時，校園更能成為鄰近社區的臨時庇護所與救護補給站，協助社區度過難關。

在建立韌性校園的網絡中，AI 協作不僅可為打造韌性校園注入創新能量，更能提升校園安全與資源使用效率與行政效率，亦能深入教學與學習層面提升教學與學習成效。目前 AI 技術運用於校園，主要可分為三個方向，分述如下：

（一）校園 AI 智慧管理：AI 與物聯網（IoT）不僅是校園現代化的象徵，智慧化系統已廣泛應用於校園安全監控與環境感知系統，是實現韌性與永續目標的工具。學校定期舉辦防災演練，將危機應變納入課程，如急救訓練、防震避難與氣候變遷因應等，培養學生韌性思維、並部署 AI 影像辨識進行門禁管制、人流管理、校園能源管理與

教學設施即時監控，有效提升校園防疫與防災韌性。此外，運用 AI 演算法分析歷年來的自然災害、校園維護紀錄，預測教學設施老化與潛在風險，協助學校進行預防性維護與資源調度。這類系統不僅增強校園安全，也優化資源分配效率，實踐低碳節能目標。

（二）AI 融入教學：教師在進行課程設計時，可利用生成式 AI（如 ChatGPT、Gemini、Felo 等）工具輔助運用於教案設計、教學與學習素材之中，根據學生背景條件分析、起點行為與學習進度等進行差異化調整，提供學生多樣化的學習資源與真實情境之問題導向任務，不僅能強化學生的問題解決能與隨機應變的能力，同時能提升教學品質、以達成有效教學之效。學校與教師亦可設立「AI 永續韌性教學社群」，讓教師彼此分享 AI 工具應用經驗，並針對 SDGs 與韌性進行共備、

提升教師 AI 素養；同時，AI 工具可協助教師批閱作業，提升批閱作業的品質與效率，強化即時診斷與發現學生學習困難，並進行個別化輔導；另外，教師除可運用 AI 分析量化數據，即時診斷學生的學習歷程與成果外，更能進一步預測學習趨勢，協助教師及早發現潛在學習落後的學生，提供適性補救措施，減少學習斷層，促進學生持續投入學習。目前，國內多數大學已將 AI 技術導入校務行政與學習系統，使學校能於學期間即時掌握學生的出缺勤、作業繳交進度、修課地圖與學分計算等關鍵數據，並透過系統主動標記學習高風險學生，啟動預警與輔導機制，有效降低輟學率。

（三）運用 AI 輔助個人化學習：學生可將 AI 作為語言學習的工具，透過不同語境的聽、說、讀、寫練習，並由 AI 提供即時診斷與回饋，進而提升學習效能。同時，AI 可作

為記錄學習歷程與生活事件的諮詢工具，學習過程中遇到困難，可使用 AI 作為個人化助教，AI 可根據學生的學習經驗，行為模式提供學習建議與策略，引導他們自我覺察與情緒管理，使其從錯誤中培養自我調適與問題解決能力，並深化內在韌性。

以 SDGs 營造永續共好校園

聯合國永續發展目標（SDGs）於 2015 年提出 17 項目標，涵蓋經濟發展、社會公平與環境保護等面向。校園作是實踐 SDGs 的重要場域，同時韌性校園也能夠直接呼應



THE GLOBAL GOALS

AI 神助攻促進校園韌性，以 SDGs 營造永續共好校園



SDGs 目標 4「優質教育」、目標 10「減少不平等」、目標 11「永續城市與社區」與目標 13「氣候行動」的核心價值。

校園可將 SDGs 作為治理的核心指引，將永續原則內化於學校發展、課程設計、教師增能與學生學習與生活。例如，目標 4 優質教育——韌性校園確保所有學生在任何情況下都能持續接受教育，不受天災影響而中斷學習；目標 10 減少不平等——確保消除校園內的歧視、促進包容，以及開闊心胸並理解他人；目標 11 永續城市與社區——韌性校園應作為社區防災與庇護的中心與災後重建的重要節點；目標 13 氣候行動——透過防災教育與綠色校園設計，韌性校園同時具備環境調適與減少碳足跡的功能。

SDGs 為校園提供了永續發展的方向，許多所學校已將校園導向綠建築設計與智慧能源管理系統，透過智慧電網與能源回收、資源循環，降低校園碳排放並強化能源韌性。此外，校園內推動低碳飲食、無紙化行政、綠色採購與資源循環再利用等措施，也是校園永續經營的重要實踐。教師亦可透過課程教學與設計進行跨領域主題式學習，培養學生對永續議題的關注與社會創新。例如：開設永續發展、

氣候行動、節能減碳、社區防災與社會創新等相關課程，鼓勵學生實地參與、社區服務與志工，將韌性精神與SDGs理念內化為生活實踐。

綜上所述，SDGs提供校園永續發展的宏觀方向，而韌性校園則是實踐SDGs精神具體的具體途徑，兩者相輔相成。以SDGs為核心，有助於提升學校整體韌性；反之，若校園缺乏韌性，則難以邁向永續發展。透過AI的神助攻整合兩者，能強化學校資源的有效配置與運用，進一步縮小學習落差、促進教育公平，落實教育機會均等。當學校同時具備SDGs的永續理念與面對衝擊時的彈性韌性，將能提升學校經營效能，推動辦學更具規模與深度。

四 結語：從「因應風險」邁向「創造可能」

打造擁有韌性、智慧與永續共好的校園，須依賴教育政策制定者、學校領導者、學校行政團隊、教師與學生共同合作。政府可制定AI校園應用的規範與補助計畫，校方投資建置

AI相關教學設施與師資增能培訓，教師應提升AI應用與永續教學的專業能力，學生則是這場轉型的主體與未來世代的韌性實踐者。韌性校園的價值不僅在於面對災難時能「撐過去」，更關鍵的是能從變局中培養出創造力、合作力與適應力。當AI協作提供系統支持，SDGs提供價值方向，學校才能真正成為一個既能承受衝擊、又能孕育希望的教育場域。展望未來，打造一個融合AI智慧管理與SDGs理念的校園，不再只是理想，而是當代教育的責任與使命。願我們以科技為善、以永續為本，共同攜手走向一個韌性強、心靈富足的教育新時代。✕

參考文獻

- Kohlrieser, G. (2014). Resilient leadership: Navigating the pressures of modern working life. *Insights@IMD*, 42, 1-4.
- Steward, J. (2014). Sustaining emotional resilience for school leadership. *School Leadership & Management*, 34(1), 52-68.





校長，
您有韌性嗎？

校長韌性量表建構及啟示

|| 蔡進雄 國家教育研究院教育制度及政策研究中心研究員、
中原大學特殊教育學系兼任教授

前言

「天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，曾益其所不能。」上述《孟子·告子篇》之意涵精神，在鼓勵人們遇到困難挫折，不必灰心，把困境磨難視為成長的養分，做為滋養承擔重任的力量。

為學校領導者必須學習的重要課題；唯有具備韌性的校長，方能形塑出具備適應力與持續發展力的韌性校園。基於此，本文擬先探討韌性的意涵，其次闡明校長韌性量表建構過程及主要內容，最後提出若干啟示，以供學校領導者參考。

韌性的意涵

在校長辦學及領導歷程中，與教育利害關係人的互動及校務治理過程中，遭遇困難與不如意是常見的事。校長生涯過程必然會面臨各式挑戰，只是困境的程度有所不同。爰此，校長韌性（Resilience）的培養，已成

「Resilience」一詞有回彈、彈性、復原力、恢復力等意涵，國內對於此詞主要有兩種翻譯名詞，其一是復原力，其二是韌性。本文將其翻譯為韌性，可反映出個人對抗逆境的一種內在心理能量。

韌性是一種能力或特質，韌性的運作過程是能運用內外相關資源，韌性的結果是朝向更為積極正向的目標發展（蔡進雄，2018）。據此而論，校長韌性是校長在面對辦學壓力、逆境或挫折之下，激發出潛在能力或特質，並運用內外資源，而能克服辦學困難、化解壓力及恢復活力，而往更為正向的結果及目標發展（蔡進雄，2018）。

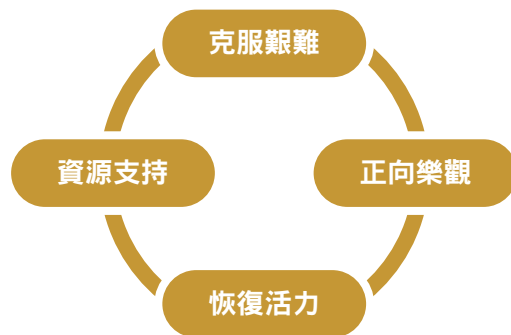
值得一提的是，韌性的產生主要來自於逆境，是個人面對逆境所衍生的適應能力及所激發的潛能，若適應良好，則個人可獲得更多的成長與學習，這是逆境背後所隱藏的神祕禮物。惟吾人不是刻意去創造逆境，而是「逆境來了，我也不怕」的積極心態。

校長韌性量表建構及內容

筆者透過文獻探討及專家效度，建構出符合學校教育情境的中小學校長韌性量表初稿，量表內容以克服艱難、正向樂觀、資源支持及恢復活力等四構面為依據，如圖 1 所示。接著以桃園市、新竹縣、新竹市、苗栗縣

等四縣市所有公立國中小校長計 549 位為研究對象，總計回收可用的問卷為 243 份（蔡進雄，2018）。

圖 1 校長韌性四大構面



本量表以回收可用問卷 243 份來進行信效度考驗，採探索式因素分析建構國民中小學校長韌性量表之效度。最後獲得第一個因素為克服艱難，計有 8 題，本構面的因素負荷量在 .730 至 .579 之間；第二個因素為恢復活力，計有 7 題，本構面的因素負荷量介於 .766 至 .567 之間；第三個因素是正向樂觀，計有 4 題，本構面之因素負荷量在 .807 到 .608 之間；第四個因素是資源支持，計有 5 題，本構面之因素負荷量介於 .882 到 .504 之間（蔡進雄，2018）。再者，本量表之信度考驗是採取 Cronbach α 係數加以考驗，本量表

分構面之克服艱難因素之 Cronbach α 係數為 .911，正向樂觀因素之 Cronbach α 係數為 .856，資源支持因素之 Cronbach α 係數為 .845，恢復活力因素之 Cronbach α 係數為 .910，整體量表的 Cronbach α 係數為 .951（蔡進雄，2018）。總括來說，本國民中小學校長韌性量表的效度及信度是理想且可被接受的，亦即本量表品質及內容值得肯定。

各級學校校長可參考或試填下列校長韌性量表（蔡進雄，2018），以檢視自己整體校長韌性及校長韌性各構面的得分情形，填答校長可採用五點量表，如果知覺該題「總是如此」則計為 5 分、「經常如此」為 4 分、「有時如此」為 3 分、「很少如此」為 2 分、「從未如此」則為 1 分，平均得分愈高，表示校長自覺的韌性愈佳，反之亦然。各教育階段之學校領導人可依得分情形，作為個人自我修練的參考。

（一）克服艱難

1. 遇到任何辦學困難，我不會輕易打退堂鼓。

2. 我面對失敗時不輕易氣餒。
3. 我會因面對強大的辦學壓力而更堅強。
4. 我會嘗試用各種方法來克服人際之間的衝突問題。
5. 我是個堅強的人，不輕易被打倒。
6. 我能將工作上的艱難視為一種磨練。
7. 我會嘗試各種方法，來解決校務問題。
8. 即時遇到嚴重的工作挫敗，我也不會輕易退卻。

（二）恢復活力

1. 即使遇到煩惱，我還是保持豁達的心境。
2. 遇到家長指責時，我會很快讓自己的情緒恢復平靜。
3. 遇到同事不理性的批評，我會淡然處之。
4. 生病或受傷時，我有好的恢復能力。



5. 遇到逆境，我很快就可以恢復活力。
6. 處理校務時，我不會因受打擊而心情沉悶。
7. 即時遇到辦學困難，我仍充滿活力。

（三）正向樂觀

1. 我會看見事情希望的一面。
2. 我是個樂觀的人。
3. 不管任何事我都會盡最大的努力。
4. 當遇到逆境挫折時，我會看到事情正向的一面。

（四）資源支持

1. 遇到辦學的問題，我會尋求資深校長或好友的支持。
2. 平時我有請教諮詢的對象，能協助我解決問題。
3. 遇到逆境時，總有人會支持我，讓我不會覺得孤立。

4. 我知道從哪裡可以得到幫助。
5. 我會尋求資源，有效解決問題。

四 啟示——如何培養校長韌性

以下就「遇到問題或逆境宜先抱持正向樂觀態度」及「增加保護因子並減少危險因子」兩方面闡述如何培養校長韌性。

（一）遇到問題或逆境宜先抱持正向樂觀的態度

筆者曾在多次教育分享或研習場合，詢問參與研習的校長或教師，在筆者所建構校長韌性量表之四個構面，即克服艱難、正向樂觀、資源支持及恢復活力等四構面中，哪個構面最為重要，多數與會者都認為是正向樂觀最為關鍵重要。依此而論，當人們遇到困難或挫折，如果就先抱持負向或悲觀態度，則事情就有可能不會獲得改善，或者就直接放棄努力。反之，面對辦學挫折或逆境，若能從正向樂觀角度看待事情可能有好的及希望的一面，不輕言放棄，則易化危機為轉機。

——校長，您有韌性嗎？——校長韌性量表建構及啟示——

正向思維與樂觀也是一種注意力的轉移，把注意力轉移到困難或問題背後可能隱藏的正面意義。例如，發生校園師生口語衝突，可能隱含著學校友善校園可以努力的方向，又如家長批評學校的不足，也提醒著學校可精進之處；有時一件校園危機事件，也往往帶來另一種教育轉變的新契機。換言之，正向樂觀是一種生命態度，也是中小學校長韌性展現的關鍵因素。

（二）增加保護因子並減少危險因子

保護因子（Protective Factor）及危險因子（Risk Factor）是韌性發展的理論基礎，保護因子包含內部及外部，內部保護因子包含個人的自信、自尊、不怕失敗等，外部保護因子包含家人、朋友或師長等之支持。危險因子也有內部及外部之分，內部危險因子是個人意志薄弱、沒有希望感等，外部危險因子則包含家庭困難、環境不佳、不良朋友引誘等。循此，要增強校長的韌性，培養遇到挫折有再爬起來的勇氣，則平時就要增加保護因子並減少危險因子，具體做法舉例如下，校長們可依此理論架構及個人所處情境，舉一反三。

1. 增加校長的內部保護因子：校長可以多培養挫折容忍力，也可選擇一些正向的座右銘或閱讀偉人傳記等，來提醒自己、砥礪自己面對逆境，愈挫愈勇。校長也可時常自我喊話：「我是最棒的校長！我是最優秀的校長！」藉著正向自我暗示提升辦學自信心。
2. 增加校長的外部保護因子：校長遇到辦學困難，可適時尋求外部資源或支持，例如校長同儕夥伴或家人的心理情緒支持。近年來，國內許多縣市積極培育中小學師傅校長，也是提供初任校長們有效的外部支持系統，是初任校長的一種外部保護因子。
3. 減少校長的內部危險因子：校長宜減少對自己的負向評價，努力創造辦學成功經驗，以增強校長的自我效能感及自我價值感。
4. 減少校長的外部危險因子：外部危險因子有一部分是來自校長個人家庭因素及人際網絡因

素，有一部分是來自教育政策及教育大環境。若屬於來自教育政策及教育大環境對校長不友善的外部危險因子，則需要從教育行政主管機關及結構制度上去調整改變。若是來自校長個人私領域家庭等因素，則要靠校長自己妥善溝通智慧化解，將外部危險因子轉變為保護因子。

此外，整體來說筆者所建構校長韌性量表之四個構面即克服艱難、正向樂觀、恢復活力及資源支持，其中克服艱難、正向樂觀及恢復活力為個人內在因素，而資源支持為外部因素。內外部保護因子可交互運用，以增強校長個人的適應力及恢復力。

五 結語

諺語：「打斷手骨顛倒勇」，這句話傳神地詮釋了韌性的深層意涵。真正的韌性不僅是從挫折中恢復，更是在復原後比原來更強大、更堅韌，具備承擔更大責任的能力與能量。因此，我們可以選擇主動積極的生活態

度面對壓力與困境，不怕失敗，並以成長型思維（Growth Mindset）看待挑戰與挫折，將之視為成長的養分，而非被動地接受命運安排。唯有如此，方能激發潛能，綻放生命光彩。

面對少子女化及教育市場化的教育競爭環境，學校領導人需培養韌性的心理資本，此為 AI 所無法取代的素養能力，況且校長若能展現韌性，也會正面影響教師面對困難的態度。而透過本文對韌性的闡述及校長韌性量表的建構，可以得知韌性是可以培養的，且是有努力的方向，亦即克服艱難、正向樂觀、恢復活力及資源支持，本文提供的校長韌性量表亦可做為檢視標準。再者，校長宜盡量增加保護因子及減少危險因子，使校長在情緒低落及面對逆境挫折或打擊時，能盡快恢復活力，適時尋求外在資源及支持，化解難題及壓力，在逆境中成長茁壯，迎向更美好的校長人生及學校發展。✕

參考文獻

蔡進雄 (2018)。愈挫愈勇：國民中小學校長韌性之探究。《教育科學期刊》，17(1)，85-111。

韌性同行，智慧領航

校長勇續校務治理分享

|| 周雯娟 新竹市東區青草湖國小校長

楔子

校長是教育現場的勇者，是為教育發大心的智者；以覺察展現韌性的勇氣，顯洞悟真理的智慧。

現今教育場域每天瞬息萬變。校事會議、校園霸凌、性平事件等繁複處置，讓學校宛如「微型法院」；而AI、數位教學、雙語教學等教育政策的推陳出新，使得校長、行政人員與教師必須不斷精進，疲於奔命。帶領一所學校最不容易的就是在雜亂的訊息中保持清晰地分析並堅定意念帶

領人心，因此，校長須能綜觀局面，具備理性、抽絲剝繭與解決問題的勘忍智慧。筆者以韌性領導（Resilient Leadership）中強調在面對逆境、挑戰和不確定性時，展現出的適應、復原與成長能力的自身實作經驗，分享「勇」續校務治理的心法，或可作為學校領導者們日理萬機之參用。



一、先理解，再介入：察覺現實、堅定教育信念

校長剛遴選至一所學校時，常陷入急於推動新政策來證明自己領導力的迷思。實際上，校園領導應以建立人員彼此的信任與理解為第一優先，善用「先理解，再介入」的韌性領導，讓校長成為一位實際觀察者和傾聽者，更能深入瞭解學校的文化。

韌性領導是一種正向的心理能力，意指領導者面對危機或逆境、挫折、失敗時，能確立處理優先順序，採取策略和果斷行動，激發成員能力，引領朝向組織目標邁進，以恢復組織活力和適應力，帶給組織更多成功機會，進而促進其永續發展。（丁一顧、解瓊，2021；吳清山，2021；Smith，2015）。Caniëls 與 Curseu（2024）研究發現：領導者的韌性行為會「向下傳遞」，且積極影響隨從人員的韌性展現。

筆者就任青草湖國小校長（以下簡稱青小）時，不急於推動新政策，而以建立人員彼此的信任與理解為第一優先。彼時，我敏覺到家長對進入

校園服務的冀望與行政、導師的擔憂有衝突，上任後即透過行政座談與學年教師會談，理解師長的想法，整合家長會與社會處培訓資源，逐步引入志工家長入校，也促成教師與家長間更深層信任的建立。透過觀察與傾聽理解學校現場的聲音，可梳理出學校中的關鍵人物與潛在的問題，從而謀劃介入之道，方能更有策略地實現校長校務經營的目標，堅定教育信念。

二、以「共同參與」與「持續學習」為重新定位的基調

每一次教育政策的推動與變革，既有新的願景但也帶來教師們的焦慮不安，而情緒的背後是一種對未知的擔憂與求助。「重新定位」是韌性領導的核心之一，當領導者願意放慢腳步，與成員共同學習與成長，教育的變革就能從抗拒轉為合作。

青小肩負推行新竹市數位學習以及 5G 新科技教學中心的任務，這讓部分教師表現出排斥的負向情緒，筆者察覺此氛圍後，並不急於強行推動（達成 KPI），而是透過多次座談會、教學專案會議，聆聽師長們在抗

拒行為（冰山）下的想法，進而提供教師必要的資源與支援，讓教師團隊充分交流、均質分工。經過兩年的重塑，教師們（含代理）全數取得數位教學 A1、A2、Apple 初階及進階的認證，且更樂意進行跨學年的分享，學習氛圍的轉變促進了整體教學品質的提升，不但有效提高學習扶助孩子們的表現，更讓學校接連獲獎，肯定了教師自學與共學成效，鼓舞成員持續精進。

以韌性領導帶著教師團隊尋找意義和重新定位的能力，能協助校長在面對教育變革時成為團隊學習的促進者，讓每位成員在安全、開放與互相支持的環境中找到自己的位置，逐步達成學校的教育願景。

三、建立風險管理文化，強化團隊合作提升整體復原力

變數來時，單靠校長或主任的能力，實難以支撐整所學校的運作，校長帶著教師們共同努力，讓全校分工運作有效的風險管理與危機應對機制，提升整體的韌性與應變能力，更能讓校務經營發光發熱。筆者以為師

生情緒、負面媒體報導、探索課程等屬於較軟性的風險，亦需適時納入評估範圍。

以青小的戶外海洋探索課程（校訂課程）為例，其中「鐵馬輕騎」與「獨木舟划槳趣」的教學就必須針對學生群特質、經費、天候、當地環境、支援人力、家長（監護人）同意與否、事故處理等因素，進行評估並確認不同角色的責任；以教師與導師而言，應瞭解課程實施中遇到事情如何依規定通報和應對，避免法律糾紛；行政端應事前制定應變方案，熟悉通報流程，在事件發生時能迅速送醫、通知家長、向上級回報等。透過校長帶領同仁們在風險管理上多做努力，學校更能在面對多種挑戰時，展現堅強的韌性與持續的成長動力。

四、謙卑之韌性展現播善種

校長適時的「示弱」，表達求助的需要，限制可以變成創新的動力，再加上「內在激勵」的效用，能讓老師們感到被需要，更能促進其展現主動參與、更高的工作投入和承擔責任。



筆者上任青小的第二學期，面臨教務、總務主任兩個職位空缺，在外聘困難的情況下，筆者在眾多會議中誠摯地說明需要邀請代理主任的緣由，並私下與幾位具備主任特質的教師商談，在多次展現信任與尊重的溝通後，成功激發了現任學務主任的內在動機，最終使其樂意承擔代理學務主任一職，也欣見其之後在工作上一展長才。

校長是學校願景的引領者和文化的塑造者，面對校務經營的挑戰時，謙卑示弱的韌性展現，透過看見限制、建立信任、鼓勵合作，更能產生激發與培育的效用。

小結：啟發新知與修養品德是校長永遠的正向修練

西洋諺語：「有怎樣的校長，就有怎樣的學校。」韌性領導對於國小校長而言，是實用且關鍵的領導思維與能力，更是校長勇續領導的核心要素。透過進行壓力調適、組織學習、風險管理及正向激勵等層面的應用，讓校長不僅能更周全對應學校日常挑戰，更能引導學校在變動的環境中持

續發展與成長。✎

參考文獻

- 丁一顧、解瓊（2021）。校長韌性領導相關概念、研究及其啟示。《教育研究與實踐學刊》，68（1），1-17。
- 吳清山（2021）。韌性領導。《教育研究月刊》，331，115-116。教育部主管法規查詢系統：<https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL002086>
- Smith, J. (2015). *An examination of authentic leadership, perceived similarity, and leader-member exchange as moderators of the relationship between leader and follower resilience* (Unpublished master's thesis). San José State University. <https://doi.org/10.31979/etd.e8dr-w48x>
- Caniëls, C. J., & Curseu, P. (2024). Contagious resilience – How leaders' resilient behaviour promotes followers' resilient behavior. *Leadership & Organization Development Journal*, 45(5), 754-775. <https://doi.org/10.1108/LODJ-09-2023-0474>



從閱讀出發

打造 **心** 韌性校園的實踐與省思

|| 楊 珩 臺北市私立再興小學校長

|| 廖淑霞 臺北市私立再興小學研究教師

一、當世界愈快，我們的心要更穩

在教育現場，愈來愈多孩子被焦慮與情緒困擾包圍，身處即時反應與數位壓力的世代，卻難以辨識與調整自身情緒。課業、人際、自我認同與家庭壓力交織，成為困住心靈的隱形網絡。

學校不該僅是知識傳遞的場域，更應成為孩子安頓情緒、學習面對逆境的安全基地。心理韌性不會自然而生，必須被看見、被引導、被培養。因此，再興小學以閱讀寫作的校訂課程為起點，融合心理衛生教育與社會情緒學習（Social Emotional Learning, SEL），展開一場關於「心」的教育革新：以閱讀培力、課程連結、師資帶動與行動實踐，打造一所陪伴焦慮世代勇敢成長的心韌性校園。





