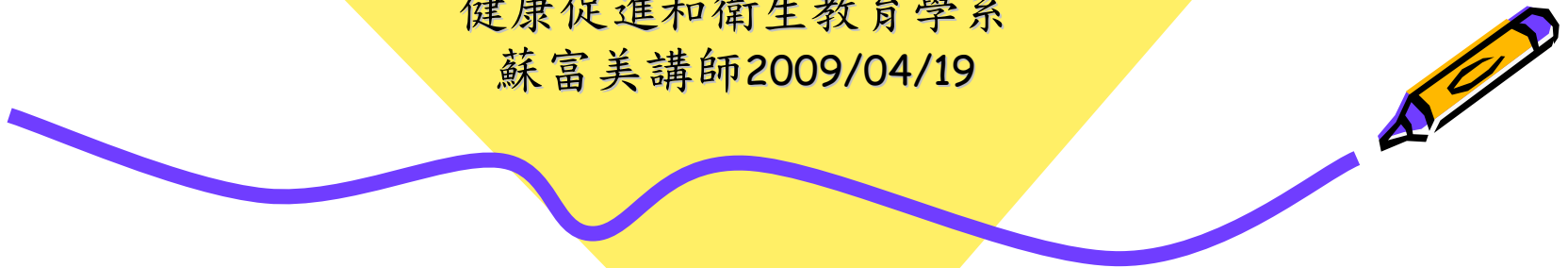
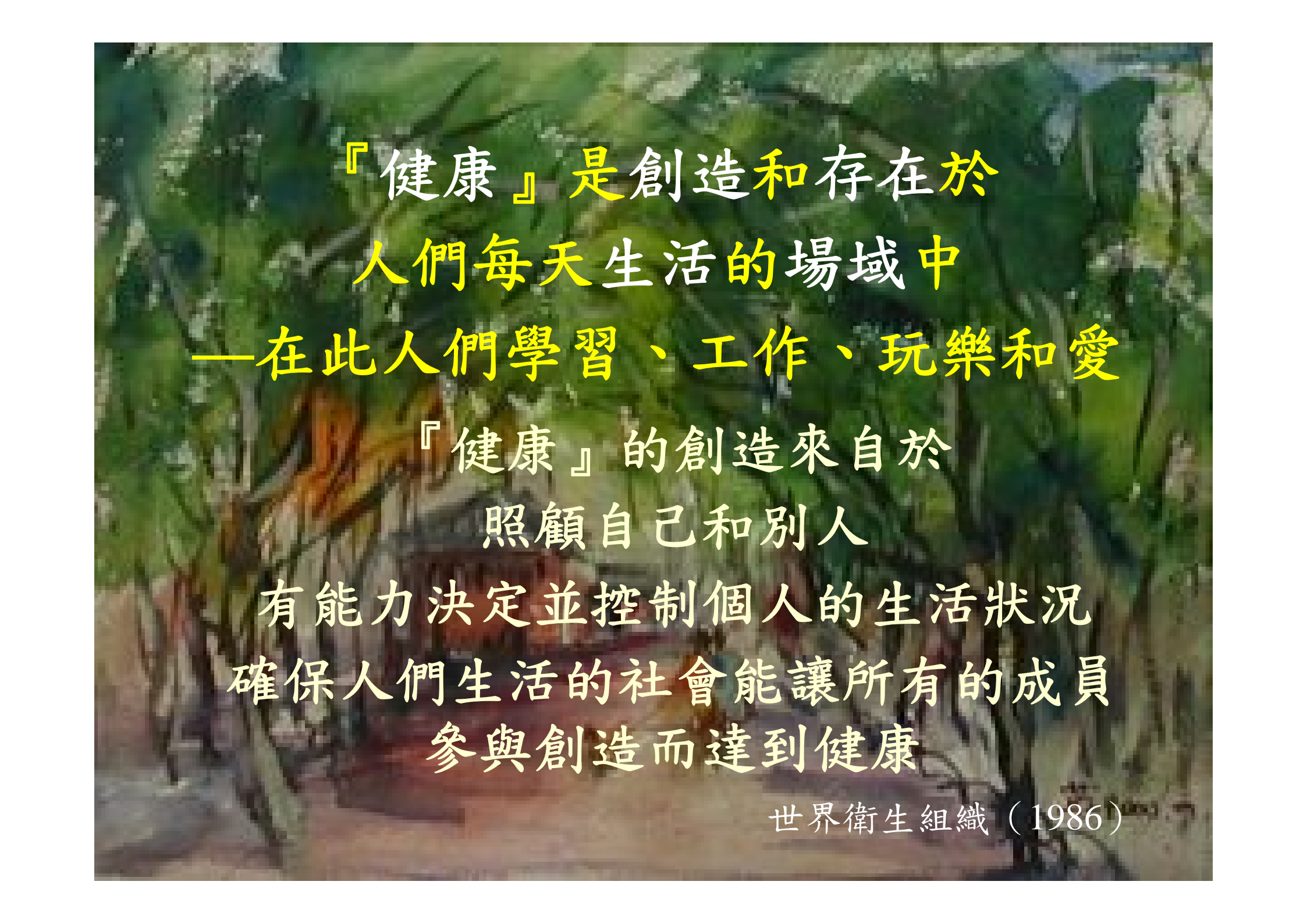