二、正視焦慮世代的困境，回應心理韌性的必要性

社會心理學家強納森·海德特海在《失控的焦慮世代》（2024）一書中指出：「保護過度在實體世界普遍存在，在虛擬世界卻是保護不足」，這兩個趨勢是導致一九九五年之後出生的孩子成為焦慮世代的主因。從 Facebook 到 LINE 的普及，全球進入「過曝世代」，青少年處在資訊過曝、虛實失衡的環境，導致心理健康失衡。

《台灣公共衛生雜誌》研究指出，臺灣青少年自殺率自 2014 年起呈上升趨勢，15 至 24 歲年齡層的每十萬人自殺率，從 2014 年的 5.1 人攀升至 2021 年的 9.6 人。分析其自殺原因，除家庭結構與社會因素外，整體心理健康惡化已成關鍵因素（張奕涵、張書森，2023）。

世界衛生組織建議學校應提供社會情緒學習課程，強化青少年的心理素養與自我照護能力。本校深感教育使命與社會責任，將「心理韌性」納入課程核心價值，系統性地建構課程

與環境支持，積極回應世代困境。學生逐步培養覺察、調適與回應壓力的能力，教師與家長對心理教育的認同亦同步提升。

三、結合校訂閱讀寫作課，培養心理韌性素養

面對價值體系動盪、負面訊息頻繁的社會環境，學童在成長階段承受著課業、生活與人際等多重壓力，培養心理韌性成為刻不容緩的教育目標。中華心理衛生協會於 2017 年推動「心閱讀」計畫，強調透過閱讀提升心理素養與心覺察力，幫助孩子在逆境中學會調適、復原與成長（中華心理衛生協會，2021）。

本校校訂課程「悅閱興世界」的課程核心價值與其高度契合，遂將其納入校訂課程主軸。課程中融入 11 項重大議題與六大韌性主題：自我認同、情緒調節、同儕關係、家庭關係、失落分離及身心疾病，依不同年段發展主題與選書：低年級聚焦情緒管理與同儕關係、中年級探討自我認同與身心困境、高年級則以家庭與失落為主題，搭配如《生氣王子》、

圖 1 再興小學心閱讀課程內涵

	低年級		中年級		高年級	
韌性主題	情緒管理	同儕關係	自我認同	身心疾患	家庭關係	失落分離
韌性練習	↓ · 測知情緒的變化 · 避開思維的陷阱 · 覺察事物的正面性		↓ · 檢視自我能力的影響範圍 · 融化心海裡的冰山 · 發揮仁愛的精神		↓ · 愛它、改變它或離開它 · 建立與他人的連結 · 形塑新思維的能力	
選用文本	↓ 《生氣王子》 《跌倒了，沒關係》 《我不要跟你玩了》 《帶來幸福的酢漿草》		↓ 《隨身聽小孩》 《小J的聰明藥》 《安心小學》 《追光少年》		↓ 《暗號偵探社》 《奇蹟男孩》 《仙人掌女孩》 《回家》	

《隨身聽小孩》、《奇蹟男孩》等文本（如圖 1）。透過閱讀與延伸討論，學生逐步建構閱讀力、療癒力、思考力與行動力，學會同理與自省，並在面對挫折時展現更高的調適與復原力。同時厚植教師專業，讓教室成為韌性的場域。

學校的變革來自領導者的堅持與信念。在充滿挑戰與不確定性的教育環境中，「校長韌性領導」成為推動韌性校園的關鍵力量。丁一顧與解瓊（2021）指出，韌性領導須展現冷靜、清晰與信念，並關注願景、正向

思維、彈性應對與激勵支持。

本校在推動「心閱讀」歷程中，校長以學生心理健康為核心，凝聚教師共識、整合資源，實踐韌性領導，為校園韌性教育奠定堅實基礎。課程的推動有賴教師的理解與信念，為引導學生從閱讀中獲得心理支持與覺察，自 107 年起參與「心閱讀」推薦書籍評選，深化教師對於選書與心理韌性議題之間的連結，協助教師更有系統地掌握每本書所涵蓋的心理韌性面向，解析書中所蘊含的韌性要素，並思考可應用於教學現場的培



育策略。108 年為深化教學內涵，教師透過初階與進階研習、教案實作，培養教師辨識並運用文本中韌性元素的能力，深入理解六大韌性主題，使課程設計融入「認同、淨化、領悟」三階段：從角色境遇引發共感、透過分享釋放情緒、在情節中學會理性面對挫折。自 110 年起，學校推動普及增能課程，涵蓋情緒教育、正向互動、融合教學與 SEL 策略，協助教師將心理韌性理念實踐於日常教學，有效引導學生進行韌性練習，逐步建構支持性與成長性的教學文化。

教學現場轉化的過程中，教師的角色也隨之轉化——不只是知識傳遞者，更是陪伴學生情緒成長、引導其自我覺察與復原力培養的引導者。

四、打造心韌性校園，成為心理韌性教育基地

作為「心閱讀」的種子學校，本校已逐步發展為心理韌性教育的推廣基地。學校不僅將「心閱讀」全面融入各年級校訂課程，也持續串聯社會資源，透過書目與教案發表、選書分級審查、經驗分享、活動協辦、擔任

講師、媒體專訪及閱讀嘉年華設攤等多元形式，擴大實踐影響力。歷年來，本校協辦選書與教案發表會，並開放教學觀課，邀請政府、民間與學術單位共襄盛舉。113 及 114 學年度於校內閱讀嘉年華邀請「心閱讀」團隊設攤推廣理念，114 年更受漢聲廣播電臺專訪，分享校園實踐歷程，傳遞如何透過閱讀培養學生的心理韌性（如圖 2）。

這些行動深化教師間的專業交流，更促使親師生對心理健康與韌性教育的價值產生共鳴，學校成為教師、學生、家長與社會共同參與的韌性教育基地，影響力從校內延伸至社區。

五、結語：在不安的世代中，築一所安心的學校

從課程到文化，從教學到行動，再興小學持續實踐心理韌性教育，也見證改變與影響的力量：親師生對心理健康的重視逐步升溫，教師在教學中不僅傳遞知識，更願意傾聽孩子的聲音、接納其差異與情緒，給予理解與引導，校園不再只限於學習的空間，而是成為一處能安頓情緒、激發價值思辨與自我實現的成長場域。

圖 2 再興校園推廣心閱讀歷程



我們相信：「世界愈快，心則慢；生活愈亂，心則定。」在這個情緒被壓縮、焦慮逐漸常態化的世代，再興小學願意作為一座溫暖而堅定的「心」的燈塔，引導學生在閱讀中找到自我、在陪伴中學會復原、於挑戰中練習韌性。我們期盼，透過一所學校、一群教師、一系列有溫度的課程，灌注教育更多回應人心的力量，為孩子與社會點亮心韌性的希望。✎

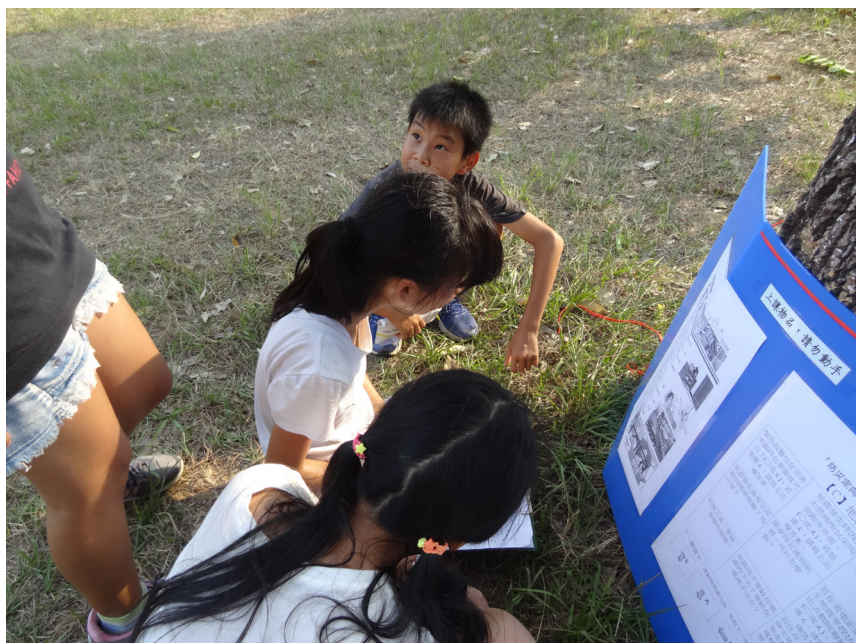
參考文獻

- 強納森·海德特（2024）。失控的焦慮世代：手機餵養的世代，如何面對心理疾病的瘟疫。網路與書出版。
- 丁一顧、解瓊（2021）。校長韌性領導相關概念、研究及其啟示。教育研究與實踐學刊，68(1)，1-20。
- 中華心理衛生協會（2021）。心閱讀的理念與實務。中華心理衛生協會。
- 張奕涵、張書森（2023）。台灣青少年自殺率上升的相關因素：對預防策略的啟發。台灣公共衛生雜誌，42(2)，131-136。



不只教書，更育人 韌性校園視角下的教育再定義

圖 1 跨領域學習——定向越野



|| 謝玉姿 新竹市東區建功國小主任

建功校園不僅著眼於物理防災，更以全面教育工程，培養師生心理素質、應變能力與永續發展意識。我們將實踐韌性於課程、教學與活動，共同建構一個能讓師生在變動中成長、具備應對未來挑戰的韌性校園。

一、涵養內在力量與多元視角， 從校園起步

（一）融入跨領域學習，強化問題 解決與批判性思考

防災教案與教具研發：學習積極

研發符合各年齡層學生需求的防災教案，並搭配生動有趣的教具，讓學生在寓教於樂中學習防災知識。利用定向越野，引導學生跨學科探究，強化學生文本的閱讀素養，從文本中找尋出最合適韌性校園的解決問題的答案（如圖 1）。

（二）問題導向學習（PBL），探究真實世界的問題

研發專屬本校的繪本：以淺顯易懂的圖像和文字，將抽象的生活議題（陌生人、毒品）具象化，不僅提升閱讀趣味性，也強化問題解決的滲透力。學生在閱讀與討論過程中，學習面對不確定性、團隊合作與解決衝突，從而激發批判性思考與行動力。

（三）運用情境式與體驗式教學，培養實戰應變力

基礎建置學校防災演練：定期舉辦無預警學校防災演練，模擬各種災害情境（如科學園區廠房爆炸、外人入侵、火災演練，可擴展到疫情應變、網路安全危機、校園衝突處理等無預警情境），檢視學校應變機制及設備，並加強師生對於避難路線、緊急聯絡方式等知識的熟悉度。

（四）導入社會情緒學習（SEL）活動，訓練挫折復原力

啟動故事列車：將情緒識別、情緒管理、同理心、人際關係、負

責任的決策等社會情緒學習（Social Emotional Learning, SEL）核心能力透過故事分享、案例分析，引導學生討論如何從失敗中學習，培養「成長型思維」，鼓勵學生將挑戰視為機會。

二、數位科技加持，擴大韌性校園效益

（一）善用新竹市建置的防災數位學習平臺

本校為學生提供線上學習資源，包括防災動畫、遊戲與測驗，讓學生隨時自主學習防災知識。此外，透過校園智慧通行動裝置，學生亦能即時查詢防災資訊，進一步提升防災應變能力。

（二）導入科技輔助教學：強化資訊素養與數位韌性

在資訊爆炸時代，本校藉由彈性課程教導學生如何辨識假新聞與查證資訊來源，從而培養批判性思考和資訊韌性，避免被錯誤資訊誤導。我們還鼓勵高年級學生使用情緒日誌 App



和正念 App，並由教師引導，幫助學生利用這些工具來提升情緒覺察與調節能力。透過情緒日誌 App，學生能記錄並反思情緒，學習辨識與應對情緒問題；而正念 App 則提供冥想練習，助其放鬆並提升專注力，培養情緒韌性。這不僅促進數位素養，更是對心理健康的深層教育。

三、強化社區參與，共建防災城市

（一）韌性校園藝文競賽

本校獨有的《心園》校刊舉辦多元形式的韌性校園藝文競賽，如繪畫、海報設計、詩詞、短文等，勉勵中高年級學生分享自身的成長故事，並引導親子共同討論。透過藝術創作，學生能表達對韌性校園議題（氣候變遷與極端天氣、社會快速變遷、學業與人際壓力，以及不確定性與未來性）的理解與關心，進而將韌性觀念從校園向社區擴散。

（二）防災知識大會考

這不僅是一場知識競賽，更是一

場凝聚共識、提升全民防災意識的活動。本校透過校本彈性課程，深度整合因材網防災教育及教育部數位教材，旨在全面提升學生的防災知能與應變技能。我們也鼓勵親子攜手參與全市防災大會考，並將其融入家庭生活中，不僅能增加防災的多元性，更能深化防災教育，達到啟發、促進親子交流及家庭教育的目的。

（三）社區韌性課程

彈性課程結合在地社區（建功里）資源，邀請社區／市府防災專家、社工人員分享，讓學生瞭解社區如何應對災害或社會問題，並思考自身的參與角色。

（四）服務學習專案

鼓勵學生參與校內外志工服務，如參與向陽圖書館社區共讀站假日小志工、協助鄰近新住民家庭教育中心假日活動、參與建功里環保活動等，在實際行動中體驗付出與貢獻的意義，培養同理心與責任感。

四、未來展望與期許

面對未來多變挑戰，建功校園不僅著重知識傳授，更致力於培養師生韌性。未來，可以從以下幾個方面再提升韌性校園之效能：

（一）深化韌性課程的內涵

將韌性與其他學科整合，例如，在社會領域探討災害的社會影響與社區重建；在自然科學領域探討生態系統的韌性與生物多樣性；在語文領域分析傳記或文學作品中人物如何克服逆境；在科技領域運用數據分析預測風險或設計應變方案。

（二）加強韌性科技的應用

積極引進新的科技，如災害實境模擬、大數據分析等，建立智慧韌性

校園系統，提升師生韌性學習效率。

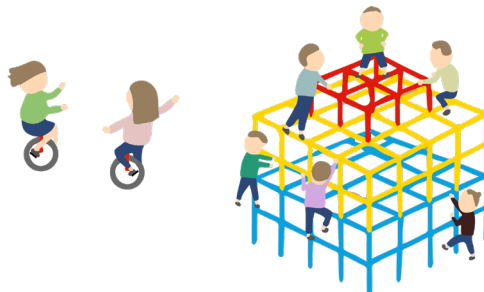
（三）深化韌性國際的交流

申請相關計畫與其他縣市或國家進行韌性校園交流，學習先進的經驗，共同提升韌性能力。

（四）建立系統性的評估機制

定期評估韌性校園的成效，並根據評估結果調整相關政策與措施，以確保韌性校園的持續改善。

建功國小不僅是知識殿堂，更是培育韌性生命的搖籃。我們以教育為核心，透過多元策略，涵養內在力量、強化應變，並結合科技與社區，打造一個讓師生無懼變局、自信前行的韌性校園！





雙語學習與文化包容

形塑多元觀點下的校園韌性

|| 李佳芬 雲林縣私立維多利亞雙語中小學董事長、
國立嘉義大學教育學系博士生



在瞬息萬變的時代裡，校園不只是學習知識的場域，更是師生共同面對不確定性、發展心理韌性的重要平臺，面對疫情、科技變遷、地緣衝突與文化差異，學校若能從語言教育、閱讀教學與文化實踐等面向著手，打造具備包容性與適應力的教育生態，

便能強化學生內在的復原力與外在的社會連結。本校透過「雙語學習導入IB課程」、「閱讀實踐靜默閱讀」、「文化教育涵養傳統道德」，協助學生在多元觀點下培養具韌性的未來公民。

一、雙語學習 × IB 課程： 強化學生全球素養與思辨力

雙語教育不僅是語言的學習，更是學生建立跨文化理解與全球視野的起點。語言作為文化的載體，透過雙語教學，學生能從語言中理解多元文化的思維模式與社會結構，進而提升其文化覺察與跨文化溝通能力。當雙語課程結合國際文憑（International Baccalaureate, IB）教育理念，更能深化學生的探究精神、思辨能力與多元文化敏感度，形成具備全球競合力的核心素養。

IB 課程強調學生主動學習與跨領域思考，鼓勵學生以問題為核心進行探究，並在學習過程中理解世界多樣性，進而形塑尊重差異與同理他人的態度（IBO, 2025）。這種以學生為中心、強調全球關懷與倫理責任的教育哲學，正與雙語教育的內涵高度契合。透過雙語學習，學生不僅學會如何表達，更能在第二語言中進行深度思考，拓展其認知疆界。

例如，在本校 IB 英文課程中，學生以「創意服務與行動（Creativity,

Activity, Service, CAS）」為主軸，進行專題實踐。某一學期的主題為「環境永續與社區共好」，學生需以雙語撰寫提案，規劃減塑行動、社區清潔或校園綠化等計畫，並以英文進行跨校簡報分享與反思書寫。透過跨語言與跨文化的合作過程，學生學會尊重他人觀點、解決實際問題，進而內化成為面對未來挑戰的應變能力。

此外，學校亦設計「雙語校園日（Bilingual Campus Day）」活動，讓學生於一天內全程以雙語參與課程、社團與行政互動，並透過「多語言看世界」系列講座，引介不同文化背景的來賓分享人生故事，培養學生尊重語言多樣性與文化共存的素養。這樣的實踐不僅讓雙語成為生活的一部分，也讓學生在「做中學」中鍛鍊其心理彈性與文化韌性。

當雙語教育結合 IB 課程理念，不再只是語言學習的延伸，而是全球素養與品格教育的交會點。學生在探究、合作與反思中培養多元視角，進而成為能理解世界、改變世界的未來公民。



二、閱讀教育 × 靜默閱讀： 培養專注力與內在穩定性

在數位干擾與注意力碎片化的今日，學生專注力逐漸下降，學習耐挫力與內在情緒調節能力亦面臨挑戰。靜默閱讀（Silent Sustained Reading, SSR）作為一種無干擾、持續閱讀的策略，不僅有助於語文能力的提升，更能培養學生的內在專注與心理穩定，進而增強韌性。

研究顯示，長期實施靜默閱讀的學生，在閱讀理解力、自我控制與情緒調節方面皆優於未參與者（Krashen, 2004）。本校規劃每日晨間 15 分鐘靜默閱讀時段，鼓勵學生依興趣自由選書，不設作業、不考核，讓閱讀回歸純粹的自我涵養過程。學生逐漸學會與文字對話，與內在情緒相處，也在安靜中培養出面對壓力時所需的平靜與堅定。

在雙語學習中導入靜默閱讀更具價值。例如安排學生閱讀雙語繪本、經典英文文學節選（如《Wonder》、《Charlotte's Web》），可讓學生在無壓力的閱讀中，增進語感與文化理

解，也建立日常中的心理韌性習慣。

三、文化教育 × 傳統道德： 內化價值觀，厚植人格韌性

文化教育不應僅止於理解他者，更需深化自我認同與道德實踐。臺灣身為東方儒家文化的重要承載地，傳統倫理道德如「仁、義、禮、智、信」等核心價值，對於培養學生面對困境時的內在力量與道德堅持具有重要意義。若能在多元文化教育中納入道德教育，不僅幫助學生理解自我文化的根源，也能在面對衝突與選擇時，有堅實的價值判斷依據。

Banks 與 Banks（2010）在其多元文化教育理論中提及，文化自覺與價值統整是培養學生文化敏感度與社會責任感的關鍵。而將傳統道德融入課程，正是統整文化認同與全球觀的有效策略。例如，在「朝代演藝」校慶課程中安排歷史故事展演、文章選讀、節慶探究、家庭倫理故事分享等活動，讓學生從歷史經典與實際生活中學習處世之道，並結合 IB 的「Learner Profile」（如誠信、關懷、反思等），形成跨文化與跨時代的價

值融合。

學校每學期亦安排「文學月與作家有約」，引導學生以小組方式探討「當傳統遇上現代」、「道德在日常中的抉擇」等主題，並透過聊書、寫作或說書方式發表成果，讓學生在實作中深化對傳統道德的理解與應用。

四、結語：融合多元觀點， 打造具韌性校園

教育的終極目標，是培育能在變動世界中自信生活、關懷他人並持續學習的未來公民。透過「雙語 × IB」、「閱讀 × 靜默閱讀」、「文化 × 傳統道德」等整合策略，學校得以從語言、認知、情緒與價值等多面向厚植學生的心理韌性，亦可形塑一個尊重差異、充滿關懷的學習共同體。

當學生在語言挑戰中建立堅持，在靜默閱讀中尋得平靜，在文化實踐中明辨善惡，其所展現的，不只是學習成果，更是面對未來未知挑戰時的堅定與力量。唯有如此，校園才能真正成為一座「韌性之島」，引領師生共創幸福與希望的未來。✎

參考文獻

- Banks, J. A., & Banks, C. A. M. (Eds.). (2010). *Multicultural education: Issues and perspectives*. John Wiley & Sons.
- Cummins, J. (2000). *Language, power, and pedagogy: Bilingual children in the crossfire* (Vol. 23). Multilingual matters.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random house.
- International Baccalaureate Organization. (2025, April 25). *What is an IB education?* <https://www.ibo.org/professional-development/free-learning/what-is-an-ib-education/>
- Krashen, S. D. (2004). *The power of reading: Insights from the research*. Bloomsbury Publishing USA.





溫柔中見堅韌

教學輔導教師制度下的校園韌性探微

|| 王淑慈 臺北市國語實小總務主任、
臺北市立大學教育行政與評鑑研究所博士

近年來，「韌性」在教育現場已成為校園發展的重要關鍵詞。特別是在疫情之後，面對教學重整、學生學習落差擴大，以及師資結構的轉變與壓力疊加，讓人不禁更加深刻體會，校園需要「溫柔而堅韌」的力量。這股力量並不是強迫教師快速適應或獨自承擔，而是來自彼此的關注與支持，建立協作文化。以下筆者將從教學輔導教師制度的角度，分享對韌性校園建構的想法。

一、溫柔的制度，培養出堅韌的教師

根據臺北市自 91 學年度起推動之「教學輔導教師制度」，係由教育局訂定「高級中等以下學校教學輔

導教師及研究教師作業要點」，作為教師專業支持制度之依據。該制度目的在於建立一套系統化且具持續性之教學支持架構，透過專責教師遴選、培訓、實務運作與回饋歷程，協助教師精進教學知能與專業反思。筆者所

在的校園導入教師輔導教師制度已邁入十餘年，藉由教學輔導教師制度的運作，由資深教師擔任新進教師的夥伴，不僅協助教師教學，更重要的是提供心理支持與成長陪伴。從教學輔導教師制度建置歷程，其深度參與及持續實踐，親眼見證溫柔而堅實的制度，歷年教學輔導們默默的付出，代代傳承形塑成學校正向文化，也建立學習型組織的同儕共學氛圍。

根據張德銳（2020），教學輔導教師制度不僅能協助初任教師適應教職環境、強化專業技能，更透過建立支持性人際網絡，降低教學孤立感，提升問題解決與反思能力。這些正向歷程促進個體教師的專業成長，也間接強化學校組織對於變動與挑戰的回應能力，這正是校園韌性的關鍵指標之一。教學輔導制度所展現的堅韌力量，深刻影響著學校作為韌性組織的發展核心。在情感支持方面，教學輔導教師制度提供新進與在職教師安全且被理解的環境，透過非評價性的陪伴與回饋，協助教師面對初任焦慮、教學挫折與角色認同，強化其心理韌性。在組織適應與回應方面，具備整合教師社群能量的功能，使學

校在面對教育政策變革時，得以回應並推動教學調整與創新行動。在文化傳承與共學共好方面，教學輔導成為學校隱性知識傳遞的重要機制，透過經驗交流與共同備課，促進教師間的信任連結與組織凝聚力。這些面向彼此交織，展現教學輔導制度的堅韌力量，也鋪展出校園穩健與永續發展的關鍵路徑。教師不再僅是問題處理者，而能逐漸主動尋求支持、學習向他人敞開心胸，讓教師的壓力與情緒得以釋放與接住，也逐漸建立心理韌性與穩定的力量。

二、韌性校園的核心： 建立在信任與支持之上

教育品質的奠基於良師，加以教師社群的專業支持，透過豐富經驗的累積，方能彰顯行動智慧的價值，實踐穩健且深耕的教育行動（范熾文、林錫恩，2023）。

韌性校園源自信任文化與持續的支持實踐，從理解與共感出發，讓支持成為成長的養分。善用教學輔導機制建立信任橋樑，教師便更可能展現出心理韌性與自我調適能力，進而提



升教學專業與學生學習品質。在實務上，韌性校園支持系統可透過多種機制落實，例如設置教學輔導夥伴制度及建立各樣的對話與共備機制，讓經驗教師主動陪伴新進教師，協助課程設計與班級經營；定期辦理主題式共備研習，提升教師間的對話密度與互信；設立新進教師座談，提供剛進校園時情緒支持與心理疏導；藉由非正式交流，使教師各樣疑難雜症獲得回應，因此可說教學輔導制度正是連結教師專業社群、維繫學校文化與穩定組織運作的關鍵。當學校能透過教師輔導與陪伴，創造安全、信任與共學的場域，即使面對環境劇變，也能展現出支撐力與恢復力。