節能、減碳—從價值澄清角度談起

國立臺灣師範大學
健康促進和衛生教育學系
蘇富美講師2009/04/19





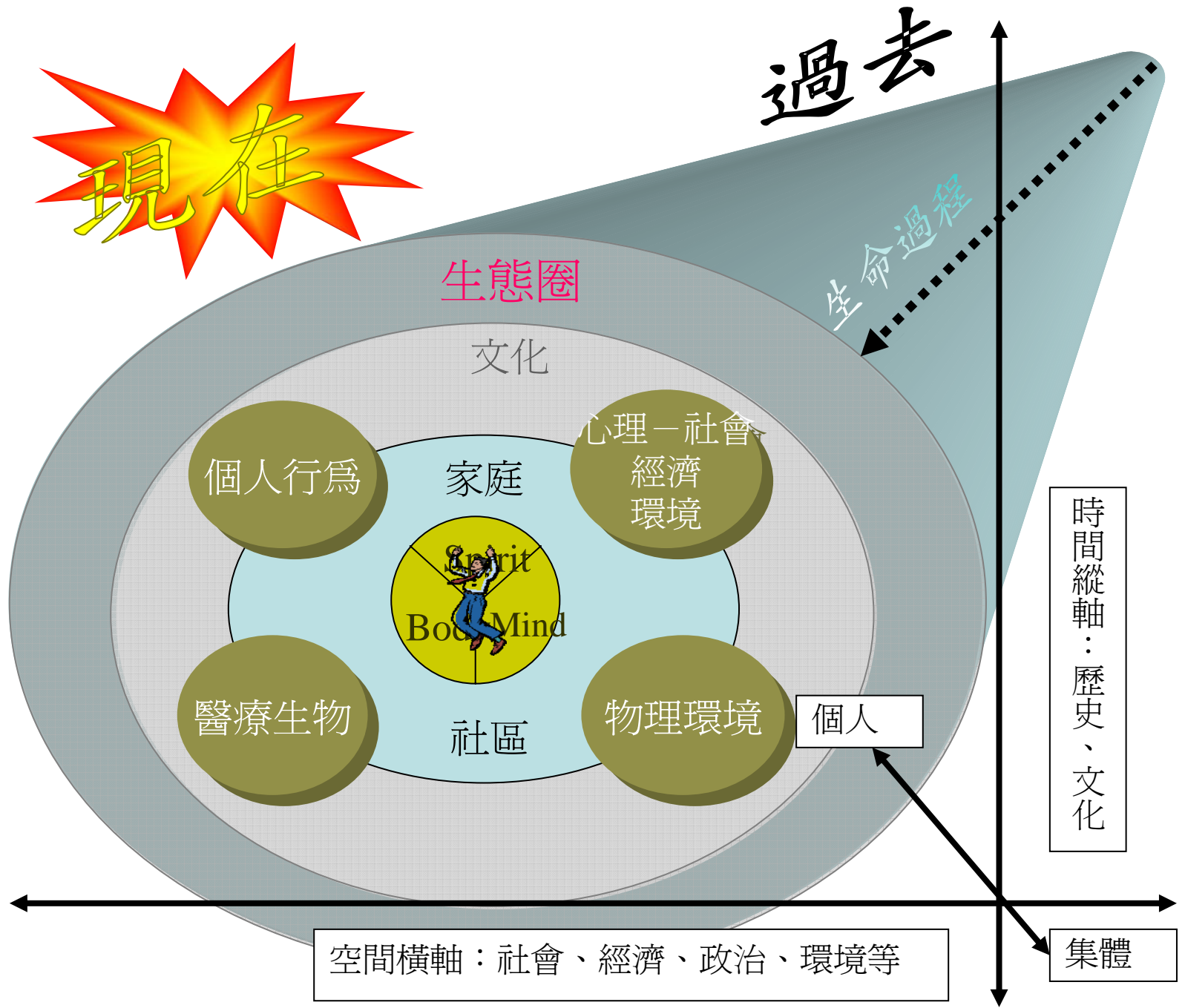
『健康』是創造和存在於
人們每天生活的場域中
—在此人們學習、工作、玩樂和愛

『健康』的創造來自於
照顧自己和別人
有能力決定並控制個人的生活狀況
確保人們生活的社會能讓所有的成員
參與創造而達到健康

世界衛生組織（1986）



人類生態系統模式 (Hancock & Perians, 1985)



從改變階段看健康



階段	核心結構
前沉思期 (Precontemplation)	在未來六個月內，沒有意向採取行動
沉思期 (Contemplation)	在未來六個月內，有意向採取行動
準備期 (Preparation)	在未來一個月內有意向採取行動， 且已依循採取一些步驟
行動期 (Action)	至少在過去六個月內已有外顯的行為改變
維持期 (Maintenance)	超過六個月以上的行為改變



IVAC approach



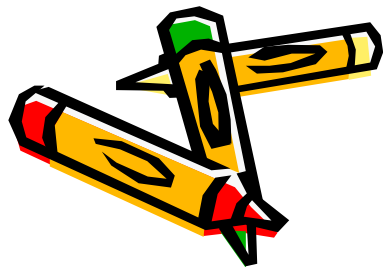
- 探討問題 (investigations of a theme)
- 發展願景 (development of visions)
- 採取行動 (actions)
- 行爲改變 (changes)

* 步驟非只是單一方向進行，而是螺旋式或循環性的，不斷的檢討優缺點，以使健康教學更為靈活。



1999年

- 過往的問題狀況相同嗎？或不同？
- 與現在比較趨勢如何？更嚴重嗎？



2009年

- 問題現況如何？
- 導致問題的原因？

2019年

不採取行動
問題可能對個人、家庭、社會、環境所帶來的衝擊

採取行動，可能帶來對個人、家庭、社會、環境的正向影響。



態度的階層



	態度	定義	行為表現
外顯行為	興趣	對刺激的情緒反應；感受	經由聽、說、讀寫而引起注意、察覺和認知
	意見	-----	口語或書面的表達
內化	信念	情緒上接納某一概念、主張或學說；偏好；對某些事物的堅信	有意願去確認概念或主張；經由口頭、書面或行動表現，表達自己的看法
	價值	情緒上長久性的內在認同；珍視	追求、尋找、慾望；透過參與，採取行動



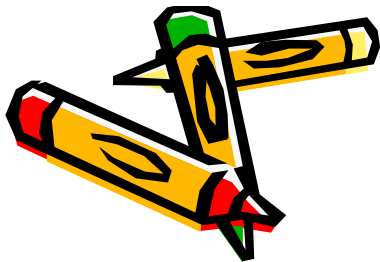
價值澄清法

價值澄清法是用來幫助人們反省自身的生活、目標、態度、抱負、情感、期望及過去經驗，藉以發現自己的價值觀之歷程。

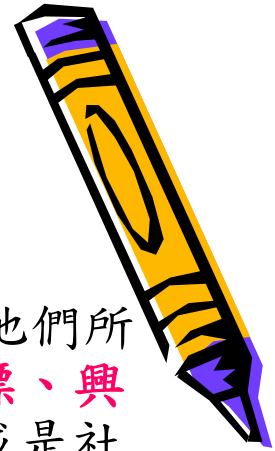
我們要節約用水



腸病毒流行，老師要我們勤洗手！



價值澄清法的四項重要元素



一、以生活為焦點

價值澄清法的第一步驟，是將人們的注意力置於指示他們所評價的事物的生活上。它們包括**個體的行為、態度、目標、興趣、抱負、感受、信念或擔憂**等。不管是個人內在的，或是社會性的論題，只要它是和個人、現實生活有關聯，就是價值澄清法的論題。

二、接納事實與既存的意見與立場

為求價值澄清，對於別人的立場、看法應抱持「**無條件積極關懷**」、「**和而不同**」、「**不加裁斷**」的接納態度。接納將可協助別人接受他們自己，並誠實的待己待人。

三、促使個人進一步的反省

個人不僅是接納別人或自己的論點，更要對它做綜合性的反省

四、滋潤個人內在的力量

價值澄清法不但激勵個人練習澄清的技巧，而且滋長個人去思考自我指導的力量。



(Raths, 1978)