三、結語

真正的韌性不在於不被動搖，而在於能在挑戰中重整、在關係中堅定。唯有深植信任、實踐支持，學校能成為柔韌有力、穩中求進的學習共同體。教學輔導制度讓教育現場可以「柔軟中帶力量、堅定中有溫度」的實踐場域。以人為本、以信任為起點，進而形塑出能因應挑戰、面對未來，且不忘教育初心、溫柔而堅韌的

學校。然而，儘管現行教學輔導制度具有多項優點，仍存在若干待改進之處。不同學校在教學輔導制度落實上存在明顯差異，部分學校雖設有輔導教師，但缺乏制度性運作流程，導致實施成效不彰。其次，觀課回饋若是未形成深入對話或具體協作行動，亦缺乏後續支持資源，影響專業精進之深度與持續性。輔導教師本身專業素養與回饋能力不一，培力機制尚待強化，且現行制度多仰賴個人關係與默契運作，難以傳承。綜上所述，教學輔導制度之建構，應在強化專業培力與深化文化之間取得平衡，方能真正發揮促進教師專業成長與提升學生學習品質之功能。✕

參考文獻

- 張德銳（2020）。教學輔導教師與教師領導之研究。高等教育出版社。
- 范熾文、林錫恩（2023）。正向的力量：一所實驗學校行政與教學系統正向連結策略之個案研究。教育研究月刊，350，92-109。



建構韌性教室

輔導課的解憂力量



|| 鄭蕙萱 桃園市桃園區桃園國小專任輔導教師

一、前言

在變動快速的 AI 時代，天災、意外與社群資訊如影隨形，學生即便未親歷，也可能因間接接觸而產生焦慮與恐懼。生命本就充滿挑戰與不確定，成長過程中更會遭遇各種失落與挫折。因此，面對困境時，「復原力」——一種自我修復與成長的能力——便顯得格外重要。

根據兒童福利聯盟（2022）調查，46% 的兒少感到課業壓力大，孤獨與疏離感亦上升，顯示現代兒童的心理健康需被更細緻地看見與照顧。沈瓊桃（2010）整理過去復原力相關的研究，指出情緒調節能力與心理社會資源是個體的重要保護因

子，而人際與家庭支持更成為穩定心理狀態的關鍵。因此，作為專輔教師，筆者以提升學童復原力為核心，設計了兩堂六年級班級輔導課程，期望從「建立人際支持」與「情緒調節」著手，協助學生在困境中找到力量與希望。

二、班級輔導課程設計與實施

國小高年級學生正值青春階段，身心快速變化，課業與人際壓力與日俱增。筆者觀察到，學生出現情緒低落、憂鬱傾向的情況逐漸增加，因此透過五個主軸的設計，於兩堂課的時間協助學生從理解自己到陪伴他人，提升學生面對困境時的正向保護因子。



（一）我的心情溫度

課程開頭使用兒福聯盟設計的「護心護照」，引導學生辨識一周內是否出現憂鬱、無力感或對生活提不起勁等警訊。此外搭配介紹學校輔導信箱中常見困擾類型（人際、家庭、學業），探討學生在生活中可能會遇到挫折的情境，同時提醒學生當情緒憂鬱與低落已影響到身心時，就是需要主動求助師長的時候。

課後，筆者會仔細看過每位學生的填答狀態，發現每班約有三名學生在單張中明顯呈現出情緒低落且影響到自我價值感、學習動力等的面向，後續也根據此資訊與導師核對與瞭解學生的需求，請導師加強日常關懷，並在有需要時提供個別輔導的協助，陪伴學生度過困境。

（二）當你「鬱」見他

現代學生時常使用「emo」的網路用語來形容自己的低潮情緒及憂鬱情緒，但對憂鬱的理解卻相對模糊。因此，筆者選用繪本「我的藍色大象」作為課堂引導，具象描繪憂鬱如

何影響學習、睡眠、飲食及人際互動等層面。以繪本為媒介，溫柔地帶領學生覺察與理解憂鬱的多元樣貌，也連結回日常生活中的相關經驗。在導讀的過程中，筆者帶領學生進行「正念呼吸」，透過練習把專注力放在呼吸時的肚子起伏，促進學生回到當下，體會平靜的感覺，並鼓勵學生日常生活中感到情緒衝擊時，能藉此協助自己或同儕。

在帶領學生共讀繪本後，許多學生提及在考試壓力或人際衝突時，也曾出現低潮、憂鬱的情形，以上的討論能達到普同化的作用，筆者與導師也能在事後進行關懷，追蹤學生情緒調適與適應情形。

（三）幸福守門員：看聽轉牽走

高年級的學生在遭遇困境時，時常藉由同儕間的聊天或網路平臺抒發心情。在學生對於憂鬱情緒能夠辨識與理解後，期盼學生能在有餘力的情況下試著發現身邊情緒低落、需要協助的同學並提供正向支持，因此介紹「看聽轉牽走」的五字秘訣：

1. 看：觀察對方是否有明顯情緒低落。
2. 聽：傾聽煩惱，陪伴情緒表達。
3. 轉：以陪伴、對話、散步等方式協助轉換心情。
4. 牽：牽領、陪伴對方走過低潮。
5. 走：引導至可靠的求助資源。

課程後，筆者收到學生主動關注到同儕的困境而寫信到輔導信箱求助的信件，筆者在與書寫者談話的過程中，肯定其願意伸出援手的行為，並同時評估當事同學的困擾程度與可提供的協助方式。其後在書寫者願意的情況下，向導師簡述事件，請導師進行日常關懷，適時提供協助，最後也在當事學生同意下提供輔導，促進學生在困境中培養力量與韌性。

（四）溫暖話語大考驗

筆者根據平常的教學經驗，觀察到部分學生在面對他人難過時，常以嘲諷、責備或冷處理回應，反而加深

負面感受，因此設計兩個常見情境，讓學生分組討論並透過 Padlet 分享應對策略（詳如圖 1）：

1. 發現同學在哭泣時，你會怎麼說、怎麼做？
2. 在網路上看到同學發表負面情緒文時，你會如何回應？

筆者帶領學生探討話語和行動背後的意圖以及對於他人的影響，發現部分學生傾向壓抑或逃避負面情緒，使用抗拒或是阻止他人難過的方式回應。深入討論後發現此種互動模式可溯源至過往的家庭經驗。筆者當下同理也接納部分學生難以回應他人的悲傷，並鼓勵學生學習使用接納、支持的語言陪伴彼此。

（五）陪伴我的心

課程最後，我們將焦點帶回到自我照顧，透過小組討論與學習單，筆者帶領學生整理情緒抒發的方式與可求助對象，並繪製成圖像，加深印象。同時補充外部資源，如輔導室、兒福聯盟「唉唷喂呀」專線、桃園心



圖 1 學生於 Padlet 的回應



靈加油站、張老師專線等求助管道，確保學生面臨困境時能有所依靠。學生在書寫心得的過程中，表達透過課堂對於同學有更多的認識，期待自身在日常能提供彼此更多的關心，也學習到更多表達關心的方式，正呼應了此課程的設計初衷。

三、結語

透過建立學生內外資的資源與心靈防護網，能使學生在面臨壓力、困境的情況下感受到力量，並展現生命的韌性，在挫折與痛苦中重新站起來。而這也是筆者身為專輔教師，

希望帶給學生的。期許學生能帶著這些溫暖與力量，在學習的路上擁抱自己、溫暖他人。✂

參考文獻

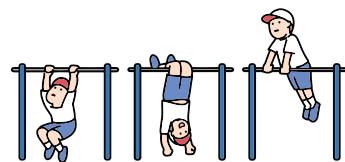
- 兒童福利聯盟(2022)。**2022年兒童福祉調查報告**。取自：https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2378
- 沈瓊桃(2010)。暴力的童年，堅韌的青年：目睹婚暴暨受虐青年復原力之探討。*中華輔導與諮商學報*，27，115-160。





永續從心開始

在校園實踐 SDGs 的日常行動觀察



|| 葉芳琪 臺北市立新興國中專案教師、
國立臺北科技大學技術及職業教育研究所碩士

一、前言

在校園這個充滿活力與日常細節交織的空間中，時常可見學生、教師與行政同仁在忙碌中彼此協作，為學習與成長默默付出。過去，筆者對「聯合國永續發展目標」(Sustainable Development Goals, SDGs)的認識，也許僅止於課本中的專有名詞或政策文件中的抽象語彙；然而，隨著實際參與校園運作與教育活動，筆者逐漸

體會到：永續，從來不是遙不可及的理想，而是深深植根於日常生活中的每一個選擇與微小行動。

SDGs 是聯合國於 2015 年所提出的 17 項全球共同目標，涵蓋貧窮、飢餓、健康、教育、性別平等、水資源、氣候行動等多元面向，旨在於 2030 年前實現更公平、包容與永續的世界。這些目標彼此環環相扣，既關乎全球發展願景，也連結到在地



行動實踐。其中，教育作為關鍵推力，尤其在目標 4「確保包容與公平的優質教育」中，更凸顯了培養具備行動力與改變世界能力學習者的重要性。

若將永續視為一種生活的態度與實踐方式，校園無疑是最適切的起點。從一杯水的使用、一次無意間的提醒對話，到一場充滿反思的活動設計，皆可能成為播下永續種子的契機。這些細瑣而真實的場景，正是學生從生活中體察、思辨，進而啟動行動力的最佳教育場域。

二、校園中的每一滴水， 都是教育的契機

曾有一次，校內飲水機因故維修延誤，學生抱怨「連水都喝不到」。這個小插曲卻讓筆者開始思考：「水在校園中，除了飲用，還能承擔什麼教育功能？」是否能成為引導學生關心環境、實踐永續的起點？

回顧這些年，校園陸續推行節水措施：例如加裝節水閥門、設置感應式水龍頭、採用雙段式沖水系統，

甚至利用雨水回收灌溉操場草地。這些看似單純的「環保工程」，其實蘊含豐富的學習潛力。若能將這些設施轉化為教學資源，學生將從熟悉的生活場景中認識「永續」不僅是觀念，更是一種可以在日常中實踐的生活態度。

在這樣的歷程中，學生不只培養觀察、分析與合作的能力，也逐漸建立對公共資源與環境責任的敏感度與行動力。這正是 SDGs 教育所期盼的樣貌——從一滴水、一個選擇出發，逐步累積成具意義的永續學習與行動文化。

三、建構韌性校園： 讓永續理念融入日常學習

韌性校園所強調的，不僅是硬體防災與基礎設施的完善，更涵蓋制度設計、心理素質與學習文化等多層面的全方位建構。在行政工作參與過程中，筆者觀察到：學校推動永續的關鍵，不在於形式上的響應，而是如何透過制度與活動設計，將永續理念自然地融入學生的日常學習之中。例如，推行「無塑校園」，鼓勵學生自

備水壺；在校慶活動中安排世界公民倡議的分享（圖片 1）；學生亦會主動記錄自身的用水習慣，並透過討論與反思深化對資源使用的理解。這些看似細微的實踐，卻逐步形塑學生對責任、環境與行動的認知，成為韌性思維的根基。

SDGs 並非遙遠的國際語彙，而是能夠從「把水杯洗乾淨再裝水」、「理解飲水機回收水槽設計」等生活細節中落實。筆者相信，永續教育應從日常出發，藉由節水海報、班級簡報、自發行動等具體實踐，逐步累積出有意識的行動文化，真正內化於校園之中。

以一次颱風來襲前的防災整備為例，筆者參與了校內排水設施的檢查與飲水設備巡查，並進一步設計課程情境討論：「如果校園停水兩天，我們該怎麼辦？」學生分組提出儲水規劃、取水動線與飲水分配原則，使抽象的防災議題轉化為充滿創意與團隊精神的實作學習。筆者深感，真正的韌性，不僅來自於建築結構的堅固，更源自學生對「面對改變，知道怎麼做」的信念。而這種信念的培養，正

圖 1 校慶世界公民倡議



註：學生於校慶活動中進行世界公民倡議分享

是韌性教育的核心所在。

四、數位韌性： AI 賦能永續行動

當人工智慧席捲各大領域，教育該如何與時俱進？面對全球永續議題的挑戰，愈來愈多學校選擇以 AI 作為橋梁，將 SDGs 教育轉化為更貼近學生生活的實踐場域。例如，教師運用生成式 AI 協助設計結合 SDGs 的教案，加入豐富的情境模擬與互動活動，提升學生的參與感與現實連結；學生在 AI 工具的輔助下，不僅撰寫節能行動提案，還能分析校園用水與用電數據，將科技應用於永續實踐之



中。更有設計模擬決策遊戲，讓學生在虛擬情境中思考如何因應氣候變遷與資源短缺，進一步培養應變思維與實踐行動的能力。

當 SDGs 教育與科技結合，教學現場便不再只是單向說教，而是轉化為師生共同參與、共同創造的學習歷程，也正回應了韌性校園的精神：面對改變時，知道如何行動與調適。

五、結語

為實踐 SDGs 精神，不是一場大型活動，也不是一次性的展示成果，而是一段日常的累積：一個水龍頭的設計、一句提醒的語氣、一場模擬災害演練的實施等。每個微小的動作，都是播下永續種子的契機。

只要持續投入、用心觀察與陪伴，就有機會成為那一滴微小卻重要的水，默默滋養出更有韌性、更懂永續的下一代。在節水行動中，學生開始觀察生活裡的用水細節，試著設計提醒同學的標語，或透過 AI 完成一張張充滿創意與想法的海報。這些看似平凡的舉動，其實正是在為未來播

下種子。當這些小小的行動持續累積，SDGs 便不再只是教室裡的一堂課，或牆面上的裝飾標語，而是真正融入學生日常思考與行動之中。

當永續的意識成為一種習慣，當改變不再需要提醒，學校就不只是知識傳遞的場域，更成為培養學生面對未來挑戰、具備適應力與行動力的「韌性校園」。而在韌性校園的願景中，不只是能因應突發災害或外在變化，更是在平凡的日子裡，透過一次次具體實踐，慢慢培養出學生的責任感、觀察力，以及改變世界的勇氣。



從 防災教育 到韌性校園

高中的實踐行動與反思



|| 張純寧 新北市立錦和高中校長

|| 曾孟傑 新北市立錦和高中主任教官

一、前言

面對全球極端氣候頻率提升與在地災害風險的常態化，教育現場不僅是防災教育的重要平臺，更應肩負起韌性社會建構的前哨站角色。韌性校園（Resilient Campus）的概念，源自於社區防災與教育場域之整合性治理思維，意指學校不僅能在災害發生時維持基本教育運作，更能迅速恢復與支援社區運作（Shaw et al., 2014）。教育部於2020年發布《建構韌性防災校園行動計畫》，進一步明確指出課程設計、師資共備、社區鏈結、學生參與與演練制度為推動校

園韌性的五大核心構面（教育部，2020）。

過去針對國中小防災校園基礎建置績優學校推動實務研究中指出，學校推動防災教育成功關鍵在於校長領導力、教師社群合作（如圖1），以及課程內涵與演練機制的整合落實（馬國宸等，2019）。此外，Lu等人（2021）在四川推動的兒童參與式減災教育案例亦指出，結合學科知識、在地行動與學生領導力培育，有助於將災害風險知識轉化為永續社會資本。



圖 1 由主任教官帶領教師社群強化專業知能



若天然災害降臨，單一型演練已無法提升學生應變能力，此時有效的情境模擬與跨班級合作，方能引導學生建立主動防災素養與集體協力經驗（馬國宸等，2019）。考量高中學生已具備基礎防災能力，若進一步從社會參與角度切入，將防災教育轉化為可見的學習歷程與公共倡議實踐（林怡君，2023），並以校園作為社區縮影，建構「教育端—制度端—社會端」聯動的災害韌性生態系統，將有助於推動更深化的發展。

新北市立錦和高中（以下稱本校）於教育部「防災校園建置專案計畫」中，發展出具體可行的校園防災課程與青年大使培育經驗，透過將災害應變能力轉化為可持續的教育能量，「從校園出發、連結社區、推廣城市」的階段歷程，強調防災教育本身即是「韌性校園」的重要基礎。同時說明在教師課程引導下，學生能將災害知識轉化為創意表達與具體行動，不僅提升風險意識，也逐步建構出以學生為中心的防災教育文化。

二、錦和高中韌性防災校園模式的形成概念

本校韌性防災校園計畫經過幾年的運作，發展出內外部雙層推廣架構。在課程教學面，以教師社群共同產製教案作為「內部知識能源」，透過教學活動培育學生災害知能；在防災實務演練，則由學生組成的青年大使團體，對外巡迴宣講與執行社區走讀、災點踏查等行動，形成與社區共生的回饋系統。此機制具備三層次意義：將知識轉化為社會行動、促進教育場域與社區共構防災文化，並讓師生同時成為韌性體系建構者與行動者。

三、整合多領域課程與防災認證制度的交錯推進

本校執行計畫成員，主要納編11科教師組成防災教育教師社群，主要執行課程為高國中部國文、公民、健體、自然、數學至全民國防等6科教師，融入以防災為主題之學科課程，建構出一套符合課綱精神、具實作性的「主題式微型課程」。此外，高中部學生亦透過消防署認證之

「防災士課程」取得職能證書（如圖2），強化防災教育知識與實作的深度。學生不僅在課內學習防災教育相關理論，更可透過課外實作累積可見成果，確實達到防災教育做中學的目的。

四、發展青年行動者之培力策略與多元訓練

本校成立防災大使團，為提升學生宣講表達力，學校導入專業訓練資源，如與國文科教師合作指導口條與儀態，建構「防災專業×表達素養」的複合能力。防災大使需進行鄰近社區以及國中小學校巡迴演講、參與防災教育區級演練，透過相關服務學習強化應對與群體領導經驗，本校113學年度防災大使的學生代表赴日交流防災經驗並獲得中央部會獎勵，

圖2 消防署防災士培訓防災專業技能





這套策略深化了高中學生對社會責任的理解，也使防災行動具體化、生活化。

五、擴大校園與社區共生的防災實踐面向

本校不僅在課程教學上深化防災知識，同時培育培養防災大使，更與鄰近社區建立區域協作制度。除了長期讓學生至新北市雙和地區 25 所學校宣講外，學校亦提供防災教育演練腳本、教育訓練、演練諮詢指導等，也成為中和區防災網絡的高中學校代表。學校具備從實作參與到經驗交流的雙重能力，實質打造社區防救災體系與推動防災教育政策的校園網絡支援組織。

六、結語

本校推動韌性防災校園計畫，整合課程、實作、認證與社會實踐，逐步形成了師生共備、社群對話、社區協作動能，成為韌性校園發展不可或缺的驅動力。學校不僅強化校園防災韌性，更將教育影響力擴展至社區，藉由學生主導的防災實踐，逐步達成

韌性校園目標。其中，校園防災課程與培育青年大使，可作為各級高中建構韌性校園的參考。未來可透過指標量化、跨縣市資源共享與大學防災研究單位的連結，厚植韌性防災校園模式的可複製性，並確保其永續推展。



參考文獻

- 教育部 (2020)。建構韌性防災校園行動計畫。教育部。
- 中華民國內政部消防署 (2021)。防災士訓練手冊。消防署。
- 林怡君 (2023)。高中生社會參與的再想像：從防災教育到社區行動。《教育與社會研究》，32(1)，45-68。
- 馬國宸、莊睦雄、洪昌民 (2019)。防災校園基礎建置績優學校推動實務之研究：以新北市國民小學為例。《災害防救科技與管理學刊》，11(1)，1-20。
- 馬國宸、莊睦雄、左宜恩、董祝祐 (2019)。校園地震防災演練之探討：以臺北市國民小學為例。《危機管理學刊》，11(1)，580-588。
- Lu, Y., Qian, L., & Xu, H. (2021). Participatory child-centered disaster risk reduction education: An innovative Chinese NGO program. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 30(3), 293-307. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2020.102837>
- Shaw, R., Izumi, T., & Shi, P. (2014). *Building resilient schools and communities after disasters*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-4-431-55078-5>
- United Nations Office for Disaster Risk Reduction (UNDRR). (2022). *Making cities resilient 2030: Resilience roadmap*. <https://mcr2030.undrr.org>



面對全球環境迅速變遷，科技發展日新月异，社區學子外流、環境污染破壞等問題層出不窮，永續及創新的議題已然成為世界的趨勢潮流；而接軌國際脈動，整合環教、節能、健康、安全、防災等面向，因地制宜發展獨特校園風貌，進而打造「永續校園」，是刻不容緩的新課題。學校更需瞭解所處校園地域、文化、歷史及生態等特色，強化校本課程。以校園公共空間為基礎，強化社區互動，鏈結國際。在面對各種逆境與壓力衝擊下，學校能快速回復、穩定運作，讓學校蒸蒸日上，創造師生幸福感。

為了有效打造韌性校園，追求學校永續發展，必須擬定策略、開啟實踐力與行動。這些策略涵蓋課程設計、教學方法、師生跨域、在地及國際的

鏈結，以下為二林高中（以下稱本校）
追求永續發展的幾個關鍵面向：

校園韌性的根基，來自學生對家鄉與環境的認同。唯有深化在地文化連結，學生才有責任感與使命感，共同守護這片土地，推動永續教育。因此，本校以校本特色課程為起點，設計多元且貼近在地的學習內容。

(一)「二林譜」視為本校新課綱中的「校本課程」。這門「在地學」以二林的文史、產業為素材，旨在讓學生認識並認同這片土地，進而建立對家鄉的驕傲感。



(二) 課程強調與在地資源結合，舉凡以「喜願行」的白海豚麵粉和「大橋牌——壽米屋」的稻米作為媒材，透過實際手作（製作美食）認識與體驗在地產業。同時結合生態議題（如白海豚與國光石化），讓食農教育融入環境保護的意識與概念。

(三) 課程設計包含實地踏查，如參訪「喜願行」瞭解小麥產業及國際連結，或與「蔗青文化工作室」合作進行「重返二林庄」的市場尋寶與尋根之旅，培養學生自主探究的能力。

(四) 多元選修「我的 Gielim 夢」課程，以二林舊名「Gielim」發音近似「精靈」為靈感發想，結合設計概念，讓學生透過訪查二林街區的歷史建築、產業、職人等，將其轉化為視覺圖像，設計出具二林在地特色的「精靈」（如圖 1）。不單培養學生的設計力與創造力，更加深對家鄉的認識與情感連結。

(五) 上述課程透過實作、探索與合作，讓學生從不同角度認識家鄉，並藉由與社區真實互動，建立歸屬感。這種強烈的在地鏈結是校園韌性的

圖 1 由主任教官帶領教師社群強化專業知能



基礎，讓學校成為社區不可或缺的一部分。

二、推動跨領域協同教學與能力導向學習

韌性不只是面對挑戰的勇氣，更是跨域解決問題的能力。透過跨領域協同教學與能力導向設計，學生能在多元觀點中培養探究力與應變力，這是面對快速變遷世界不可或缺的核心素養。

（一）「二林譜」、「向水探事」和「我的 Gielim 夢」皆強調跨領域協同教學，有助於從多元角度切入主題，旨在讓教師們跨科共同備課，持續滾動式調整與修正教學方式。

（二）「二林譜」課程設計以「能力」為導向，培養學生的觀察、探索、手作、發表能力，並提升同理心與尊重態度。

（三）「向水探事」核心在於運用科學方法進行探究，透過實作落實探究精神。課程引導學生學習「發現問題、規劃

研究、論證建模、表達分享」等探究步驟，培養學生成為「終生學習者」（如圖 2）。

（四）「我的 Gielim 夢」則透過議題創作，觸發學生對生活環境與社會文化的省思，活用數位工具與新媒體藝術知能，培育學生具備設計力、表達力與服務力。

（五）針對學生需求提供學習扶助（如學習扶助班、PaGamO 遊戲化學習）和拔尖（如三科社、增能班）策略，注重個別差異，確保整體進步。同時也關注學生的心理素質與健康狀態，透過「Dr. 芮德

圖 2 向水探事專題報告





聊書療心」等方式協助學生面對與處理生活困境，這將有助於建立學生個人的韌性。

- (六) 這種打破傳統學科界線、聚焦學生實際能力的教學模式，能更好地訓練學生應對未來快速變遷的社會，增強適應力與韌性。

三、系統性強化安全教育，提升校園安全韌性

安全是校園韌性的第一道防線，唯有系統性推動安全教育，師生才能在面對風險時具備正確知識與因應能力，確保學習不中斷，學校能持續穩定運作。

- (一) 本校規劃為期三年的安全教育計畫，計畫內容包含成立教師專業學習社群、辦理教師知能研習，以提升教師安全教育概念與教學知能。
- (二) 結合相關課程以落實安全教育，例如：防災安全融入國防課；食藥安全融入健護課及資料課；水域安全融入體

育課；而防墜安全則融入生命教育課等，以增進學生相關知識與正確態度，進而由各班級擴展至全校師生。

- (三) 113 學年度起，將交通安全教育融入「二林譜」課程，將重要的安全議題與校本課程結合，更自然地融入學生的學習與生活經驗。

- (四) 發展跨校安全教育社群，促進經驗分享與交流，增強整體區域的安全教育能量，有助於降低意外事故傷害。完善的安全教育體系是校園韌性的重要基石，確保師生在各種情況下的安全性。

四、拓展國際視野，培養學生的全球移動力與適應力

在全球化時代，韌性校園必須培育具有國際視野與跨文化適應力的學生。透過國際交流與多語學習，學生不僅能理解世界多元文化，更能提升在全球變局中的競爭力與應變能力。

- (一) 本校參與彰化縣政府與美國

加州州立大學聖馬可斯分校簽署的雙邊合作備忘錄（MOU），透過寒暑假遊學營隊以及線上全英語課程體現國際教育合作、共創雙贏。

- （二）積極爭取縣府補助，建置國際班視訊教室、引進外籍教師與成立英語 AI 中心，強化軟硬體設施及教學支援，從課程扎根教育接軌國際，進而培育頂尖優秀人才。
- （三）國際教育旨在提升學生的英語能力、拓展國際視野、培養國際競爭力。學生透過實際參與，體驗不同文化的教學方式，提升語言能力與自信心。
- （四）將在地特色與國際交流結合，例如透過 Postcrossing 網站將二林美食明信片寄送國外，或在國際交流中介紹彰化／二林，達成「越在地、躍國際」的願景。
- （五）培養學生具備國際視野和跨文化溝通能力，是應對全球化挑戰的關鍵，也為校園和

學生個體強化未來的韌性。

五、強化教師專業發展與合作文化

教師是韌性校園的核心推手。持續的專業成長與團隊合作，能提升教學品質、活化課程設計，讓學校在面對變動時，具備自我調整與創新行動的能力，實踐永續教育的精神。

- （一）無論是「二林譜」、「向水探事」或「安全教育計畫」，都強調教師團隊的協同合作與專業發展。教師角色的轉變，從知識傳授者變為課程設計者與引導者，賦權（Empowering）學生，從而激發教師的教學熱情。
- （二）鼓勵教師參與校內外相關增能研習，提升閱讀素養、資訊素養、思辨力、探究力、表達力、溝通力及實踐力等專業知能。成立閱讀培力社群及各領域教師專業學習社群，透過共備、討論與分享，以應對教育脈動社群傳承與創新（如圖 3）。

總結來說，本校透過深化校本特色課程強化在地連結與認同，推動跨領域協同教學，培養學生多元能力與探究精神，系統性強化安全教育，建構校園基礎韌性，積極拓展國際教育，開闊學生視野與跨文化應變能力，以面對全球化性挑戰；並透過持

續的教師專業發展社群與合作來體現多元教學策略的量能。有效資源整合、營造溫馨環境以及對師生身心健康的關注，展現偏鄉學校透過核心深化與推廣，建立應對挑戰的能力，打造韌性校園並追求永續教育的精神。



圖 3 本校榮獲閱讀磐石獎



敏於時勢，實踐共好



|| 蔡吉郎 國立東石高中校長



一、前言

隨著全球極端氣候、災害不斷，如地震、颱風、疫情等影響了學校教學正常化及社會、科技的快速變化下，臺灣的教育已解放校園權威式的管理，取而代之的是民主、自由及學習型態變革的學風。以孩子們為中心的教育是主流，合適的管教及輔導，以及如何提供安全、溫馨、健康與友善的環境，正面臨前所未有的挑戰，此問題的因應，刻不容緩。校長為教育領航者，責無旁貸應建構永續發展的韌性校園，這不僅具時代的迫切性，更是社區家長及學子的期盼。



二、敏於時勢的校園危機處理 是韌性校園的基石

韌性校園（Resilient Campus）強調學校不僅要在日常運作中保持穩定，還要能夠在面對各種突發危機事件時，迅速反應、恢復並持續運作的能力。教育部（2024）以「建構韌性防災校園」作為防災教育願景，從三大核心之「安全學習設施」、「學校災害管理」及「降低風險與韌性防災教育」作為全方位校園安全架構，以降低師生因災害而傷亡，並扣結聯合國「2030 永續發展目標」（SDGs），期能透過全球合作、創新思維和實際行動，確保人類和地球的共同福祉。以 2025 年丹娜絲颱風為例，這是 120 年來首個從嘉義沿海登陸的颱風，若能事前掌握颱風潛勢並啟動災害應變機制，將可有效降低校園損失。換言之，打造韌性校園需具有適應性、持續性及社會責任的思維，除了要提升學校面對不同災害時的應變能力外，更需透過各界的合作，強化社會共好的實踐力及全球公民的責任感，方能奠基永續發展的韌性校園。

三、建立共識、共生、共榮： 韌性校園的挑戰與期待

國立東石高中（以下稱本校）位處嘉義沿海地區，是社區首選高中，亦是協辦社區活動的重要資源後盾。因此，建構韌性校園才能與社區共存共榮。然而，在推動過程中，仍需面對多項挑戰：

1. 資源不足 —— 特別是軟硬體設施和教學資源方面，常需仰賴校長與行政夥伴積極撰寫競爭型計畫，以爭取資源到位。
2. 親師生認知差異 —— 若缺乏研習、工作坊或實作活動，難以建立親師生對韌性校園理念的共識，進而影響推動成效。
3. 社區參與不足 —— 韌性校園的建構需要社區的支持與投入。唯有實現「學校社區化、社區學校化」，達到資源共享與相互支持，方能形塑共生共榮的防災文化。

四、以學校願景 × 學生圖像 打造永續的韌性校園

卓育菁莪、百年樹人是教育的典範。本校創校於民國 15 年，為歷史悠久的百年學府，校務上服膺教育部趨勢政策及聯合國 SDGs，積極建構安全且友善的校園環境，成為嘉義海區學子首選的韌性標竿學校。本校願景致力於營造「多元、行動、有品、關懷」的永續韌性校園，既是指引學生適性揚才的明燈，也是提升適應力與社會責任感的基石。對應願景，本校的學生圖像著重培養全球公民的五大核心素養：學習力、探索力、問解力、創造力及品德力。這五力不僅是面對未來生活的關鍵能力，更是支持終身學習的韌性態度、靈活應變世界挑戰的韌性態度。



五、建構韌性校園的實務性策略 及作法

因應校園危機及災害事件，打造韌性校園的作為：

（一）校園韌性領導 × 夥伴協行

組織韌性校園委員會，結合職業安全衛生、內部控制，制定緊急通報及處理聯絡網。

（二）強化防災教育 × 專業發展

每學期結合消防、衛生、環保、警察及交通局舉辦防災、救災、救護、避難、逃生、交安等實務，透過現場實際操作和案例分析，增強師生在面臨災害時的應變知能。

（三）推動綠化節能 × 永續環境

全球溫室效應造成生態浩劫，環保減碳，人人有責。每學期環境教育、植樹、建置污水處理及太陽能系統、採購節能設備等，減緩對環境的破壞。



（四）結合數位學習 × 戶外教育

推動數位學習（e-Learning）的自主學習，讓學生在虛擬環境中學習永續發展的知能；結合校本課程——研發優質戶外教育課程及實踐，進行生命、環境、生態、防災及安全教育。

（五）建立策略聯盟 × 合作夥伴

與社區警局及商家建立通學安全支援協定，遇有學生狀況立即通報及處理；透過產官學研界的締約，增強資源挹注和支持，如與企業及科大端產學攜手合作 2.0，提供學生兼具就學及就業的保障，強化學生的生命韌性，以支持他們實現夢想。

（六）實踐共好社會 × 服務學習

連結社區服務，建立社會責任感。透過服務利他、扶少團、熱舞及管樂等社團，辦理反毒及防災育樂營、關懷老人、掃街等公益活動，促進對社區的關懷，培養共好社會的責任感和解決問題的能力。

（七）評估內控管理 × 持續改進

持續的反思和改進確保永續的韌性校園。制定內控制度風險評估、組織韌性校園委員會、透過行政領航、課程協作、及教學活動，連結家長、校友及社區，以 PDCA 模式對韌性校園進行質量指標評估，根據成效進行滾動性改善。

六、結語

本校以明確可行的學校願景及學生圖像為本，透過校園韌性領導、教育訓練、數位學習及戶外教育、策略聯盟、社會服務及內控評估等實務，一起與親師生及社區營造共榮共享的優質韌性校園。未來，將不斷地努力與創新，透過各界的合作機制，優化韌性校園的生命力，成為推動社會進步的重要夥伴。✕

參考文獻

- 國立東石高級中學（2022）。四年中程校務發展計畫。
教育部（2024）。防災校園操作手冊（再版）。

學校也能很堅強 邁向韌性實踐的道路



|| 白穗儀 臺中市立中港高中學務主任

一、前言

當前全球正面臨多重挑戰：氣候變遷加劇與地震頻發等自然災害日益嚴重，疫情反覆衝擊社會運作，加上科技快速發展與人工智慧廣泛應用所帶來的變化，共構了一個不確定性的時代環境。企業組織面對內外諸多的挑戰及不確定性，如何因應、生存，皆是考驗組織應變能力及韌性，學校作為教育的重要場所，面對如此嚴峻的挑戰，其應變能力與恢復速度，更是直接衝擊全校師生以及教育的持續性，因此「校園韌性」（School Resilience）成為現今學校實務中不可忽視的議題。本文將探討韌性校園的概念、發展階段與實踐途徑，希冀建立一個既能面對挑戰又能自我復原

的教育環境。

二、校園韌性的概念及發展階段

（一）校園韌性的概念

「韌性」（Resilience）原意為系統面對衝擊時所具備的承受、適應與恢復能力。英國標準協會（British Standards Institution, BSI）定義組織韌性（Organizational Resilience）為「一個組織能夠預測、準備、應對、適應環境的變化，以及當遭遇突發性的狀況時，讓組織能夠繼續生存和發展的能力」（陳錦烽，2022）。應用在教育領域，校園韌性不僅是學校系統承受與回應突發事件的能力，更是師生在困境中展現出自我調適與持



續成長的力量，進而將危機轉化為推動學校組織精進的契機。

（二）校園韌性的發展階段

內政部消防署（2023）指出，依照臺灣現今防災體系運作，災害管理四階段，分別為「減災」、「整備」、「應變」及「復原重建」，對應至學校場域，學校面對重大災害應發揮出的校園韌性，其發展階段面向如下：

1. 預防與減災能力階段：是否融入課程與教學、風險識別、校園災害潛勢、校園防災地圖繪製、減災整備、師生防災教育與演練等。
2. 即時應變能力階段：突發事件發生時，學校的指揮系統、溝通聯繫與安全避難機制能否即時啟動，學校能否維持運作，以及社區防災合作等。
3. 復原與調適能力階段：事件過後的情緒支持、設施修復與課程回復。

三、邁向韌性實踐的具體策略

根據校園韌性的發展階段，進而擘劃具體實踐之策略。以下分別由行政規劃、課程與教學、心理系統支持，以及與社區網絡協力等四大層面，說明具體策略。

（一）行政規劃層面

打造校園韌性的首務為整合式規劃，透過盤點與審視學校環境條件與周遭環境，規劃符合學校現況的具體策略。

1. 擬定校園災害防救計畫，成立校園防災緊急應變小組

（1）進行校園風險評估及盤點

透過風險評估及盤點，瞭解學校災害潛勢，建立防災地圖，從而掌握環境資源及優勢。

（2）落實校園環境自主改善及設備整備

定期檢視學校建物等硬體設

備，更新汰換災害應變器材，放置於固定地點管理。

2. 建立制度化的防災教育及演練

每學期開學後一個月內應辦理至少一次校園災害防救演練，並召開檢討會議，滾動式修正校園災害防救計畫。

（二）課程與教學層面

1. 課程設計融入防災教育議題

在十二年國教課程綱要總綱中，特別提及應將防災教育融入課程設計實施（教育部，2021），透過課程融入引導學生瞭解防災議題及因應之道。

2. 研發韌性防災教育，發展防災課程模組

- （1）結合校本課程及學校在地環境因素，發展防災課程模組。
- （2）規劃彈性學習之學校特色，辦理韌性防災教育宣導及體驗。

3. 運用資訊科技，建置線上教學平臺

- （1）提升教師數位教學能力，發展線上評量工具，以俾災害發生時維持教育的持續性。
- （2）盤點及整備資訊設備，提供有需求學生相關遠距上課設備，以遠距教學模式確保學生就學權益。

（三）心理系統支持層面

韌性不僅為硬體層面的修復，更是師生心理層面對災難的回應及反饋，協助師生面對災後壓力與創傷更為一重大課題。

1. 教師部分

- （1）辦理教師心理調適知能研習，強化教師心理調適能力。
- （2）鼓勵教師參加「災後心理重建」的專業培訓，提升災後協助輔導學生能力。

2. 學生部分

- （1）災後啟動心理輔導機制，進



行班級或全校團體輔導。

- (2) 平時導入社會情緒學習 (Social Emotional Learning, SEL) 課程及活動，培養學生調適壓力的能力。

(四) 社區網絡協力層面

1. 橫向連結家長會及校友會資源，以達資源有效運用。

包含有形的經費、物資，無形的防災救護觀念及心理支持，統籌規劃，以達資源之有效利用。

2. 整合社區在地救護資源，建置外部支援體系

與在地醫療院所、防護救災等政府機關及志工團體合作，建置外部支援體系，如遇災害時與學校內部系統連成協力網絡，強化學校韌性功能。

3. 結合社區大學及社教機構，以維教育品質及持續性。

包含平時之活動支援及宣導，災後協助教育持續及品質，以及提供師生心理關懷及支持。

四、結語

韌性學校的建構非一蹴可幾，需要透過多重系統的網絡協力方能達成，教育工作者的角色是系統整合者、情感連結支持者與實踐行動者。透過不同角色的扮演與轉化，協助學校在面對危難時謙卑但不慌張，危急但積極正向面對及解決，更要在逆境中恢復、重建並轉化為新的成長契機，展現韌性，提升全校師生整體幸福感，最終達成永續發展的教育目標。✕

參考文獻

- 陳錦烽 (2022)。組織韌性的評估與確認。主計月刊，749，28-32。
- 內政部消防署 (2023)。關於臺灣防災士你所要知道的災害管理四階段。中華民國內政部消防署全球資訊網。https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?code=list&flag=detail&ids=21&article_id=14902
- 教育部 (2021)。十二年國民基本教育課程綱要。國家教育研究院全球資訊網。<https://www.naer.edu.tw/PageSyllabus?fid=52>
- 教育部 (2024)。防災校園操作手冊。防災教育資訊網。https://disaster.moe.edu.tw/MOE_FILE/daolpU/teachingMaterial/2024/TM20220111024129465/2024_%E6%A0%A1%E5%9C%92%E9%98%B2%E7%81%BD%E6%93%8D%E4%BD%9C%E6%89%8B%E5%86%8A.pdf



圖 1 木柵校園景觀

建築 制度 與人心

- || 陳美保 臺北市立木柵高工校長
- || 許佑任 臺北市立木柵高工總務主任
- || 陳飛祥 臺北市立木柵高工學務主任

韌性校園的三層設計

一、前言：變動時代下的教育挑戰與轉機

2025 年亞太堅韌研究基金會（CAPRI）國際論壇中，臺北市長蔣萬安強調城市面對極端氣候與地震

等災害風險，須具備快速回應與恢復能力。這樣的「韌性」理念同樣適用於教育現場——學校在面對突發變局時，如何穩定教學、提升師生幸福感，成為重要課題。蔣市長提出的策略，如強化基礎建設與應變能力，



也能轉化為校園行動，如建構支持系統、培養師生的調適與心理韌性（王儷玲，2021），以因應未來挑戰。

座落於臺北市文山區的木柵高工（以下簡稱本校），校園優美，建築依山傍水而建，是具備科技、人文、美學的創新學園；學校的精神就是民主，兼具多元、包容與韌性，朝著技職領航典範技術型高中的目標（如圖1）。

二、硬體面：打造安全、友善、具彈性的學習場域

（一）校園防災強化：建立安全應變機制

本校已全面完成各棟校舍之結構補強工程，並建立定期巡檢機制，持續監控建物安全性，確保教學與學生活動空間的穩定與安心。除結構安全外，亦積極落實日常維修與設施保養，提升整體校園的韌性基礎。為強化能源管理，規劃建置電源控制系統，透過管理各區域用電時段，有效節約能源並降低營運成本。同時，全校範圍內建置安全監視錄影系統，涵

蓋主要出入口與重要公共區域，提升校園安全防護層級，並提供即時監看功能，有效預防與因應突發狀況。

（二）綠色校園與環境永續

本校位於臺北市貓空山腳，依山傍林的環境促使校園與社區綠美化工程自然串聯。校內規劃「小田園」栽種空間，全校師生共同化身都市農夫，並結合餐飲服務科課程，實踐人與自然共生的永續理念，深化環境教育。校舍設計導入綠屋頂與攀藤植物，藉由遮蔭與蒸散作用降低建築溫度，減少日曬與能耗。校園設有生態魚池，兼具教學與遊憩功能，成為學生休憩及社區互動的重要場域。另設置雨水與冷氣水回收系統，作為澆灌與清潔之用，具體落實節水與永續經營目標。

（三）彈性空間規劃：多元學習場域

學校依山而建，層層錯落的地形造就獨特視覺景觀，展現融合自然與建築的美學風貌。校園空間規劃兼顧實用與美感，從使用者角度出發，結合教學需求與整體視覺。各類特色與

專科教室採鮮明色彩搭配可靈活移動的桌椅，營造彈性學習場域，提升教學互動與多元使用效益。校內設有多處專業實習工場，依課程需求發揮空間與設備效能。各職群亦設置優良作品展示區，透過美感環境潛移默化，引導學生自我激勵，落實「以境育人」理念（如圖2）。

三、軟體面：建構組織韌性與團隊向心力

（一）強化行政整合力：建立高效應變機制

本校行政團隊秉持「信任授權、彈性應變」理念，運作穩健、分工明確。除依職務實施責任分工以確保日

圖2 木柵森林

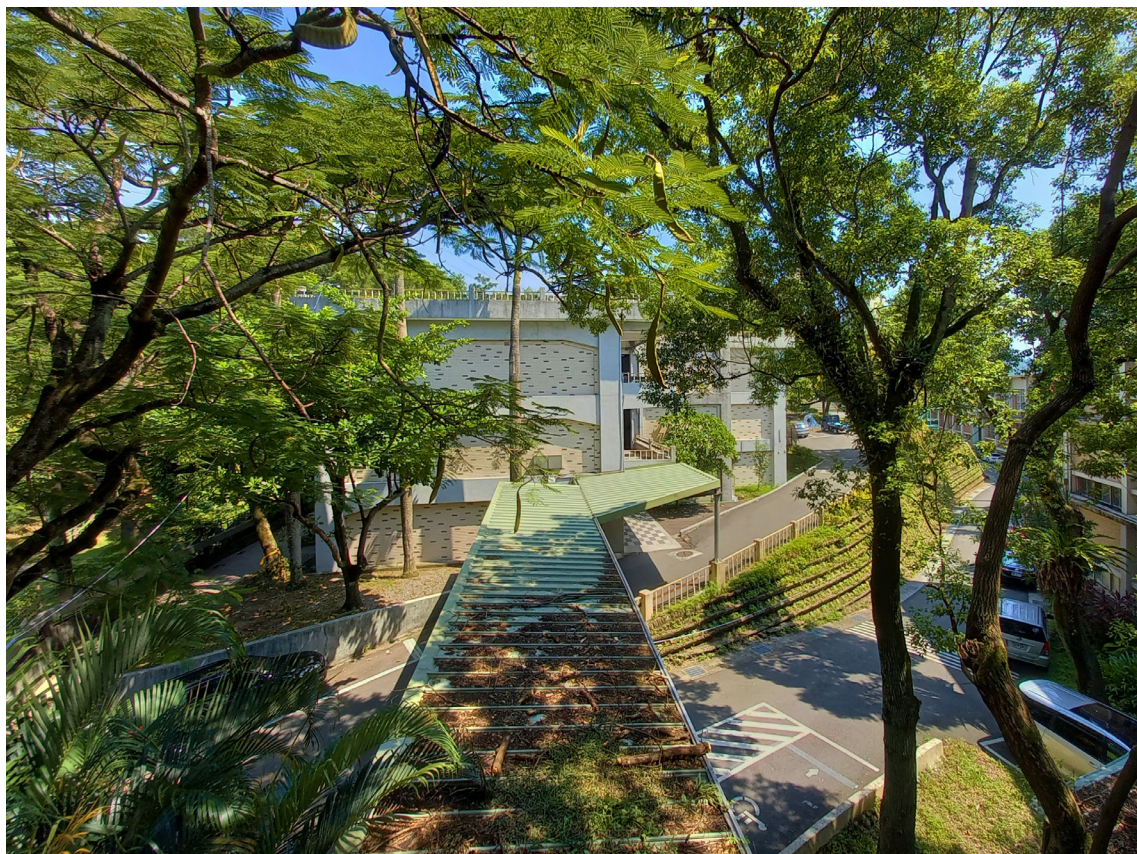




圖 3 教師專業社群



常順暢，也推動興趣分工，鼓勵同仁依專長與興趣主動承擔任務、發揮所長。如資通訊競賽、語文競賽參訪等上級交辦事項，常由團隊自願認領，提升任務彈性與效率，並增進投入感與成就感。整體而言，行政團隊具備卓越的溝通、規劃與執行能力，能整合校內外資源、鏈結科技大學與產業界，推動多元產學合作，強化發展動能，提升應變彈性，穩健邁向永續與優質教育。

（二）教師韌性培育：建立支持性文化

學校積極推動教師共備社群，促

進課綱變革下的協作與資源共享，提升教學彈性與應變力（Beltman, Mansfield, & Price, 2011）。持續落實「教學輔導制度」，由資深教師引導新進教師熟悉校務與課程節奏，促進專業成長與穩定留任。並定期辦理「心理支持與團隊療癒」工作坊，營造互信正向氛圍，強化教師心理韌性，使其能穩健應對挑戰、持續發揮專業影響力（如圖3）。

（三）學生韌性教育：從挫折中學 習的能力

本校課程融入「成長型思維」與「問題解決導向」理念，透過專題製

作與實作課程，鼓勵學生勇於嘗試、從錯誤中學習，培養持續精進的能力。同步推動生命教育、情緒管理與逆境因應課程，引導學生認識情緒、學習自我調適，強化心理韌性（Gu & Day, 2013）。學校亦積極營造參與氛圍，鼓勵投入自治、社團與公共事務，在實作中提升自信、責任感與自我調節力，為面對未來挑戰奠定基礎。

四、實例分享：導入混成學習模式，強化教學彈性與韌性

面對後疫情時代的教學挑戰，本校積極打造「每間教室具備線上／線下混成教學功能」的環境，強化彈性與應變力，以確保學生因病、比賽、實習等情況下仍可不斷學習。

（一）全面建置視訊設備

校內 60 間教室均配備自動追蹤攝影機、無線麥克風、桌上型電腦與智慧白板，具同步直播與錄影功能，支援遠距教學、錄製與重播，提升學習彈性與數位韌性。

（二）混成教學常態化

教師接受平臺操作與課程設計培訓，熟練運用 Google Meet、Teams、Canvas 進行混成教學。

（三）支持學生差異學習

學生可透過錄製課程重播複習進度，也可線上參與課堂互動，降低因缺席而產生的學習落差。

（四）平時即演練，災時能上線

混成教學已融入日常課程，師生習慣數位工具操作，遇突發狀況可迅速轉換為線上教學，教學不中斷（Bozkurt & Sharma, 2020）。

該模式不僅強化學校面對突發事件的教學韌性，更培養師生在數位時代下，發展自主學習與適應變化的能力（教育部，2022），真正落實「以學生為中心」的教育理念。



五、結語

儘管科技日新月異，AI 再怎麼進步，也無法取代人類面對挑戰時的勇氣與韌性。韌性不只是風雨中屹立不搖，更是逆境中學習、調適與成長的能力。木柵高工從硬體著手，強化校舍結構、優化空間彈性與環境永續，奠定安全穩定的基礎；在此基礎上，進一步推動行政整合與教師協作機制，培養具有應變力的專業團隊，並深化學生心理與學習的支持系統，讓校園在制度與文化層面也具備恢復力。從「空間環境的改造」到「人與制度的連結」，形成一套系統性、可持續的韌性架構。

打造韌性校園從來就不是一蹴可幾，而是一項持續優化的整合工程。我們將秉持初心，持續耕耘，讓木柵高工成為技術型高中韌性轉型的實踐典範，與師生攜手迎向更穩健、更具希望的未來。✕

參考文獻

- Beltman, S., Mansfield, C., & Price, A. (2011). Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience. *Educational Research Review*, 6(3), 185–207.
- Bozkurt, A., & Sharma, R. C. (2020). Emergency remote teaching in a time of global crisis due to coronavirus pandemic. *Asian Journal of Distance Education*, 15(1), 1–6.
- Gu, Q., & Day, C. (2013). Challenges to teacher resilience: Conditions count. *British Educational Research Journal*, 39(1), 22–44.
- 王儷玲 (2021)。從城市到校園：韌性治理理念在教育現場的應用。《教育研究月刊》，343，32–41。
- 教育部 (2022)。高等教育深耕計畫——數位轉型子計畫報告。取自 <https://www.edu.tw>





圖 1 東大附特共融攀岩場

照片來源：台灣設計研究院；空間攝影：丰宇影像

閒置空間轉型共融攀岩場的創新實踐

- || 王金香 國立斗六家商校長（前國立臺東大學附屬特殊教育學校校長）
- || 鄭復耀 國立臺東大學附屬特殊教育學校秘書兼代理校長
- || 鍾筱郡 國立臺東大學附屬特殊教育學校總務主任
- || 林慧玟 國立臺東大學附屬特殊教育學校實習組長

一、前言

當今世界面臨環境劇變的多重挑戰，韌性（Resilience）已成為組織面對逆境時不可或缺的關鍵能力。韌性是指面對逆境、創傷或壓力時，展

現適應、復原並持續成長的能力。對特教學校而言，韌性校園意指在各種挑戰下，靈活應對學生需求的變化，轉化障礙為機會，持續提供優質的教育環境。

在聯合國可持續發展目標（SDGs）中，目標 9（永續工業與基礎建設）與目標 11（永續城鄉）強調優質基礎設施與共融空間對於社會韌性的重要性。社會韌性（Social Resilience）係指社會系統在面對各種衝擊和壓力時，維持核心功能、適應變化並持續發展的能力。優質基礎設施提供了社會穩定運作的基礎，而共融空間則促進不同群體間的互動與支持，強化社會凝聚力。

國立臺東大學附屬特殊教育學校（以下簡稱東大附特）透過空間改造

計畫，將閒置的視聽教室轉型為共融攀岩場（如圖 1），創造了一個能促進特教學生身心發展、挑戰自我的多功能學習環境。將校園閒置空間重新活化，展現了學校面對資源限制的創新思維，以及將挑戰轉化為機會的韌性特質。

二、空間轉化的初衷與挑戰

東大附特以招收中、重度與極重度的智能及多重障礙學生為主，學生障礙狀況逐年趨重，原有的視聽教室（如圖 2）座椅斜度逐層增高，已無

圖 2 東大附特視聽教室改建前空間概況



法符應學生需求。地坪水泥為固定式上坡型，導致空間運用有所侷限，因而閒置許久。

在實習組長林慧玟老師拜訪學校附近攀岩場的教練後，一個大膽與創新的思維激發了我們的挑戰魂——「我們來建置一座攀岩場吧！」「如果利用這斜度優勢，讓它成為一個超長溜滑梯，該有多刺激！」要往下溜總是得往上爬，結合攀爬遊戲的挑戰性，攀岩場的構想因此誕生。

三、教師協力：從設計到教學

（一）跨域整合的設計理念

教育部委請台灣設計研究院辦理「學美·美學——校園美感設計實踐計畫」，本校參考先前專業教室改造工程經驗提出申請，期待將視聽教室改造成可用於跨領域課程的多功能攀岩場。

設計構想係因應原有斜坡場地的地形優勢，設計出一座結合溜滑梯的多功能攀爬設施，規劃設置多樣化的攀爬區域，包括使用各種材質打造

的簡易上爬區、不同角度設計的抱石區，以及具懸崖感的上攀區，提供學生多元且漸進式的攀爬體驗。

（二）師生共創的參與模式

為提升師生對攀岩場的認同與參與感，我們規劃師生共同參與牆面彩繪活動（如圖3）。建築設計採用樂土（Lotos）塗層，邀請樂土團隊到校指導，安排三場體驗活動。學生以滾輪滾塗為主，教師則參與鏟刀施作，透過參與空間營造，強化師生對校園場域的情感連結。

圖3 樂土團隊帶領師生於攀岩場上色體驗





四、攀岩教育中的共融實踐

（一）多元學習的課程設計

攀岩場建置完成後，未來相關的課程活動設計方向如下：

1. 體育：針對不同障礙程度的學生設計階梯式挑戰關卡。能力較佳的學生協助同學穿戴安全裝備，中等程度的學生負責計時與加油，重度障礙學生則可嘗試簡易攀爬。
2. 社會技巧：透過攀岩前的團隊討論，學生學習表達需求、聆聽他人意見。教師可鼓勵學生說出「我需要幫忙」、「謝謝你」、「你很棒」等溫暖話語。
3. 綜合活動：設計「挑戰日記」活動，學生記錄每次攀爬的感受與進步情形，並與同儕分享。透過互相觀摩，不同程度的學生都能從中找到學習典範。

（二）師生互動的引導策略

教師在課程中扮演重要的引導角

色，運用具體的教學語言促進共融，例如：

- 「每個人的進步都很棒，不用和別人比較。」
- 「看看○○今天比昨天多爬了一格，我們一起為他加油！」
- 「發現有同學需要幫助時，我們可以怎麼做？」

這些引導語不僅建立正向的學習氛圍，更讓學生在互助中學會同理與包容。

（三）多方資源整合與永續經營

1. 教育部經費支持：「學美・美學」計畫補助 180 萬元、國教署共融遊戲場計畫補助 170 萬元、學習輔具計畫補助 303 萬元，另由學校自籌經費 208 萬 5,000 元。
2. 農業部資源連結：林業及自然保育署臺東分署提供國產材臺灣杉疏伐木 17 支及柳杉板材 20 片，並授權繪本「樹上的

魚《Lokot 鳥巢蕨》」作為場域情境素材。

未來規劃透過企業贊助、場地租借、學生清潔實習課程等方式增加場地維護所需之經費與人力資源，以支持攀岩場的永續經營。

五、學生韌性的發展與實踐

韌性在特殊教育情境中，強調學生面對障礙挑戰時能發展因應策略，並在過程中展現成長與突破。透過攀岩，學生有機會在多個面向上發展韌性：

- (一) 提升挫折容忍力：從「爬不上去」到「我再試一次」，學生學習面對挫折不放棄。每一次的重新嘗試都是在強化面對困難時不輕易放棄的韌性品格。
- (二) 增強自我效能感：韌性的重要面向之一是相信自己有能力克服困難。每一次小小的進步都被教師看見與肯定，學生能逐漸建立起「我可以做到」的自信。

(三) 深化人際連結：韌性不僅是個人特質，更需要外在支持系統的支撐。透過互助合作，不同程度的學生有機會建立友誼，形成支持網絡。

(四) 增進身體覺察：學生更了解自己的身體能力與限制，學會適度調整挑戰目標，既不過度保護自己，也不勉強超越能力範圍。這種自我覺察與調節能力，亦是韌性的重要內涵。

六、結語

東大附特透過共融攀岩場的建置，讓教職員有機會看見學生在挑戰中展現的韌性、在互助中實踐的共融，以及在成長中綻放的自信。

這次空間改造的經驗成為學校面對未來挑戰的寶貴資產，印證了韌性校園的核心價值：當我們以學生為中心，以共融為目標，以創新為動力，環境限制也能轉化為無限可能。攀岩場上每一次的攀爬，都是學生們築構韌性人生的珍貴練習。✎

建構特殊教育學校的 韌性防災校園



|| 吳宣鋒 國立苗栗特殊教育學校教師兼總務主任

一、前言

臺灣地處歐亞大陸及菲律賓板塊交接處，屬環太平洋地震帶地區，且因為氣候變遷常有颱風，水災與地震等天然災害。此外，在歷經COVID-19疫情的洗禮後，更衝擊並顛覆社會大眾之前所習慣的校園學習模式。正因身處於天災與疫情頻繁及不確定的環境中，建構韌性防災校園與提升校園師生防災意識，已是刻不容緩之事。

特殊教育學校提供符合不同身心特質與特殊需求的身心障礙學生適性學習環境，為維護學生在校學習期間的安全，特殊教育學校除應有嚴謹的

校園緊急事件處理流程，更應針對學生需求適性調整防災教育相關準備、應變等工作，以符合學校實際需求降低災害來臨時所造成的損失。筆者長期服務於特殊教育學校，對於建構特殊教育學校的韌性防災校園之校園無障礙環境、校園災害防救計畫與防災教育等面向提出幾點建議。

二、建構韌性防災校園的六大面向

（一）完善校園無障礙設施設備、營造通用可及性的校園環境

特殊教育學校因許多學生使用輪椅或助行器，對於無障礙校園環境的

需求更明顯。學校除應巡檢校園建物是否符合耐震要求外，更應定期就校內無障礙設施設備與環境進行盤點，暢通無障礙逃生通道（如圖1），以通用設計及可及性概念逐步改善校園無障礙環境，以符應全校師生防災避難需求。舉例來說，在定期修正校園防災地圖時，利用不同顏色來標示各樓層學生逃生路線與方向，加深學生對逃生路線之記憶；也可依學生需求建置適合的逃生輔具，如以燈光設備提醒並引導聽覺障礙學生進行逃生。

圖1 暢通無障礙逃生通道



行，透過實際演練發現問題並擬訂策進作為，以確保在面臨實際害時能發揮最大成效。

（二）依學校需求擬訂校園災害防救計畫、落實防災演練

學校定期召開防災相關會議，可參考教育部防災教育資訊網中所提供之災害潛勢分析，依據所在地區的災害潛勢等級擬訂學校災害防救計畫，並應針對學生身心特質設計演練腳本，妥適規劃逃生路線及疏散、集合地點。進行防災演練時，可採全校師生參與，或依學生需求分年段、部別（如：國中部、高中部）及樓層進

（三）定期檢查與更新班級避難背包內容物

班級及各專科教室應備有避難背包，背包裡面除需具備緊急醫療物品、食物乾糧、飲用水、哨子，手套、雨衣等緊急避難用品外，也應有班級學生以及分組上課名單、家長（監護人）緊急連絡方式等資料，以便在疏散點名及聯絡時使用，並應定期檢查更新物品與資料。此外，因身心障礙學生在面對突發事件或是災害

A collection of emergency supplies laid out on a white surface. The items include a yellow hard hat, a red first aid kit with a white cross, a blue backpack with 'HIKING 40L' printed on it, a black flashlight, a clear plastic water bottle, a pair of white work gloves, a pair of scissors, a blue pen, a notebook, and several packets of instant noodle soups (including 'あびび' and 'おしおき' brands). There is also a small red toy figure and a small blue container.

(四) 落實防災教育讓防災觀念融入學生日常生活

學習需求的學生都能以自己的優勢學習能力參與課程，最後以多元的評量方式來瞭解學生學習的狀況，並將學習成效詳列於學生的個別化教育計畫（Individualized Education Program，簡稱 IEP）中。學校可定期辦理防災教育宣導或有獎徵答活動，提供學生多次接觸與練習機會，讓防災觀念融入學生日常生活能進而將防災意

(五) 相關防災紀錄應妥善留存、
防災任務編組成員熟稔執掌

建構特殊教育學校的韌性防災校園

式，落實「事事有人做、人人有事做」的目標。

（六）將複合式災害應變列入演練 並結合社區資源

特殊教育學校應積極與社區交流合作，使校外資源能走入校園。在擬定學校防災計畫及演練時，可將社區資源納入並邀請相關單位共同參與演練。例如，可邀請消防隊進入校園，模擬地震後發生火災之複合式災害演練，讓師生熟悉滅火器操作與火場逃生注意事項；亦可與鄰近醫療單位合作，確保學生在發生意外傷害時能獲得即時且妥善的醫療照顧。透過整合社區資源，學校不僅能營造更完善的防災支持環境，也能協助學生在未來銜接職場與社區時，更具備實際應變能力。

三、結論

建構特殊教育學校的韌性防災校園應以學生為本，因地制宜設計符合不同身心特質與需求的防災教育與演練模式。相信透過不斷的演練與提醒，一定能提升身心障礙學生的防災意識。讓防災意識成為學生的生活習慣與態度。唯有如此，當真正的災害發生時，學生才能降低衝擊、減少傷害，並展現出自我保護與應變的能力。✎

參考文獻

鄭瑩祺（2023）。校園防災教育現況與課題初探。臺灣教育評論月刊，12(9)，144-149。

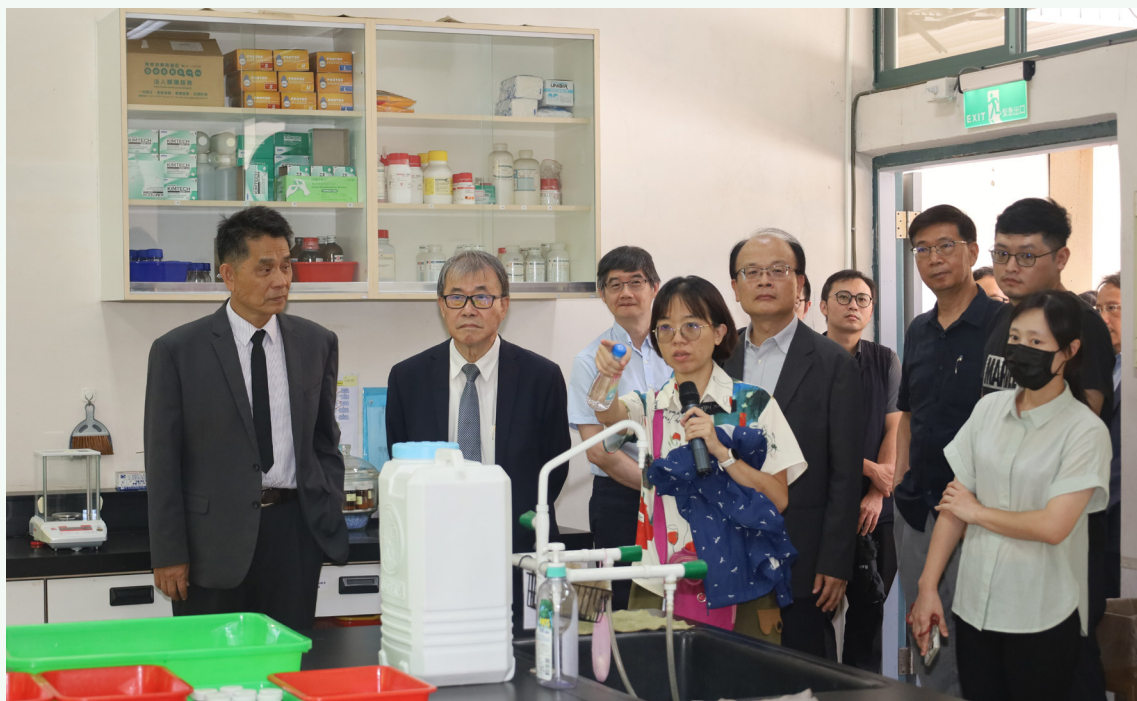




搖晃後， 校園蘊含的**堅定韌性**溫暖

|| 黃烽榮 國立東華大學教育博士班博士候選人

圖 1 教育部長率官員蒞校



註：左一徐輝明校長，左二鄭英耀教育部長。

一、前言

筆者本身就讀於東華大學博士班，曾親身經歷 2024 年 4 月 3 日強震襲校，當時牆面龜裂、警報聲響起、餘震接連不斷，驚恐迅速蔓延。

校長徐輝明立即啟動「快速反應——危機處理——在地性判斷」機制，整合行政、防災與心理輔導團隊，立即完成通報、安置與救援。其後，教育部鄭英耀部長（圖 1）率隊蒞校，聽取重建及經費報告，並實地巡視理

工學院、圖書館與宿舍，讚揚東華「秒回覆、秒轉移」的高效應變與堅韌。這場考驗讓「韌性校園」不再只是口號：它不僅象徵堅固建築，更代表恐懼中互助的溫暖。從災後反應、心靈扶持、物質重建，到機制優化與政府視察，見證東華如何以溫暖堅毅、共生共榮，攜手跨越挑戰。

二、從災後反應到溫暖實踐

筆者在親眼見證地震襲擊至校園重建的整個復原過程，宿舍與教室同時劇烈搖晃，所有人陷入不安與驚恐，這股氛圍迅速蔓延校園。徐校長第一時間在校內群組強調：「讓學生安置穩定、不抱怨，是我當下最重要的事」。這句話如同一劑強心針，為陷於恐懼中的師生心中注入溫暖與信念。隨後，學務處立即成立「災害應變指揮中心」，分工明確，邀請專業技士檢測建築物安全；搬遷危險物資；備妥飲用水與急難藥包、提供生活物資，並設置「靜心角」協助紓壓，幫助師生紓緩焦慮情緒。面對地震夾帶火災與化學風險的複合型挑戰，在短時間內完成安全轉移與初步安置，那一刻，筆者深刻體會到，正

是這份溫暖與堅定的領導，讓師生能夠團結一心，凝聚出跨越危機的韌性與希望。至今回想，仍能感受到那份共同面對風雨的暖流。

三、多元減壓與心理支持工作坊

地震過後，東華大學諮商中心立即推出「震後減壓系列活動」，以多元方式協助師生重建內心平衡。首先，「音樂療癒減壓工作坊」透過節奏與旋律引導，讓參與者在打擊樂器與聲音共振中釋放緊張情緒，並學習在日常中隨時自我安頓。另有線上講座，主題涵蓋創傷後壓力紓解、自我互助與危機因應知識，讓無法走出宿舍的師生能獲得即時支持。值得一提的是，徐校長更親自邀請學校教職員工生，拍攝「校園韌性」短片（圖2），透過影像記錄大家如何在逆境中互助互愛，並於校內外平臺播映，讓「你不孤單，有人陪伴」的訊息，成為震後校園最溫暖的心靈支柱。

四、校園組織韌性調適動能

校園組織韌性的培養，並非從零開始的重建，而是在災難襲來時，



圖 2 邀請教職員生共同拍攝校園韌性短片



將既有結構與文化激發為自我修復的動能。東部強震雖在校舍留下裂痕，卻也在無形中淬鍊出前所未有的韌性素養。所謂「組織韌性」（Organizational Resilience），即指組織面對突發衝擊時，能迅速調適、持續運作並從經驗中學習的能力。然而，韌性不僅是意志凝聚，更須仰賴資源整合 (Vogus & Sutcliffe, 2007)。徐輝明校長指出：「這個危機你要怎麼處理，就要很快速的決斷能力……地震中突生化學火災，屬複合型，但差別性太大……在不同災害裡，你需

要有自己的在地性考量，這就叫風險，也叫危機處理。」此言充分體現領導者須當機立斷，並根據本土脈絡訂定對策。

在技術層面，搶修工程透過跨部門協作運行「開一關一開」機制：首先迅速啟動電力與水源修復，緊接進行檢驗與收尾，確認階段成果無誤後，隨即開展下一階段工程，確保資源與指令緊密銜接。此流程不僅增強了組織的抗衝擊能力（Absorptive Capacity），亦顯著提升適應多重危

機的彈性。正如校長所言：「我們一路從永續的調適方案走下來，最後才發覺，其實……就是：韌性……調適方案就是謙卑地認了，我要怎麼調適……調適完之後你不能被打敗」。透過不斷檢視、調整與完善，將防災經驗固化為長效機制，使校園在多重危機中依然能保持靈活與創新，持續向前。

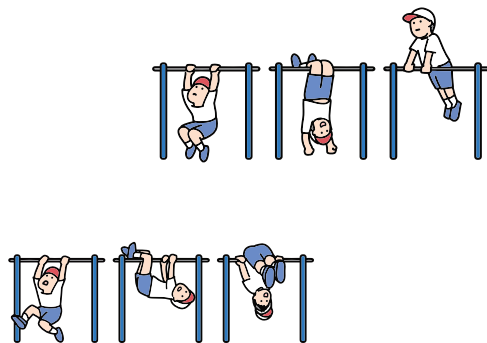
五、結語：攜手築起韌性之光

地震留下裂縫，卻也在校園深處烙下集體成長的軌跡。徐輝明校長曾言：「韌性一半源自抗壓本質，一半源自持續學習」，提醒我們，唯有在行動中傾聽需求、回應挑戰，方能在經驗中成長。學者范熾文、張文權（2016）亦指出：在多元複雜的教育環境中，校長必須具備深厚哲

學素養與堅強的實踐力，才能提升組織效能。校園韌性不僅來自師生同心協力，更需家長、社區、政府與媒體的共創支持。當「同舟共濟」成為共識，「你不孤單」成為承諾，這片經歷考驗的校園便在集體智慧中綻放堅定光芒。當最後一盞「關懷燈火」熄滅，校園歸於平靜，淬鍊歲月早已深刻烙印師生心中。這裡，是挑戰中凝聚的共同體，也是持續向前的舞臺；未來，這份從災難中淬鍊出的韌性，不僅抵禦風雨，更將成為共創願景的基石——以溫暖擁抱、以信念堅定，繼續書寫不凡的校園故事。✕

參考文獻

- 范熾文、張文權 (2016)。當代學校經營與管理新興議題：個人、團體與組織的連結。高教。
- Vogus, T. J., & Sutcliffe, K. M. (2007). The Safety Organizing Scale: development and validation of a behavioral measure of safety culture in hospital nursing units. *Medical care*, 45(1), 46-54.



你也需要被照顧 打造韌性校園從老師開始

|| 楊宜穎 國立高雄師範大學生命教育碩士班研究生

一、前言

在這個科技發展、教育政策更迭快速變動的時代，不只學生要學習克服問題與培養心理韌性，教師們身為學生的守護者、學習的引導者，更需要在面對各項挑戰與壓力衝擊時，自我調適與展現韌性，方能在教職的路上走得更加安適與長久。筆者擔任高中輔導老師，觀察到因少子化衝擊、師生與親師互動模式轉變，造成教師在校園中承受的壓力不亞於學生，以下分享在教學現場中觀察到的教師現況，以及教師們可參考應用的心理健康活動和相關資源。

二、教師壓力與情緒耗竭

在現今社會中，教師的專業角色與工作性質面臨許多挑戰。科技進步、新課綱變革、家庭結構轉變與學生特質的多元化，使得教師的職責日益複雜。在課務方面，教師除了自身學科專業課程，還需承擔校訂必修、多元選修等多樣化的課程安排。擔任導師者，不僅要處理班級各式大小事務，成為家長、任課教師與行政處室之間的橋樑，更因通訊軟體的普及，必須時時回覆家長或學生的訊息，導師的私人與工作時間難以明確劃分。而兼任行政職務的教師，更要面對繁雜細瑣的行政工作，與其他教師、

跨處室的溝通也是耗時耗力的心理負擔。

這些角色、責任的不斷擴張，使教師在日常工作中承受高度的心理與情緒壓力。若缺乏適切的因應機制，長期下來易導致倦怠感與情緒耗竭，進一步影響教學效能與師生關係。

許瀞文（2018）指出，高中職教師的工作壓力來自於學生學習成效不佳、行政負擔沉重、家長期待與配合度不足等多重因素，而這些壓力若未有效紓解，將導致教師產生高度情緒耗竭與教學動力下降。

數位科技的迅速發展也讓教師承擔更多非傳統教學的負荷，例如學習平臺操作、數位教案設計等，進一步壓縮教師本就有限的備課與休息時間，教師長期處於資訊過載與即時回應的壓力中，容易出現身心耗竭的徵象，對專業熱情與生活品質造成不利影響（吳美宜，2025）。

家長或學生缺乏界線意識，容易造成教師工作時間模糊不清，教師因社會期待與觀感，其一舉一動承受多

方評價，這種「情緒勞動」不易被量化，也不一定是外人能理解，卻是真實而長期的負荷。

三、教師壓力調適策略與活動

面對多元角色與高度壓力的挑戰，教師亟需有效的壓力調適策略與整合性的支持系統，協助其穩定專業角色、維持教學品質與心理健康。以下說明教師可嘗試的紓壓技巧，以及目前所知學校行政處室以及教育主管機關可提供的資源。

（一）正念減壓練習

正念與靜心練習不僅幫助教師察覺自己的情緒狀態，也是自我關照與情緒調節的方法。透過呼吸練習、身體掃描或正念書寫等方式，教師能學習如何在繁忙與不確定中穩定內在節奏，進而轉化為面對壓力的態度與力量。

（二）社會情緒學習

社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）的核心能力為自我覺



察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧與負責任的決定，教師同樣能利用社會情緒學習的概念與技巧，幫助自己找到生命意義感與幸福感。

根據教育部 114 年頒布的中長程計畫，推動教師增能課程、辦理課程與活動促進教職員的身心健康以及幸福感等項目，已列為重點行動方案之一。

（三）紓壓研習活動

教師可自主安排紓壓團體課程，或是由行政處室依據學校教師現況辦理不同類型的研習活動。若是想藉由運動促進腦內啡與多巴胺分泌，正念瑜珈與有氧拳擊是不錯的選擇；靜態的活動則可嘗試精油按摩、花藝製作等。

許多學校也會安排表達性藝術治療的體驗課程，例如：藝術治療、舞蹈治療和園藝治療，不只在過程中享受自我療癒的放鬆，也可將活動融入於課程中帶領學生體驗。

（四）教師諮詢與同儕團體

除了個人調適技巧與研習活動外，教師之間的同儕支持也是紓壓與回應情緒的重要資源。為了促進新進教師專業成長，教育部推動「薪傳教師」等制度，陪伴新進教師適應校園文化與工作節奏；教師們亦可透過科內教學研究會或級導師諮詢，交流教學經驗、建立同儕情感連結與支持，減少孤獨感與倦怠感。

（五）行政支持系統

王敏琦與蕭佳純（2024）指出，學校的支持能有效調節工作壓力對教師自我效能的影響，顯示行政文化與教師福祉息息相關。此外，行政團隊與教師之間須建立順暢的溝通機制，主動傾聽教師需求、鼓勵參與決策，讓教師感受到被理解與被信任，能提升整體組織的凝聚力與韌性。

（六）教師諮商輔導支持服務

目前多數縣市教育局已推動「教師諮商輔導支持計畫」，為教職員提供免費或補助式的心理諮商服務。教

師可透過學校輔導處或各縣市相關單位瞭解具體申請流程，並獲得保密且專業的協助。此外，部分縣市衛生局也設有「心理諮詢專線」，不論教師或一般民眾皆可運用，即時傾訴壓力與情緒困擾，獲得初步協助。

四、結語

當前教育環境快速變遷，教師面對的挑戰愈加複雜，壓力與情緒耗竭成為不可忽視的議題，若要打造韌性校園，不僅要培養學生的壓力與情緒調適能力，也需正視教師的心理健康與支持需求。唯有教師身心穩定、

持續成長，方能轉化壓力為成長的契機，在逆境中展現真正的韌性，為學生帶來更有力量的陪伴與引導，成為韌性校園的推手，共同創造一個有溫度、能回應挑戰的教育環境。✎

參考文獻

- 王敏琦、蕭佳純（2024）。高級中等學校教師專業發展阻礙、自我效能對工作壓力之影響—以學校支持為調節效果。《教育理論與實踐學刊》，49，1-31。[https://doi.org/10.7038/JETP.202406_\(49\).0001](https://doi.org/10.7038/JETP.202406_(49).0001)
- 吳美宜（2025）。在數位洪流中尋求平靜。《師友雙月刊》，649，95-97。<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20190807001-N202502060006-00021>
- 許潯文（2018）。高中職教師工作壓力、情緒耗竭與教學效能相關性之研究〔未出版的碩士論文〕。國立屏東科技大學。<https://doi.org/10.6346/THE.NPUST.TVE.008.2018.F02>





韌性校園深化

親子共學團體

實踐與探索

|| 孫文英 國立高雄師範大學教育學系生命教育班碩士生

一、引言

在當今快速變化的社會中，教育體系面臨著多重挑戰。無論是自然災害、社會動盪或健康危機，校園韌性成為保障學生學習和身心健康的關鍵。學校不僅須具備應對突發事件的能力，還需培養學生的適應能力和面對挑戰的素養。在此過程中，「親子共學團體」作為一種新興的教育模式，透過親子家庭共同參與學習，不僅深化情感連結與互動信任，更在家庭和學校之間搭建合作橋樑，促進彼此理解，從而共同建構更具韌性的校園環境。

二、韌性校園的概念

韌性校園是指學校能夠有效應對各種挑戰，並在面對困難時保持正常運作的能力。這種能力不僅體現了學校的應急管理機制，更涵蓋對學生心理健康的關注、社區資源的整合，以及與家庭的密切合作。韌性校園的建立需要全校師生、家長以及社區的共同努力。

（一）增強學生的適應能力

這種校園強調培養學生的適應能力，使他們能夠應對學習和生活中的各種挑戰，其中包括學業上的壓力，

還涵蓋人際關係、情緒管理等方面。透過各種活動和課程，學校可以幫助學生學會如何面對挫折，增強他們的心理韌性。

（二）建立支持性社區

它的另一個重要的特徵與需要，是建立一個支持性社群，包括教師、家長、社區及相關單位的支持。當社群能夠團結一致關注學生的需求時，學校的韌性將大大增強。

三、親子共學團體的角色

親子共學團體在韌性校園的建構中扮演著重要的角色。這種團體不僅促進了學校、家庭和社區之間的合作，還能增加父母對學校教育的參與感和支持度。以下是親子共學團體如何促進韌性校園的幾個面向。

（一）促進家庭與學校的溝通

親子共學團體為家庭和學校提供了一個良好的溝通平臺。在定期的會議和活動中，家長可以與教師交流孩子的學習情況和心理健康，反之亦

然。這種溝通有助於建立信任，讓家長更瞭解學校的教育理念和策略。

（二）提供支持與資源

親子共學團體可以組織各種活動，如工作坊、座談會、討論小組等，為親子家庭提供必要的支持和資源。這樣將活動的形式多樣化，能夠吸引更多的親子家庭參與。

（三）強化社區連結

透過親子共學團體，學校、家庭和社區的連繫得以加強。團體可以組織社區活動，如社區整潔與義賣等，讓家庭和社區成員共同參與。這不僅能增進社區的凝聚力，還能讓親子家庭在實際行動中感受到責任感和參與感。

四、實踐案例

筆者於某市喜樂社區創建了一個親子共學團體，定期陪同親子家庭，每週進行一次品德教育學習聚會。過程中，我們積極結合社區及校園資源，共同提升學校的韌性。透過推行

圖 1 「親子共學團體」聚集情形



親子品德課程，顯著增強了親子間的互動和理解（如圖 1）。

此外，該社區也會不定時舉辦專題講座，主題包括如何培養孩子的韌性、壓力管理方法以及如何陪伴孩子成長之歷程等。這些活動不僅提高了家長的參與度，也讓家長更加瞭解如何支持孩子的全面發展。

近期地震及水災頻繁發生期間，該親子共學團體與學校教師協作，及時提供心理支持與應變學習輔導，關

注並回應學生的身心需求。這一系列的行動不僅展現了校園的韌性，也讓親子家庭在困難中感受到來自社區支持的力量。

五、韌性校園的未來展望

隨著社會的變遷，韌性校園的概念將持續演變。學校、家庭和社區都需要不斷調整和更新應對的策略，以適應新的挑戰，成為連接學校與家庭、社區的重要橋樑。

（一）數位工具的運用

未來，學校可積極運用數位工具強化親子共學團體的聯絡與運作。例如：透過學校專屬 App、親師溝通平臺（如 ClassDojo、LINE 群組）以及共讀資源平臺（Google Classroom）等，家長可以隨時隨地參與學校的活動，獲取最新的資訊和教育資源。此舉將有效加深家庭與學校之間的協作與融合。

（二）強調社會情緒學習

韌性校園的建設不僅需關注學業成績，還應重視學生的社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）。親子共學團體可以針對親子連結、情感管理及人際關係等方面開展專題活動，協助學生提升情感韌性與社會適應能力。

（三）持續評估與動態調整

學校、家庭和社區都應定期評估親子共學團體的運作成效，並根據反饋持續優化活動內容與形式。由此確保團體的活動始終符合學校、家庭和社區的需求，並持續增強校園整體的韌性。

六、結論

打造韌性校園是一項系統性工程，必須依賴學校、家庭和社區的協同參與和長期投入。親子共學團體作為一種新興的合作模式，能夠有效促進家校溝通，提供支持與資源，並強化社區凝聚力。隨著社會變遷不斷加速，韌性校園的建設顯得愈發重要，而親子共學團體也必將發揮不可或缺的作用。讓我們攜手努力，共同為學生創造一個更加安全、支持和充滿韌性的學習環境。✕



預防為本

SEL 導向的韌性校園行動

|| 林秀玲 國立臺灣師範大學科學教育中心博士後研究員

一、前言

在近年教育現場，校園韌性的課題愈發重要。教育部資料顯示，校園霸凌通報件數自 2018 年 562 件增至 2023 年 3,256 件，國中生霸凌率達每十萬人 551 人次。兒福聯盟調查亦指出，10.2% 學生曾遭霸凌，22.5% 因此出現自傷或自殺念頭，凸顯其對心理健康的衝擊。

建構「韌性校園」須從制度、課程與文化著手，建立預防性情緒支持系統。社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）為有效策略，培養學生情緒辨識、壓力調節、人際互動與責任決策能力，有助提升其韌性與回復力。本文將以「預防為本」為原則，結合 SEL 五大能力、生態系統理論與三級輔導架構，提出實務對策，協助學校營造具支持性與

安全感的學習環境。

二、SEL 與生態系統建構韌性支持網絡

SEL 由美國 CASEL 組織提出，聚焦五大核心能力：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧與負責任決策（CASEL, 2003）。在校園霸凌、自傷與情緒困擾日增之際，SEL 提供一套「從根本培力」的預防策略。研究指出，將 SEL 融入學校文化，能顯著降低霸凌與受害率（Espelage et al., 2015），並改善師生關係與班級氣氛（Payton et al., 2008）。其核心理念是「預防為先」，強調在情緒或人際問題發生前，即培養學生應對力。結合生態系統理論與三級輔導制度，SEL 可延伸為校本支持網絡。初級介入對應微系統（課室、家庭）、中級對應中系

統（家校合作），三級則連結外系統（專業支援），打造由環境出發的韌性支持系統，落實全人教育與心理安全。

當三級輔導融入生態視角，輔導策略便不再侷限於個別處遇，而是轉向多層次、全系統的韌性建構。這種從日常出發的預防系統，具備更高的普及性與持續性。透過生態網絡觀理解學生行為，有助提升介入敏感度，並降低情緒困擾與社會孤立風險。透過多角色參與，輔導不再是少數專業

人員的任務，而成為校內外協作的共同實踐。如此建構出的心理安全網，不僅強化危機回應力，更提升校園整體的復原力與延展性。

三、以生活議題深化韌性學習

將 SEL 能力融入跨域課程與生活議題，是深化學生心理韌性的有效途徑。以下為具代表性的校本活動設計，結合教學議題、SEL 核心能力與生態層級的對應實踐：

表 1 情緒素養跨域課程之活動舉例

教學議題	活動流程	學習成效	對應 SEL/生態系統
霸凌防治	同理心故事劇場 × 班級和平公約： 1. 改編校園真實事件為劇本。 2. 學生分組扮演受害者、加害者、旁觀者等角色。 3. 演出後討論感受，理解情緒與行為影響。 4. 全班共同制定反霸凌和平公約。	1. 理解他人情緒與處境差異。 2. 展現合作與尊重的行為。 3. 提升對霸凌的敏感度，辨識不當互動。 4. 強化班級凝聚力與責任感。	<SEL 能力> - 社會覺察 - 負責任決策 <生態系統> - 微系統 - 中系統 - 宏系統
災難演習	安心包 × 模擬避災任務日： 1. 準備個人「安心包」，放入具安定感的小物。 2. 搭配校安演習進行模擬活動。 3. 小組完成任務卡，如協助避難、物品檢查等。 4. 寫下想說的一句話，整理並分享情感。	1. 理解災難中的基本應變流程。 2. 演練中學習互助與支援。 3. 運用安心物品安撫情緒，培養心理韌性。 4. 透過書寫與分享，提升情緒覺察力。	<SEL 能力> - 自我管理 - 人際技巧 <生態系統> - 微系統 - 外系統



教學議題	活動流程	學習成效	對應 SEL/生態系統
壓力管理	壓力溫度計 × 靜心時間： 1. 課前五分鐘記錄壓力與情緒狀態。 2. 教師引導覺察，培養情緒追蹤習慣。 3. 每週五進行冥想、呼吸、伸展等放鬆練習。 4. 分享情緒變化與個人舒壓方法。	1. 具備壓力辨識與情緒觀察能力。 2. 能運用靜心與呼吸技巧應對挑戰。 3. 提升自我調節力，減少焦慮與衝動。	<SEL 能力> - 自我管理 - 自我覺察 <生態系統> - 微系統 - 中系統
幸福教育	幸福探索問卷 × 感恩牆分享： 1. 填寫問卷，探索個人幸福來源。 2. 統整結果，認識生活中的幸福片段。 3. 設立「感謝牆」，每日由學生留言感恩語。 4. 鼓勵記錄小事，培養感恩書寫習慣。	1. 辨識幸福來源，提升正向覺察力。 2. 培養感恩態度，增強同理與回應能力。 3. 每日感恩留言，營造溫暖班級氛圍。	<SEL 能力> - 社會覺察 - 自我覺察 <生態系統> - 微系統 - 宏系統

註：研究者自編

四、結語

從校園事件中的情緒波動、壓力反應，到災難來襲後的心理回復與關係修復，這些經驗說明，「韌性」並非單純依賴個體的內在特質，而是一套可經由設計與支持而形塑的系統性行動。將 SEL 核心能力導入校本活動，結合生態系統與三級輔導的策略框架，不僅是預防校園問題的前瞻作為，更是培養學生面對挑戰、走過低谷、重建希望的關鍵力量。這樣的教育實踐，可為學校播下心理安全與集體復原力的種子，也為臺灣未來的教育現場注入更具韌性與幸福感的文

化養分。✎

參考文獻

- CASEL. (2003). Safe and sound: An educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning (SEL) programs. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org/safe-and-sound-guide-to-sel-programs/>
- Espelage, D. L., Rose, C. A., & Polanin, J. R. (2015). Social-emotional learning program to reduce bullying, fighting, and victimization among middle school students with disabilities. *Remedial and Special Education, 36*(5), 310–319. <https://doi.org/10.1177/0741932514564564>
- Payton, J., Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B., & Pachan, M. (2008). The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students: Findings from three scientific reviews. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). <https://eric.ed.gov/?id=ED505370>

擁抱不一樣的起點

融合教育培育韌性幼苗

|| 陳家慧 高雄市鼓山區九如國小學前特教教師



一 前言

在整體環境快速變遷的背景之下，學生無需透過語言、動作與情緒等互動行為，便能接收大量的資訊、學習與休閒活動，使得學生的心理發展往往難以與身體同步成長。當幼兒初次進入幼兒園，這可能是他們人生中第一次練習對他人的包容與合作的機會。若能在發展的黃金時期實施融合教育，一般學生（以下簡稱一般生）將從中學習同理、合作、包容與自我調節；而特殊需求學生（以下簡稱特殊生）則可藉此練習融入社會群體。而這些寶貴的經驗，不僅是學生探索多元社會的重要起點，更在無形中培育他們的韌性，亦即面對挑戰時能夠適應、調整並持續成長的能力。

二 學前融合教育的內涵與價值

融合教育以尊重個別差異與需求為核心，致力於提供一般生與特殊生在同一個空間共同學習的機會，創造零拒絕、全面融入式的環境（鈕文英，2008）。六歲以前為身心發展的關鍵期，也是促進多元能力養成的黃金時段（樊哲忻，2022）。因此，學前階段被視為融合教育實施的理想時機，此一時期的學生對同儕差異尚未形成偏見，更容易展現出接納與同理的態度，為共融學習奠定良好基礎。

在融合情境實施初期，筆者常觀察到學生向教師反應：「老師，你看他（特殊生）！」隨著時間推移，學生逐漸出現正向轉變，有些學生能



接納特殊生的噪音或行為差異，有些則會主動牽手協助特殊生做出適當行為，而特殊生也開始透過模仿融入群體行動。學生從小即學習面對挑戰與解決問題，教師適時介入與引導，幫助學生學習調整行為與嘗試不同策略，累積未來面對更大挑戰時所需的心理彈性與應對能力。

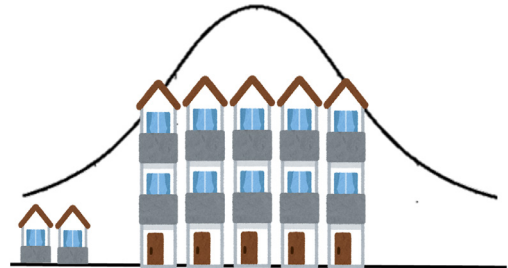
三 學前特教班的融合教育實踐方式

筆者目前任教於學前特教班，主要以兩種方式實踐融合教育。第一，安排具備自理能力與基本指令理解的特殊生，進入普通班並參與部分課程，學習社會互動與適應團體生活；第二，邀請一般幼兒進入特教班，與特殊生共同參與活動，促進彼此的互動與理解，營造多元共融的學習氛圍。為促進融合教育的順利推展，針對參與融合教育的相關人員，筆者採取以下方針：

（一）一般生

進行融合活動前，須為一般生建立心理準備，透過「特教宣導」說明即將有新同學參與課程與活動。宣導

圖 1 常態分佈圖



方式包含：

1. 說故事：以繪本《我的朋友伊莎貝爾》引起學生好奇，並結合提問與引導，讓一般生理解特殊生為何需要協助。
2. 介紹常態分佈圖：透過常態分佈圖（如圖 1）具體教導，說明能力與人數的分布，鐘型曲線的左側，房子較少較小，中間的部分房子較大較多，房子的大小代表能力，房子多寡代表人數，幫助學生理解自身與特殊生的差異。
3. 特殊生的自我介紹：說明特殊生需要協助的地方，並同時強調其優點（如：有禮貌、不挑食等），讓一般生瞭解如何協

助特殊生，同時也能學習特殊生的合宜行為。

（二）一般生之家長

家長是推動融合教育的重要助力，為使其更加理解特教生及融合教育的理念，學校透過以下三種方式促進家長的認同與支持：

1. 說明通知單：以文字說明融合教育的目的與學生可獲得的能力，並請家長勾選是否同意孩子參與相關活動，尊重家長參與的意願。

2. 班親會分享：於班親會時至普通班教室進行說明，分享融合教育的理念、既有案例及學生互動情形，透過面對面的分享，並即時解答家長的疑問，以增進對融合教育的理解與認同。

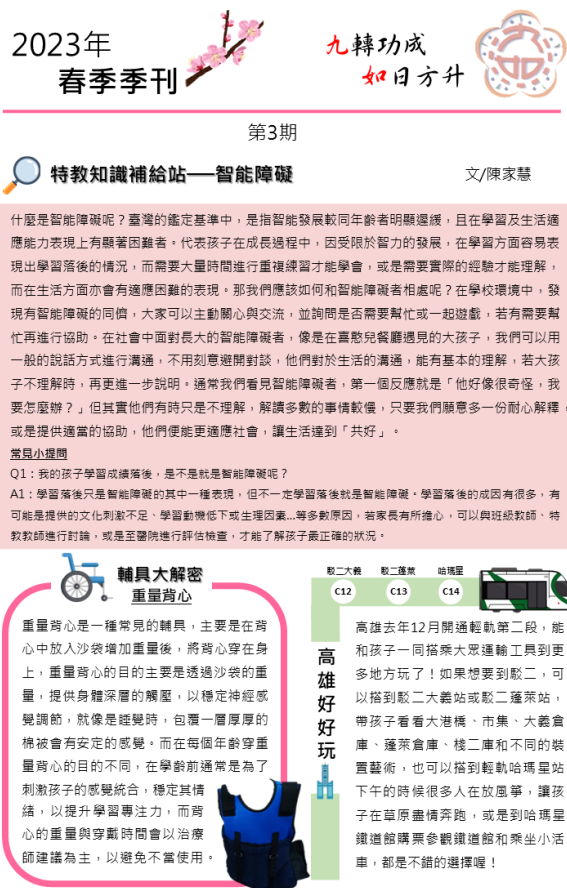
3. 特教季刊：每季出版刊物（如圖2），內容涵蓋特殊教育障礙類別介

紹、輔具應用、親子互動遊戲與教師教養專欄等，促進家長更全面地認識特教議題。

（三）普通班教師

在推動融合活動前，特教教師會與普通班教師充分討論活動方式與期程，並詳細說明特殊生的能力狀況，

圖2 特教季刊



且全程陪同協助，以減輕教師的顧慮。例如，曾有特殊生出現尖叫與自傷行為，筆者立即介入處理，並以適切語言向一般生說明，特殊生的行為是因身體不適卻無法表達所致，從而獲得普通班師生的理解與支持，營造正向的共融氛圍。

（四）學校行政人員

在每學期課程發表會中提出具體融合計畫，內容包含期程、進行方式、參與班級與人數，並回顧上學期執行成果，讓行政人員掌握教學現場需求，並提出需協助事項，例如：提供電梯鑰匙與教材資源經費申請等。

四 結語

學前融合教育不僅是一種教育實踐，更是引導學生「擁抱不一樣的起點」重要途徑。融合教育的順利推展，需要學校行政、普通班教師、家長與特教教師之間建立緊密的合作關係與支持系統，共同為學生營造正向、安全與充滿尊重的學習氛圍。在這樣的環境中，一般與特殊生得以在包容與理解的基礎上共同學習與成長。自幼即在兼具支持與適當挑戰的情境中學習與互動，學生將逐步奠定心理韌性發展的基礎，為每位學生開啟持續成長與適應社會的大門，並累積面對未來各類挑戰所需的內在力量。✕

參考文獻

- 鈕文英（2008）。擁抱個別差異的新典範：融合教育。心理。
 樊哲忻（2022）。淺談幼兒時期培養多元智能的重要性。臺灣教育評論月刊，11(7)，209-211。



《校園霸凌防制準則》 最新修正及其相關程序之介紹¹



|| 蔡佩均 律師

近期新聞報導頻傳校園霸凌事件，筆者希冀透過本文介紹 2024 年最新修正之《校園霸凌防制準則》（以下簡稱防制準則），引領讀者初步認識校園霸凌的定義及其現行最新處理機制。



認識校園霸凌

依據防制準則第四條第五款規定，「校園霸凌」係指相同或不同學校校長及教師、職員、工友、學生對學生，於校園內、外發生之霸凌行為。

其中「教師」，依據防制準則第

四條第二款規定，除專任教師、兼任教師、代理教師、代課教師外，尚包含運用於協助教學之志願服務人員、實際執行教學之教育實習人員、實習場域之實習指導人員及其他經中央主管機關指定執行教學或研究之人員。換言之，能夠執行教學或輔助教學者，皆可能被認定為防制準則下的教師。

至於「職員、工友」，依據防制準則第四條第二款規定，除固定或定期執行學校事務人員外，尚包含運用於協助學校事務之志願服務人員、學生事務創新人員，以及其他經中央主管機關指定者。因此，校園霸凌的加害對象不限於正式教職員，也可能涉及志工或其他協助人員。

¹ 本篇文章僅代表蔡佩均律師個人立場。

所謂「霸凌行為」，依據防制準則第四條第四款規定，係指個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作、電子通訊、網際網路或其他方式，直接或間接對他人故意為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善環境，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。依據教育部網站防治校園霸凌專區，教育部目前將霸凌分為以下五類：

表 1 校園霸凌類型

霸凌類型	舉例
肢體霸凌	如推擠、打人等身體上的攻擊行為。
言語霸凌	如嘲笑、辱罵、取綽號等語言上的攻擊。
關係霸凌	如排擠、孤立他人，破壞他人關係。
網路霸凌	透過網路或電子通訊工具散布不實或攻擊性言論。
反擊霸凌	受害者因長期被霸凌而對他人進行的報復性霸凌行為。

二 校園霸凌區分「生對生霸凌」及「師對生霸凌」之不同處理

為妥善處理校園霸凌事件，不同於過往，防制準則 2024 年最新修正將校園霸凌事件區分為「生對生霸凌」及「師對生霸凌」，並依其特性按照不同法規處理：

（一）生對生霸凌事件

依據防制準則第四條第六款規定，生對生霸凌事件係指相同或不同學校學生之間，於校園內、外發生之霸凌行為。

依據防制準則第五條第一項規定，生對生霸凌事件應依據《校園霸凌防制準則》規定進行審查、調和、調查及處理。

（二）師對生霸凌事件

依據防制準則第四條第七款規定，師對生霸凌事件係指教師、職員或工友對相同或不同學校學生，於校園內、外發生之霸凌行為。

依據防制準則第五條第二項及第三項規定，師對生霸凌事件因應教師的狀況，區分成以下三種處理方式：

1. 專科以上學校師對生霸凌事件，應依《校園霸凌防制準則》第五章規定進行調查及處理。
2. 高級中等以下學校編制內專任教師對學生之霸凌事件，應依高級中等以下學校教師解聘不續聘停聘或資遣辦法之規定進行調查及處理。
3. 編制內專任教師以外師對生之霸凌事件，學校應準用高級中等以下學校教師解聘不續聘停聘或資遣辦法之規定進行調查，並依相關規定分別處理。

惟師對生霸凌事件的行為人若為校長時，依據防制準則第五條第四項規定，則區分成以下三種處理方式：

1. 行為人若為專科以上學校現任或曾任校長時，主管機關應準用防制準則第五章規定進行調查。

2. 行為人若為現任或曾任國民小學或國民中學校長時，主管機關應依或準用國民小學及國民中學校長不適任事實調查處理辦法之規定進行調查。

3. 行為人若為高級中等學校現任或曾任校長時，主管機關應準用國民小學及國民中學校長不適任事實調查處理辦法之規定進行調查。

因此，高級中等以下學校編制內專任教師對學生之霸凌事件，將依高級中等以下學校教師解聘不續聘停聘或資遣辦法之規定進行調查及處理。

三 針對「生對生霸凌」創設調和程序

為促進雙方當事人對話與相互理解，化解衝突，修復關係及減少創傷，不同於過往，本次防制準則2024年最新修正針對「生對生霸凌」創設調和程序。

依據防制準則第29條規定，雙

方當事人得自由選擇採行調和或調查程序。無論如何，調和程序應經雙方當事人同意，始得為之；過程中，任何人皆不得錄音或錄影。調和程序由會前會與調和會議所組成：

（一）會前會

調和會議前，處理小組委員應分別與雙方當事人進行個別會談（即會前會），以藉此瞭解當事人感受、需要，及期望共同彌補傷害與修復關係之方式。

（二）調和會議

倘若會前會舉行完畢後，雙方當事人均簽署調和意願書並同意調和時，處理小組委員應舉行調和會議。調和會議過程中，雙方以說明感受、需求及期望為主，並應尊重對方發言，不得有任何人身攻擊之言詞。必要時，處理小組得採單邊方式與雙方當事人分別進行溝通。

若有任何以下情況發生時，處理小組應停止調和，進行調查（防制準則第 32 條）：

1. 任一方當事人無調和意願。
2. 任一方當事人、其法定代理人或實際照顧者，有運用不對等之權力或地位影響調和進行之具體事實。
3. 處理小組召開第一次調和會議之日起一個月，調和仍未成立。
4. 處理小組認顯無調和必要、調和顯無成立之可能或不能調和。

調和程序的創設，無疑為校園霸凌事件的處理提供了一種更具人本關懷的機制。相較於懲戒措施，調和程序強調透過對話與理解來修補受害者與加害者之間的關係。此一機制的核心在於，讓雙方在尊重與安全的前提下，表達自身的感受與想法，進而促進彼此的理解，減少因誤解、對立或報復心理而導致的長期衝突。此外，透過專業人員的引導，受害者能夠獲得心理支持，加害者則有機會認識自己的行為對他人造成的影響，從而進一步改變行為模式。這種以關係修復為導向的模式，不僅有助於減少霸凌

事件的再發生，亦能提升學生的社會情感能力，使其學會如何在衝突中溝通與和解，為建立更友善的校園環境奠定基礎。

四 鼓勵與保障學生見義勇為的行為

為鼓勵及保障學生見義勇為的行為，本次防制準則 2024 年最新修正增訂學生為避免自己或他人生命、身體受到侵害，可以採取必要措施而不受處罰。

依據防制準則第 22 條規定，學生有下列行為，非立即對其身體施加強制力，不能制止、排除或預防危害者，其他學生得採取必要之強制措施，不予處罰：

1. 攻擊學生或他人，毀損公物或他人物品，或有攻擊、毀損行為之虞時。
2. 自殺、自傷，或有自殺、自傷之虞。
3. 無正當理由攜帶或不當使用學校依法規定違禁物品，有侵害

他人生命或身體之虞。

4. 其他現在不法侵害他人生命、身體、自由、名譽或財產之行為。

學生對於現在不法之侵害，而出於防衛自己或他人權利之行為，不予處罰。但防衛行為過當者，得減輕或免除其處罰；學生因避免自己或他人生命、身體、自由、名譽或財產之緊急危難，而出於不得已之行為，不予處罰。但避難行為過當者，得減輕或免除其處罰。

本次防制準則的最新修正，透過增訂學生得採取必要措施以避免自己或他人遭受侵害的條款，不僅強化了對受害者的保護，也鼓勵學生見義勇為，展現正義與責任感。此規範的核心精神在於，當學生面對他人受到不法侵害時，能夠適時伸出援手，而毋須擔心因干預行為而遭受懲處。這與企業內部的吹哨者保護機制類似，皆是為了促進一個更安全、公正的環境，使潛在的受害者能夠獲得即時協助。這不僅能提高學生對公平正義的認同感，也培養其公民意識，使其在

未來面對社會不公時，能夠勇於發聲、採取行動，進一步推動校園內部正向互助文化的建立。

五 結語

2024 年最新修正的防制準則在既有規範的基礎上，進一步細化校園霸凌的處理機制，區分「生對生霸凌」與「師對生霸凌」的不同處理方式，並引入調和程序，以促進當事人之間的對話與關係修復。此外，新規

範也強化對見義勇為學生的保護，讓學生在面對不法侵害時，能夠勇於伸張正義，而無需擔憂後果。

此修正不僅提升了校園霸凌事件的處理效能，也更加注重學生的人權保障與心理支持，期望能為學校營造更安全、友善的學習環境。然而，制度的完善仍需仰賴學校、教師、學生及家長的共同參與與落實，唯有透過持續的關注與實踐，才能真正有效防制校園霸凌，讓每位學生都能在尊重與包容的環境中成長與學習。✕



圖卡設計神隊友 Google AI Studio



前言

生成式 AI 技術的迅速發展，正對各領域產生深遠影響，在教育界亦產生一股 AIGC 風潮，如自動生成教案、簡報及教學插圖等各類 AI 應用，展現出 AI 工具優化教學工作的巨大潛力。然而，多數高效能之生成式 AI 工具，在免費額度用完後，或是要使用核心、進階功能時，常需付費訂閱，對於預算有限的教育單位或是教育工作者，成了應用上的門檻，常須尋求兼具強大功能與免費的替代方案。

由 Google 提供，搭載其 Gemini 模型的開發者平台 Google AI

- || 張瓊文 臺中市政府教育局課程督學
國立政治大學教育學系博士生
- || 莊雅如 新北市政府教育局秘書室輔導員
新北市永和區秀朗國小教師

Studio，因提供 Gemini 目前最強模型 Gemini 2.5 Pro、賦予使用者高度客製化與調整權限，且每日可使用的免費額度高，成為近期討論熱度非常高的一款生成式 AI 工具。雖然 Google AI Studio 具備前述諸多優勢，但全英文的操作介面，對於初次接觸的使用者可能構成一定的操作門檻，其介面與提供給一般使用者的生成式 AI 工具不同，涉及了「Model Selection」、「Temperature」與「Top P」等參數設定專有名詞，若缺乏中文說明與引導，容易讓使用者望之卻步，而錯失了一個強大的教學輔助工具。

有鑑於此，本文旨在提供一份系

統性的入門指南，透過圖文解說的方式，分享 Google AI Studio 的核心功能區塊，並以圖卡設計之應用案例進行示範，協助讀者跨越語言與技術的初期障礙，讓 Google AI Studio 成為圖卡設計上的神隊友。

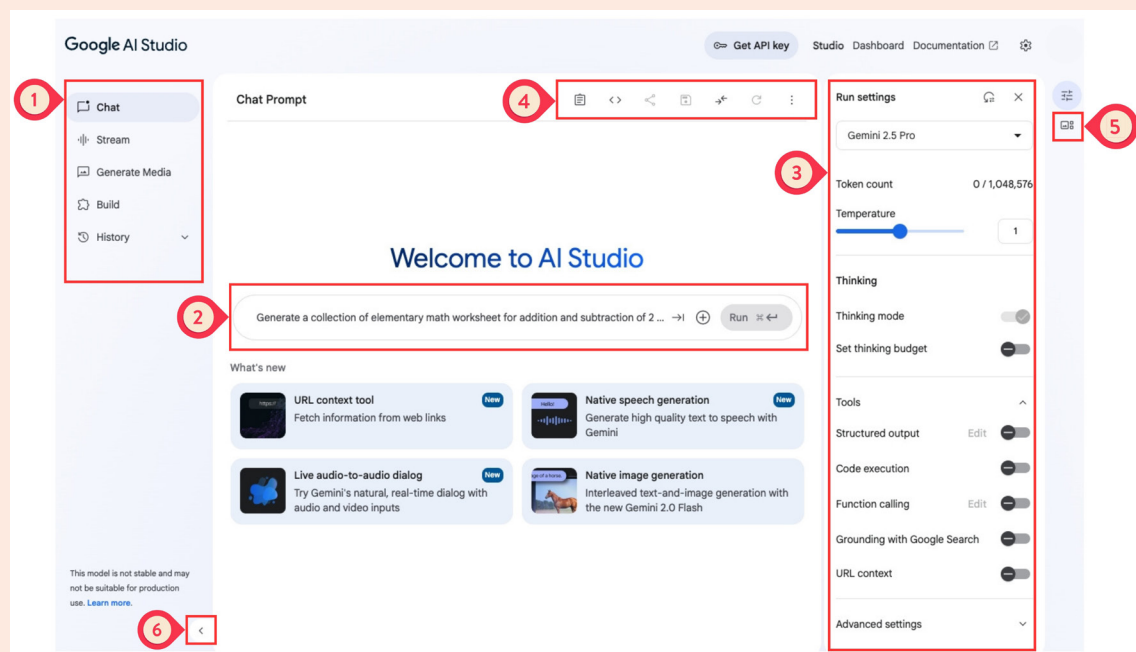
Google AI Studio 平台介紹

Google AI Studio 是一個無須編程背景即可操作的開發者平臺，使用者透過輸入文字指令（Prompt），

即可利用 Google 的 Gemini 模型生成多樣化的內容。要使用 Google AI Studio 的第一步，需要有 Google 帳號，之後於瀏覽器中以關鍵字搜尋 Google AI Studio，或是直接輸入網址 <https://aistudio.google.com/>，按下畫面中的 Sign in to Google AI Studio 即可使用，登入成功畫面如圖 1 所示。

圖 1 的區塊 1 有 5 個選項，使用者最常用的通常是 Chat 功能，只要在區塊 2 輸入指令後按下 Run 按鈕，就可以產生文字內容，此外可

圖 1 Google AI Studio 登入成功頁面



以搭配 Gemini 優異的光學字元辨識（Optical Character Recognition, OCR）能力，上傳圖片檔或是 PDF 檔請其辨識。Stream 功能可以透過文字、語音、螢幕鏡頭以及共享螢幕的方式與 Gemini 對話，當輸入指令後，Gemini 便會用語音朗讀答案給使用者。而目前 Google 把生成媒

體的功能都整合到 Generate Media，使用者可利用指令生成圖片、語音、音樂或影片，在按下選單後，隨即跳轉到各合適的生成模型頁面。Build 功能可讓使用者簡易的建立應用程式工具，如同 ChatGPT 的 GPT 或是 Gemini 的 Gem。此外，若要觀看歷史聊天訊息，則可點選 History 瀏覽。

圖 2 左圖為 Stream 操作頁面，右圖為 Generate Media 操作頁面。

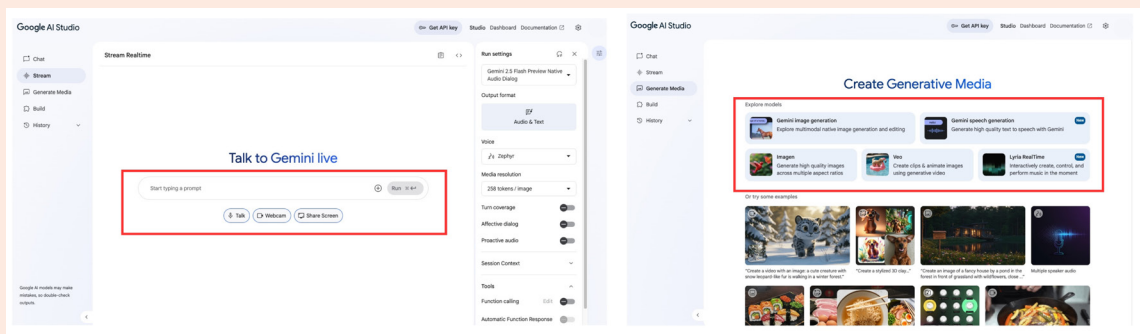


圖 1 的區塊 3 顯示一般聊天頁面式的 AI 工具不會出現的模型設定選項。頂部可選擇與功能相對應的模型種類，而「Token 數」指的是大型語言模型（LLM）處理和理解文字的基本單位，系統會在每次生成時自動計算使用的 Token 數量。目前 Google AI Studio 每日提供充足的免費 Token 額度，並於隔日重置，足以應付一般日常使用需求。此外，

用戶可開啟頁面下方的「Grounding with Google Search」功能，在使用對話功能時，系統可連網進行搜尋。若對 Temperature、Top P 等模型調整參數有興趣，也可進一步探索相關功能。區塊 4 提供儲存、復原等功能鍵，點擊區塊 5 則可顯示系統建議的指令，區塊 6 可將選單折收，讓操作介面更為簡潔。

三 利用 Google AI Studio 進行教學圖卡設計

一般而言，製作一套教學圖卡需要耗費大量時間進行資料搜尋與內容編輯，透過導入 Google AI Studio，可將此流程優化為一個包含「內容生成、圖像描述生成及活動設計」的三步驟高效工作流。

步驟一：圖卡核心內容生成

此階段的核心目標是利用 AI 快速生成圖卡所需的基礎文字元素，藉此大幅縮短教學設計前期的發想時間。教育工作者可直接下達結構化的指令，要求 AI 產出包含特定主題詞彙、情境例句及引導性提問等內容，相關指令範例如下：

指令範例：

「請為國小中年級學生設計 10 組關於『情緒』的圖卡內容。每一組都包含：

- 一個核心情緒詞彙。
- 一個符合該情緒的生活化情

境短句（30 字以內）。

- 一句引導學生思考的提問。」

AI 能迅速生成結構化的內容，亦可以輸入「請以表格方式呈現」指令，讓生成結果更方便閱讀。對教育工作者來說，不僅節省時間，後續還能依據班級具體情況，要求 AI 進行微調，例如「請用更淺顯的詞彙改寫」或「增加與校園生活相關的情境」，生成結果如下頁圖 3。

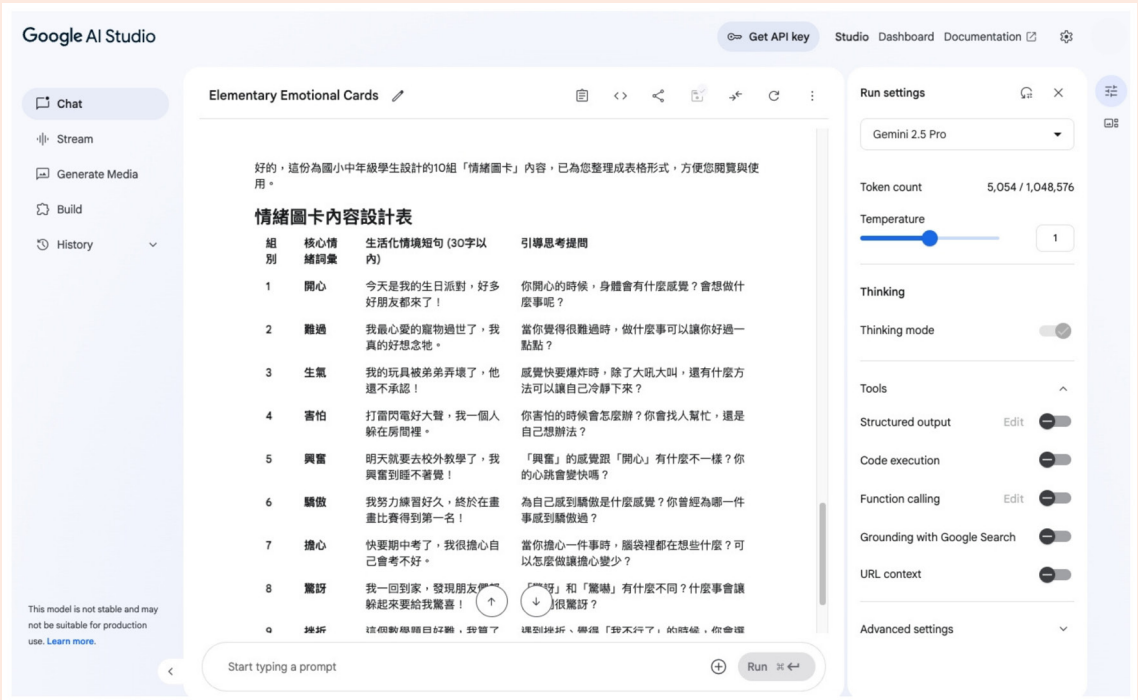
步驟二：生成 AI 繪圖工具之圖像描述

在完成文字內容後，下一步是圖像的準備。Google AI Studio 可在此流程中扮演文字與 AI 繪圖工具之間的中介橋樑。由於許多 AI 繪圖工具，若使用英文指令的效果會更好，所以可利用 Google AI Studio 將中文的教學情境，轉換為 AI 繪圖工具所需的精準、細緻的英文圖像生成指令，相關範例如下：

指令範例：

「請將以下情境轉換成適合 AI

圖 3 將生成內容以表格方式呈現



繪圖工具使用的『圖像生成指令』（image generation prompt）。風格請指定為『可愛卡通風格、色彩鮮豔、線條簡單、白色背景』。

情境：一個小男孩因為玩具車壞掉而感到難過，他坐在地上，眼角有淚珠。」

系統生成的指令如下：

Simple Version

A cute cartoon little boy, sitting on

the floor sadly, a teardrop in the corner of his eye. Next to him is a broken toy car. a cute cartoon style, vibrant colors, simple lines, white background.

Detailed Version (Recommended)

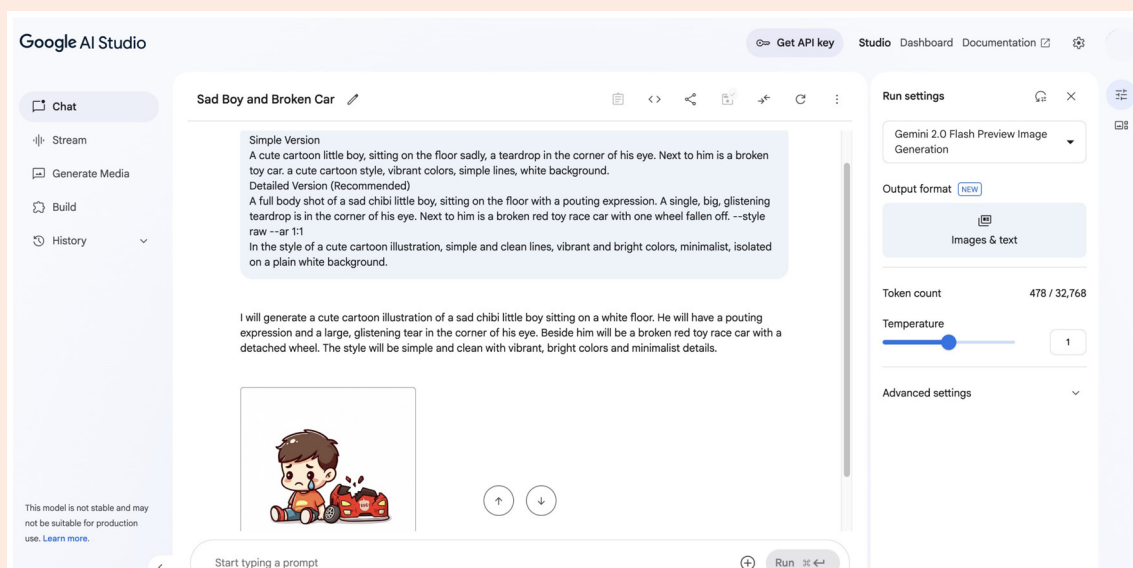
A full body shot of a sad chibi little boy, sitting on the floor with a pouting expression. A single, big, glistening teardrop is in the corner of his eye. Next to him is a broken red toy race car with one wheel fallen off. --style raw --ar 1:1

In the style of a cute cartoon illustration, simple and clean lines, vibrant and bright colors, minimalist, isolated on a plain white background.

在系統生成建議指令後，使用者可以依照需求再進行指令修改，完成後開啟 Generate Media 選單，選擇

Gemini image generation 功能，貼上英語指令即可生成圖片，生成圖片的功能頁面如圖 4。透過此工作流程，教育工作者無須具備高深的英文能力，即可生成高品質的圖像描述，進而產製出符合教學情境、獨一無二且無版權爭議的視覺素材，有效解決了過往尋找合適圖片的痛點。

圖 4 利用英語指令生成的圖像結果



步驟三：教學延伸活動設計

為最大化圖卡的教學效益，可利用 AI Studio 根據已生成的圖卡主題，設計多元的課堂延伸活動，如可要求 AI 規劃團體合作或個人表達等不同面向的教學活動流程，亦能產出

初步的評量指標建議，指令如下：

指令範例：

「根據以上 10 個情緒圖卡，請設計三種不同的課堂延伸活動，活動需要包含團體合作與個人表達的環節，每個活動約 40 分鐘。」

四 結語

本文透過系統性的圖文解說，示範運用 Google AI Studio 進行教學圖卡的產製工作流，工作流程包含內容生成、圖像描述生成及活動設計等步驟圖卡。雖然 AI 工具更新速度快，操作介面會因更新略有不同，但掌握核心邏輯，就能靈活應用這些工具。善用 Google AI Studio 等 AI 工具，不僅可將降低教師繁瑣的重複性工

作，更能將科技無縫融入教學設計的實踐，但在 AI 時代，教育工作者更應建立關鍵認知：AI 的角色是高效的「輔助者」而非「取代者」，由 AI 產出的草稿與靈感，仍須經由教師的專業判斷進行內容審核與事實查核。當教師將更多心力投注於課程深度、教學互動與關懷引導時，AI 便真正成為了教育現場的「神隊友」，能為現代教育工作者，開創一條清晰且高效的創新途徑。✕



輔導新議題 家長一直傳 LINE 怎麼辦？



|| 陳清義 中華民國中小學校長協會理事長

|| 李亦欣 臺北市中正區忠孝國小校長

前言

隨著科技進步與數位溝通工具普及，現代社會進入了一個焦慮感蔓延的世代。家長對孩子未來的高度不確定感，往往將教育現場視為情緒投射的主要出口。許多家長出於關心，傾向於頻繁傳送訊息、即時詢問細節，藉此獲得掌控感與安全感。然而，這也使得教師被迫面對無時無刻湧入的

訊息壓力，工作與私人生活界線日趨模糊，心理負荷也明顯攀升。

近日，一位家長因教師未即時回覆 LINE 訊息，遂向市政府提出陳情（如圖 1）。市府要求學校行政單位進行調查並正式回覆，此舉不僅令行政同仁為教師抱屈之餘，也帶來額外的無奈與壓力。

在數位溝通普及的今日，LINE

圖 1 學校人民陳情案件處理情形表

學校人民陳情案件處理情形表

案由	事由：
	民眾反饋：[] 老師讓學生帶回一張數學試卷，並發現試卷有誤，家長立即反應讓老師知道，但因老師都沒回應，所以家長在班群也反應老師才回應。（而且老師常有選擇性回應的紀錄，有時甚至於到翌日才回應或不回應家長！）

已成為家長與教師間的主要聯繫管道。許多教師幾乎全天候接收來自家長的各類訊息，內容涵蓋詢問作業細節、關心孩子在校表現，乃至臨時的各項請求，不一而足。然而，當訊息量龐大且時常在課餘、夜晚、甚至假日湧入時，教師的心理壓力隨之上升，原本應有的工作與私人生活界線也逐漸模糊。

教師白天需專注教學及處理學生事務，部分教師還需負擔課後班教學，直到晚間才能結束工作。下班後，教師同樣需兼顧家庭責任，若未能即時回覆非緊急訊息，實屬合理。然而，即便如此，教師仍須面對來自上級的調查與說明要求，顯見當前親師數位溝通模式亟需調整，並重新建立明確界線。然而，身為學校行政人員，也同樣承受這種隨時被 LINE 訊息緊追不捨的處境，不但需要讓自己解脫這種困境，也需要協助教師建立適當的溝通規範，既能保障教師專業與身心健康，也能持續維護親師間的良好互動關係，朝向更健康、尊重彼此的教育合作模式邁進。

■ 親師即時通訊期待失衡之 問題分析

（一）即時回應期待過高與離線權保障不足

現今即時通訊普及，部分家長將「即時回覆」視為理所當然，未能理解教師需在授課、行政與家庭之間平衡時間，對教師形成無形壓力。

（二）教師工作負荷過重與工作權受侵蝕

教師白天授課、處理學生事務，課後尚需備課與進修，若晚間仍須即時回覆家長訊息，將嚴重侵蝕教師的休息與家庭時間，影響其身心健康與專業發展。

（三）親師溝通界線模糊，缺乏聯絡機制規範與 SEL 素養

多數班級群組缺乏明確通訊規範，教師與家長對溝通內容、時效、緊急與否等界定不一，易因期待落差而產生不滿，甚至激化為正式陳情案

件。

（四）行政負擔擴大，學校資源被稀釋

面對單一家庭溝通不當的問題，學校需耗費大量人力調查、回覆並進行協調處理，對行政運作與其他校務推動產生連帶影響。

（五）教師心理健康風險升高，SEL 支持體系不足

若因未能即時回覆訊息而遭檢舉或誤解，將使教師產生焦慮感與挫折感，影響教學投入與工作意願，進一步削弱學校整體教學品質。

三 學校行政因應親師即時通訊失衡問題之策略

（一）訂定「親師通訊原則」，管理即時回應期待

為有效回應家長對即時通訊回覆的高度期待，學校應訂定明確的「親師通訊原則」，作為教師與家長雙方

遵循的依據。原則內容應包括教師訊息回覆的時間範圍（例如：上班日上午 8:00 至下午 5:00）、緊急事件的通報機制（如指定聯絡電話或行政窗口），以及非緊急訊息的回覆時效（例如：隔日回覆）。此外，學校應於開學初期、親師座談會及班群公告中，清楚向家長傳達此原則，並強調尊重教師工作節奏與專業安排的重要性。透過制度化管理，能有效調整家長對「即時回應」的過高期待，降低教師無法立即回覆時可能產生的誤解與抱怨，並有助於建立更健康、理性的親師溝通文化。

（二）推動工作與生活平衡支持措施，減輕教師負荷

鑑於教師日常教學、行政事務及課後輔導工作繁重，學校行政單位應積極推動教師工作與生活平衡的支持措施，協助教師合理劃分工作與私人時間。具體作法包括：鼓勵教師設定 LINE 自動回覆訊息，例如：「感謝您的來訊，我將於上班時間內回覆，敬請見諒。」藉此讓家長明白教師下班後有合理不即時回覆的權利。同時，學校可安排時間管理與情緒調

適的專業講座，協助教師學習自我管理技巧，避免過度內耗。必要時，亦可考慮設置「教師心理喘息日」或彈性工時試行方案，以維護教師的身心健康。唯有教師能獲得充分休息與自我充電，方能以最佳狀態投入教育工作，持續提升教學品質。

（三）透過親師溝通教育，重建清楚界線與共識

為避免親師間因通訊期待落差而產生誤解與衝突，學校應主動推動親師溝通教育，以重建雙方對於聯繫界線的共識。開學初期即應善用親師座談會、家長說明會等場合，明確說明學校的通訊規範，並強調教師回覆訊息的原則與界限，例如：不處理私人請託、不回覆夜間或假日訊息、緊急事件應透過正式管道通報。此外，學校亦可製作淺顯易懂的宣導單張或短片，介紹數位溝通禮儀與教師的專業尊重的相關觀念，提供給新生家長或新轉入家庭參考。透過持續的溝通與宣導，讓家長理解教師並非 24 小時待命的服務人員，而是專業的教育工作者，共同營造尊重、理性、合作的親師互動文化，進而降低誤解與衝

突的發生。

（四）建立行政支援與處理機制，減輕教師個別承擔

當親師通訊問題演變為家長情緒性反應或正式陳情時，若僅由教師單獨應對，容易加重壓力且影響教學心情。因此，學校應建立完善的行政支援與處理機制。首先，設置明確的通報流程，由學務處、輔導室等單位指派專責窗口，統一受理與處理親師通訊相關爭議。對於家長陳情案件，應依據事實調查，製作溝通紀錄，並由行政單位出面回應，避免將壓力直接加諸教師個人。必要時，行政單位可協助安排三方會談，邀請家長、教師與學校代表共同釐清溝通誤解。透過有系統的行政支援，不僅可減輕教師負擔，也能提升學校整體回應的專業度與一致性，有效防止個案擴大為校務層級的爭議。

（五）建立教師心理支持系統，提升安全感與信任感

長期處於高壓、被監督的通訊環境下，容易使教師產生焦慮、無力

感，甚至影響教學投入意願。為此，學校應積極建立教師心理支持系統，提升教師的安全感與信任感。具體措施包括：定期舉辦教師情緒支持工作坊，提供表達壓力、互助分享的平臺；設置匿名回饋機制，讓教師能安心反映通訊困擾與建議；必要時，提供心理諮詢資源或外部專業支持，協助教師面對壓力情境。同時，校方在處理親師通訊事件時，應公開展現對教師的支持立場，明確肯定教師專業與努力。當教師感受到學校行政的理解與保護，將更有信心與動力投入教學，進而提升整體教育品質與校園氛圍的正向循環。

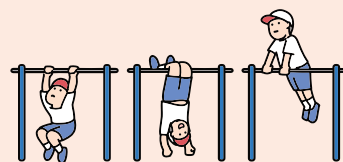
四 結語與未來展望

隨著即時通訊普及，親師聯繫更加便利，但同時也帶來教師負擔增加與生活界線模糊的挑戰。本次因家長陳情引發的事件提醒我們，學校行政必須積極因應數位溝通所衍生的各類問題。

透過訂定親師通訊原則、推動正式聯絡管道、提供教師回應範本與情

緒支持，並積極引導家長尊重教師專業時間，學校能逐步建立健康的溝通秩序，減輕教師心理負擔，提升教學專注力，進而強化親師互信，營造更優質的學習環境。

未來，學校應持續滾動式檢討通訊規範，廣泛聽取教師與家長回饋，適時調整措施，推動正向溝通文化。我們期盼透過行政、教師、家長三方攜手，打造尊重、理解與信任的教育夥伴關係，讓教師安心教學、學生快樂成長、家長放心支持，共同為孩子的美好未來努力。在數位時代下，即時通訊工具雖帶來便利，卻也無形中加劇了家長的即時期待與教師的工作壓力。如何在關懷與專業之間取得平衡，於數位洪流中重塑尊重界線，實為現代學校行政不可迴避的重要課題。✕





良師益友

陪伴孩子肯定自我

|| 陳鴻銓 嘉義市立蘭潭國中生教組長

筆者畢業於彰化師範大學生物系，熱愛自然生態觀察，有幸擔任教職，將臺灣自然生態的美好透過教學傳達給學生。筆者自民國 94 年起服務於蘭潭國中，並擔任生教組長至今已二十年，能持續投入並非憑個人毅力堅持，而是承蒙多位長官指導與經驗傳承，以及行政團隊與導師們並肩作戰的支援，這些皆成為我持續投入生教組工作的動力與熱忱。正因如此，靠著大家的共同努力，才能一點一滴為孩子的成長帶來實質改變。筆者也於 113 年榮獲杏壇芬芳獎的殊榮，深感榮幸。

二十年的學務工作經歷中，見證了諸多教育政策的更迭與新制推行，例如性平教育、霸凌防制及正向管教的推動。因應教育趨勢的演變，教育部持續推行新政策及新做法，教育現場的教師必須不斷吸收新知識及瞭解

時勢，並思考對應的策略與方法，才能繼續在職場上生存。

目前現任的教師中，仍有部分受到傳統權威式教育思維的影響，不容學生挑戰，期望學生個個品行端正，並因此對他們嚴格要求。然而，現今學生多數自主意識較強，未必全然接受教師訓誡，加上家長意見多元且有時難以應對，常聽到教師感歎教育工作之艱難，這也是現代教師必須克服的問題。以下為筆者長期擔任學務工作，在管理、處理同學及師生間衝突方面所累積的經驗及策略分享。

■ 主動關心學生，建立情感連結

記住學生姓名並給予簡單的問候，能有效拉近師生的距離。身為生教組組長，需管理全校學生事務，尤其是特殊學生的狀況。除了與導師討

論，主動找學生談話也有助於預防不當行為發生。在巡視校園時，若能預判可能發生的不當行為，並適時喊出學生的名字，常能起到嚇阻效果，學生會意識到生教組長認識自己，若做出不好言行，可能會被約談而收斂行為。一旦熟悉全校多數學學生名字和狀況，則有利於事件發生時，可快速判斷從哪位學生著手來突破案件。

二 處理衝突時，傾聽孩子的聲音

剛擔任生教組長時，我面對學生多半以訓誡為先。雖然學生在處理後表面上看似遵從，但內心是否真的思考並改正，卻難以確定。幾經磨練後，我開始改變作法——先處理孩子的情緒，耐心傾聽他們的聲音，再從中導正錯誤行為，建立彼此尊重的觀念。這樣的做法，讓孩子更願意向衝突方道歉和解，同時發現孩子與我的距離更近了，甚至曾有發生糾紛的學生主動一同來找我協助調解。傾聽孩子聲音時，不宜過早打斷、否定或反駁，否則孩子容易拒絕繼續溝通；給予建議後，可再詢問「還有什麼想說的嗎？」，讓孩子充分表達，從而建立信任關係，也有利於後續輔導

時，孩子更願意接受我們的引導及指正。

三 陪伴孩子成長，適時引導守法觀念

學務處常接手處理特殊狀況的學生，如參與廟會陣頭、藥物濫用、情緒障礙等對象。這些孩子需要我們花時間陪伴與關心，主動與他們聊天，瞭解其接觸菸毒的原因及實際生活狀況，同理他的想法，但也須告知正確法律觀念。輔導期間，要求他們不再做出違法行為並努力順利畢業。若孩子感受到真誠關心，多數願意安分守己，最終領取畢業證書。若須動用校規懲處，應讓孩子明白犯錯須承擔後果，並鼓勵孩子積極銷過，提供機會讓孩子從中學習負責，避免產生自我否定。

四 創造舞臺，讓孩子展現自我

為學生創造一個能夠展現自我的舞臺，能幫助他們在校園中找到重心與目標，也能有效減少彼此之間的衝突。特別是對讀書沒興趣的學生，我常邀請他們擔任學務處的公差，協助交通服務、糾察隊和環境整理等

工作；同時，也鼓勵學生參加球隊，透過團隊合作與比賽建立自信。孩子從中逐漸明白：即使「我不擅長讀書」，仍能在服務或運動中展現能力，並從實際貢獻與成果中肯定自我，感受到自身的價值。

五 擔任教師的後盾，及時提供支援

在國中階段，孩子逐漸發展出自我意識與想法，不再像小學時期完全尊重或聽從教師，有時甚至會反駁或頂撞師長。此時，教師往往會搬出校規要求孩子的言行，但在嚴厲指責下，學生常因情緒反彈而引發師生衝突。實務經驗中，筆者常接手處理這類狀況：當教師將孩子帶來學務處，我會先判斷雙方情緒。若教師情緒較激動，我通常會先讓學生暫時隔離冷靜，避免在教師陳述事件時，讓學生感覺再次被數落。待情緒緩和後，再請教師返回接手處理，我則協助分析衝突發生的原因，引導學生理解並思考：如果事件能重來，該如何更好地處理，才能避免衝突再次發生。

現今許多孩子和家長已不太接受對於「我是為你好」這類說法，當教

師的管教方式讓學生感受不佳，而家長又心疼孩子時，往往會對教師的作法提出質疑，進而引發親師衝突。對於這類情況，我會先詢問並瞭解教師的立場及想法，給予鼓勵與肯定，再視情況適時介入，代為向家長溝通。同時，我也會耐心傾聽家長的訴求，並向其說明教師的用意與立場。整個過程中須保持行政中立，圓融的態度協助化解雙方誤解，促進親師間的理解與合作。

國中生正處於身心狂飆的青春期的，教師須比學生更理性、冷靜、堅定且溫和，不要被孩子的不當言行激怒。權威式管教已難以被多數家長與學生接受，熟悉輔導管教辦法中的適當作為，正向管教才是教學現場的最佳策略。我們或許無法影響每個孩子，但至少在這三年中，能適時伸出援手，幫忙他們學會處理衝突、正向面對問題，順利完成國中學業，希望對孩子的將來有所助益。簡單的問候與及時的關心，這些微小的付出，或許就是滋養孩子長成大樹的關鍵，謹以此文與所有在教育現場奮鬥的教師們共勉。✕

走進 選擇性緘默症孩子的世界



|| 陳奕嘉 高雄市鳳山區新甲國小專任輔導教師

■ 那些無法說出的話

在學校裡，我曾遇見幾位孩子，他們學習能力正常，卻總是沉默不語。當老師請他們朗讀課文時，他們只能靜靜地站著，或僅以點頭、搖頭來回應。他們的沉默，時常被誤解為害羞或固執，然而背後可能隱藏著不為人知的困境——選擇性緘默症（Selective Mutism, SM）。

選擇性緘默症是一種焦慮障礙，孩子在特定社交情境下無法開口，由於無法順利表達，孩子往往會在人際互動與學業上面臨挑戰，也常被同儕誤解或疏離。因此，學校裡的導師、輔導教師與特教教師，扮演著關鍵的陪伴者。本文結合筆者的實務經驗以及國內相關文獻，分享教學及輔導方

向，相信透過適當的理解與支持，能幫助這些孩子跨越障礙，找回與世界連結的勇氣。

■ 陪伴孩子邁出第一步

目前選擇性緘默症雖無標準的治療方案，但「及早發現，及早介入」已成為輔導教師們一致的共識。要幫助這些孩子，可以透過以下六點原則，讓他們在安心的環境中，逐步嘗試表達自我。

（一）建立信任，讓沉默不再孤單

面對需要單獨與大人相處的情境時，選擇性緘默症的孩子往往更容易感到緊張。因此，在剛開始接觸孩子時，應避免直接要求他們說話，

可以先從非語言溝通開始。例如，透過指認圖卡（如圖 1、圖 2），引導孩子分享生活近況或是遊戲、繪畫、桌遊等互動形式，逐步幫助他們放下戒心，建立信任關係。國內研究也指出，藝術媒材有助於選擇性緘默症的孩子借助圖像表達情緒，拉近與輔導者的距離，也有助於評估他們的心理狀態（何榮泰，2021）。

圖 1 圖像畫的卡片協助表達內在狀態



圖 2 情緒卡協助指認心情



（二）遊戲中的微笑，是溝通的起點

桌遊不僅能讓孩子享受互動樂趣，也能讓他們練習眼神接觸與簡單的肢體回應。選擇合作類或競賽類的桌遊，能幫助選擇性緘默症的孩子在輕鬆的氛圍中，逐步參與團體活動（辜詩婷、洪榮照，2016）。這樣的互動過程，讓他們慢慢習慣與他人交流，減輕焦慮感。

（三）繪本的故事，成為自己的故事

透過繪本，選擇性緘默症的孩子可以學習如何面對壓力與各種人際狀況（李依娟等，2016）。這些故事不只是閱讀，而是讓孩子透過角色投射，學習理解並表達自己的感受，進而建立社交技巧。教師可以導他們討論繪本中的情境，讓他們試著圈選自己內心的想法。

（四）筆談與手勢，搭建溝通橋樑

當孩子還無法用口語表達時，可鼓勵他們先透過筆談、符號、手勢或溝通卡片（如圖 3）表達需求及想法。這類方式不僅能減少說話的壓力，也

圖 3 對話卡練習人際中適當的回應



能讓他們逐步適應與他人互動。

(五) 從「氣音」開始的練習

漸進式脫敏法（Graded Exposure Therapy）是心理學常用的一種治療策略，透過從低刺激開始，逐步引導患者面對恐懼，以降低焦慮反應。教師亦可運用此方法，引導孩子在低壓力情境中練習發聲，例如先以氣音或單音節開始，再慢慢過渡到完整的句子（McHolm et al., 2005）。透過這樣循序漸進的練習，能有效降低孩子的焦慮感，讓其逐漸體驗到「開口表達並不可怕」。

(六) 以錄音代替現場發言

有些孩子因為沉默已久，更害怕

自己聲音被他人聽見，或擔心同學覺得怪異，此時可以嘗試讓他們先在家裡錄音，再於學校播放，以此作為參與課堂活動的一種形式。此方法有助於他們逐漸適應在公開場合中「被聽見」自己的聲音，為實際發言做好準備。

三 從沉默到互動的進步歷程

選擇性緘默症的孩子，進步往往緩慢，但每一個小小的改變，都是值得珍惜的重要突破。我曾輔導過一位女孩，她從小學一年級開始，在學校從未開口，即使老師再怎麼耐心詢問，她始終身體僵硬並且沉默不語，面對校內的各種活動也總是抗拒參與，只是靜靜站在一旁。

在輔導的過程中，我並沒有要求她開口，而是透過桌遊、繪畫等非語言方式，讓她慢慢願意表達自己。她的母親也積極參與，我們嘗試讓她以錄音的方式間接參與課堂活動，減少她對說話的焦慮感；同時安排小團體活動，增加她與同儕互動的機會。

幾個月後，在同學的邀請下，她

終於願意參加體育課，我們知道，她已經邁出了重要的一步。雖然她仍然不輕易開口，但開始用手勢與同學溝通，甚至在遊戲中笑出聲音。這樣的改變，雖然微小，卻是她勇敢前行的印記。

在校外的教師研習活動中，我曾分享這些輔導經驗，許多輔導教師回饋，這些策略讓他們更理解這些孩子的需求，並開始在學校場域運用。此外，特教團隊對此表示肯定，並進一步推廣至其他需要支持的學生。

四 溫暖的陪伴，帶來希望

在校園日常裡，選擇性緘默的孩子總是格外安靜，面對需要說話的各種情況，他們往往感到焦慮與困窘，害怕被認為「奇怪」，卻又無法解釋自己的難處。他們的沉默，既不是叛逆，也不是刻意忽視，而是一種無法控制的焦慮反應。

願這份經驗分享，能讓更多教育工作者與家長，看見沉默孩子的內心世界。理解與接納，永遠是幫助他們走出緘默的第一步。或許他們現在還

無法輕易說話，但只要持續給予愛與支持，相信他們終可以找到與世界連結的方式。✕

參考文獻

- 李依娟、陳儀婷、王慧禎、謝倍珊（2016）。繪本輔導方案提升選擇性緘默兒童社會技巧之行動研究。《特殊教育學報》，43，1-28。
- 何榮泰（2021）。家庭系統觀於選擇性緘默孩子之探究—輔以表達性藝術治療。《諮商與輔導》，430，17-20。
- 辜詩婷、洪榮照（2016）。桌上遊戲融入社會技巧課程在提升高職選擇性緘默症學生溝通能力之成效研究。《障礙者理解半年刊》，15(2)，41-64。
- McHolm, A. E., Cunningham, C. E., & Vanier, M. K. (2005). *Helping your child with selective mutism: Practical steps to overcome a fear of speaking*. New Harbinger.





沉浸式族語教學 在都會區國小幼兒園的實踐

|| 黃國將 福州外語外貿學院小學教育系副教授

■ 前言

語言是文化的載具，是一個民族的歷史傳統、生活方式的呈現。聯合國教科文組織指出，目前全球 7,000 種語言中，有 40% 瀕臨滅絕，到這世紀末世界上將有一半的語言消失（文

化部，2023）。原民會（2025）為振興族語發展，推動沉浸式族語幼兒園計畫，目的在提供幼兒族語學習與使用的環境，掌握語言學習黃金時期。

由於都會區國小附幼普遍缺乏部落的族語情境與教學人力，鑑此，營

造沉浸式族語學習環境的挑戰較原鄉更為艱鉅。然而，位於高雄市的十全國小，卻是國內極少數成功申請本計畫的都會區國小附幼。以下將介紹該校 112 學年度起推動本計畫之現況及策略。

■ 計畫推動的現況

（一）爭取原民會計畫經費及族語教保員人力

該校原本並未列入 112 學年度計畫核定學校名單中，經校方積極爭取後，辦理第二次招聘，成功聘用現任族語教保員，解決經費及人力等問題。

（二）校長以全民原教觀念，激發學生潛能

校長以「全民原教」、「激發多元智慧潛能」、「多學一種語言多一種競爭力」三大理念作為核心價值。例如：以全民原教精神為例，運動會安排幼兒園的原住民族歌舞展演；並將原住民族的檳榔與小米酒文化，轉化為以水果取代檳榔、以節制飲酒為主的正向概念，加以推廣。

（三）行政稟持支持態度，從旁提供支援

族語教保員為搭配學校行事曆與教學主題活動需求，每週與協同教師討論教學方案，並且能獨當一面，規劃認識原漢文化差異主題的教學活動。

（四）協同教師積極參與進修，提升專業知能

為強化協同教學教師多元文化教育專業，族語教保員主動與教師共同參與教師進修，並給予支持。主任及教保員亦認為，協同教師若能在教學活動中勇於開口使用族語，應給予支持鼓勵，作為學生的身教示範。

（五）以主題式課程為主，原漢教師協同教學

課程結合校內各項活動，例如：聖誕節穿族服踩街報佳音、到日照機構進行老幼共學母語、邀請原住民族歌舞教師，舉辦親子草地音樂會等，讓學生在多元情境中自然習慣開口說族語，並鼓勵親子一起說母語。

三 計畫推動之策略

（一）校長發揮影響力，持續推動全民原教觀念

校長每學期透過校務會議、課發會、班親會、家長會、運動會等場合，以及學校網路社群、Line 群組等非正式渠道，說明「全民原教」、「激發多元智慧潛能」、「多學一種語言多一種競爭力」三大理念，凝聚共識，化解歧見。

（二）落實課發會機制，達成計畫目標

課程發展委員會於寒暑假期間及學期中，邀請顧問、同仁及家長、社區代表與會，針對學校課程發展進行現況分析、確定課程目標、設定學生圖像、組織課程架構、確立課程主題與規劃實施內容，並研擬與本計畫協同教學之具體方式。例如：認識節慶、傳統美食和不同族群服裝製作等單元。

族語教保員及教師每月產出教學活動流程及學習單，各班教師則於期

末課發會進行計畫成果報告，透過滾動式檢討，持續檢視學生學習成效與計畫目標達成情形，以利後續計畫修正。

（三）成立專業社群，提升教學品質

學校鼓勵教師參與多元文化教師研習進修，並成立教師共備、觀議課社群，促進協同教學經驗交流。同時善用科技輔助教學及網路群組進行分享與討論，並拍攝短影音記錄教學歷程，逐步建立在地化的主題式課程模組。此外，也鼓勵教師利用族語課室語言進行班級經營，例如以阿美族語問候「早安」、「再見」或帶領點心開動等，以增進日常使用的自然性。

（四）營造體驗情境，提升學習成效

學校因位處都會區，校地有限，且不若原鄉具備耆老、聚會所、家屋、圖騰、傳統民俗植物、部落產業、歲時祭儀活動等支持系統。因此，大量採用各種地圖、模型、照片、大圖輸出、影音科技等多元的呈現方式，進行輔助教學。藉以營造沉浸式的原住民族文化體驗學習情境，

提升幼生學習成效。

（五）鼓勵家長參與，提升計畫認同度

對於初次接觸沉浸式族語教學計畫的家長而言，面對作業學習單、拍片上傳等任務，可能會有增加幼生學習負擔的擔憂。為化解家長的疑慮，爭取他們對學生學習活動的認同與參與，學校在每日晨間家長送學童到校時，教保員即以阿美族「石頭火鍋」的概念，將寫上幼生名字的小石頭放入竹籃，代表簽到完成。同時，親師生間以族語相互問好，融入傳統原住民族歌謠，鼓勵學童說出自己阿美族語的名字，從而將族語轉化為生活中的語言。

平日透過教學活動的安排，鼓勵學生勇於開口，爭取上臺發表或擔任午間小小族語主播的機會。在家庭作業學習單的設計上，注重減輕壓力與增強互動，例如鼓勵學生朗讀族語給家長聽，或完成繪畫式的學習單，讓家長透過實際參與瞭解計畫內容，親眼見證孩子的成長與學習成效，進而逐步建立對族語教學計畫的認同與支持。

（六）爭取多元資源，提供學習支持

學校積極爭取市府及獅子會、扶輪社等慈善團體資源，以添購推動族語教育所需之教學設備。族語教保員會蒐集、建立歷年上級配發的圖書、設備與教學網站等資訊，提供持續性的學習所需。

四 結語

語言是文化意涵的載具，教育則是社會公平正義的基石。都會區少數族群語言在主流文化的影響下保存，更顯艱難。透過本計畫的推動，以幼兒園為核心，結合家長、社區力量共同重建語言文化。藉由親子共學帶動部落與社區的參與，最終實現語言平權與文化傳承的目標。✕

參考文獻

- 文化部 (2023)。國家語言發展報告。<https://file.moc.gov.tw/Download.ashx?u=LzAwMS9VcGxvYWQvNDcwL3JlbGZpbGUvMTA1NjgvOTU3NDQvMjY1NWEmMWQtYmY4Zi00ZmYxLWlzMtAtOWQ4YjYjYjZkMGU0LnBkZg%3d%3d&n=6Kqe55m85aCx5ZGKKOS%2bnTHmnIgxMOaXpeacg%2bitsOS%2fruatoykwMzA2LnBkZg%3d%3d>
- 原住民族委員會 (2025)。沉浸式族語課程計畫申請。https://ieiw.k12ea.gov.tw/PLANSET/Sign?PS_ID=370ee7be-25f9-4971-abc8-353185c80900#gsc.tab=0

全國 ▶ 近期精彩藝文活動

The Educator Bimonthly

🖱️ 點擊圖片即可連結活動網址

114年客語講故事活動：國姓場-短耳兔

用客語講故事，手指謠等活動，生動活潑的呈現繪本內容，吸引小朋友的目光，在輕鬆有趣的情境下自然習得客語。還有機會獲得早鳥禮或故事繪本，歡迎踴躍參與。

📍 南投縣國姓鄉長流國小

📅 114/10/28 (二)

🕒 13:20~14:20

☎️ (049)2231191

🔗 想瞭解更多活動，請洽[南投縣政府文化局]最新消息



青虫2025秋季小巡迴《聯絡，感情》高雄場

早安午安「食飽未」有時候我們用貼圖，有時候是一張風景照片，言不及義，但潛台詞都是想念「有閒的時陣，愛加減聯絡感情。」寫了很多新歌，超近距離唱給你聽~

📍 高雄流行音樂中心 LIVE WAREHOUSE 📅 114/11/7 (五)

🕒 19:00 ~21:00

☎️ (07)521-8012

🔗 想瞭解更多活動，請洽[青虫]最新消息



《我回來了— 做一部作品給自己的靈魂！》

從大自然元素中，重新省思人與自然的關係。祖靈透過人們的靈魂把對土地的擔憂傳給了我們的心！人類要喚醒自己的靈魂，要聆聽土地、樹林、風雨給予的訊息！

📍 臺東縣池上鄉萬安社區 天堂路稻田區 📅 114/10/25(六)、26(日)

🕒 14:30~15:40

☎️ (08)986-1089

🔗 想瞭解更多活動，請洽[臺東縣池上鄉文化藝術協會]最新消息



2025炭炭兒談《相聲LAB》

全新的《說唱派對》等你來玩！

一檔專為親子設計、寓教於樂的曲藝節目，於南炭兒童藝術村演出。

📍 南炭兒童藝術村 演藝場(桃園市) 📅 114/11/9(日)

🕒 15:00~17:00

☎️ 03-2222277

🔗 想瞭解更多活動，請洽[台北曲藝團]最新消息