價值判斷或健康習慣形成的基準



學習者必須感受到問題的重要性



學習者必須相信個人會受到問題的影響



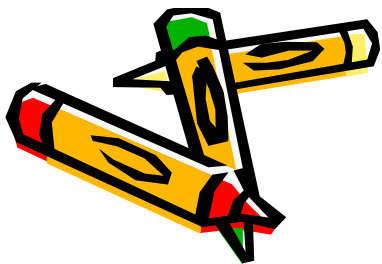
學習者必須相信問題是嚴重的



問題的威脅感及所帶來的焦慮不應大到嚇壞行動的能力



必須讓學習者相信有有效的行動方案



● 選擇

① 自由選擇

② 從各種不同機會或途徑中選擇

③ 對各種不同途徑的後果明智考慮後做選擇

④ 對所做的選擇感到高興與珍貴

⑤ 願意公開表示自己的選擇

● 行動

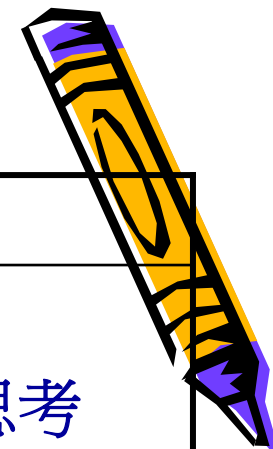
⑥ 根據選擇採取行動

⑦ 重複實施成為生活方式

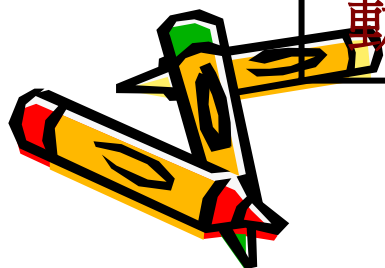


價值形成的過程

價值澄清法是教育歷程:五個向度十八個階段



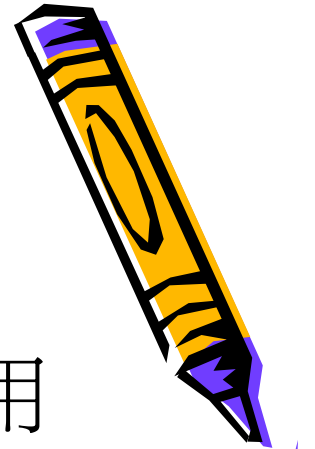
向度	階段
思考	1. 從許多層次思考； 2. 批判性的思考； 3. 道德推理； 4. 擴散的或是創造性的思考
情感	5. 覺察個人的各種情感； 6. 發洩痛苦的情感； 7. 體驗積極的自我概念
選擇	8. 設定目標； 9. 蒐集資料； 10. 考慮各種選擇機會； 11. 考慮各種後果； 12. 自由地選擇
溝通	13. 發送清晰的訊息； 14. 設身處地的傾聽； 15. 沒有輸方的衝突解決方式
行動	16. 重複地行動； 17. 一致地行動； 18. 技巧地、勝任地行動



(Kirschenbaum, H. 1976)

價值澄清的教學四階段

- 1. 瞭解期**：讓學習者瞭解將學習或使用的概念、理論及相關的學習資源
- 2. 關聯期**：指導學習者將瞭解期的資料和個人的觀點作適切的聯結
- 3. 評價期**：指導學習者做價值與情感的表達，對各種事情採取反應
- 4. 反省期**：指導學習者反省自己所經驗的價值或感情



從環境教育談起...

環境教育的學者開始省思，
環境教育不能只作為科學教育的一個領域。
我們對環境及自然的看法
往往是出自於已經內存於個人日常生活的
各種經驗背後的思考型態。
來自人類對自然、環境的態度及觀點
影響了人類的行為
促成環境問題的產生



高位知識

- 知識是文化中立的，追求標準化、客觀化、全球化
- 知識是以人類為中心的，將自然環境視為資產，可以分門別類去探討
- 對世界與生命的理解，是藉助機械式的隱喻來傳遞
- 以消費經濟為導向的知識體系建構課程內容

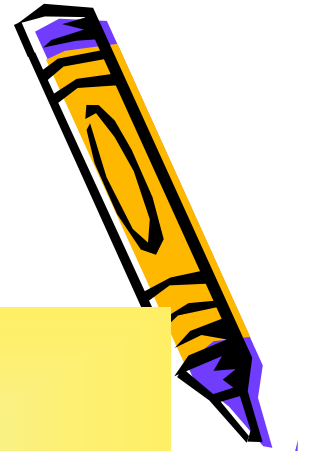
抽象性及個人主義的知識型態，
使得個人可以遠離知識的內涵、
人際關係、及本土性質

而專注於知識的全球性及專業性的要求



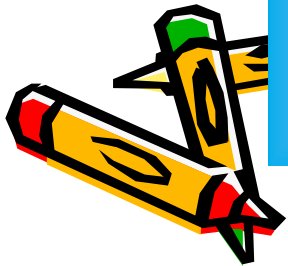
低位知識— 行動及精神的感召！

- 回歸本土內容，強調文化意義
- 發展宇宙生態觀的特性（以生態為中心）
- 口語或口述知識體系（民族誌）
- 重視老年智慧及超越世代的溝通
- 強調人際關係、社會、及社區活動的整體生態系統

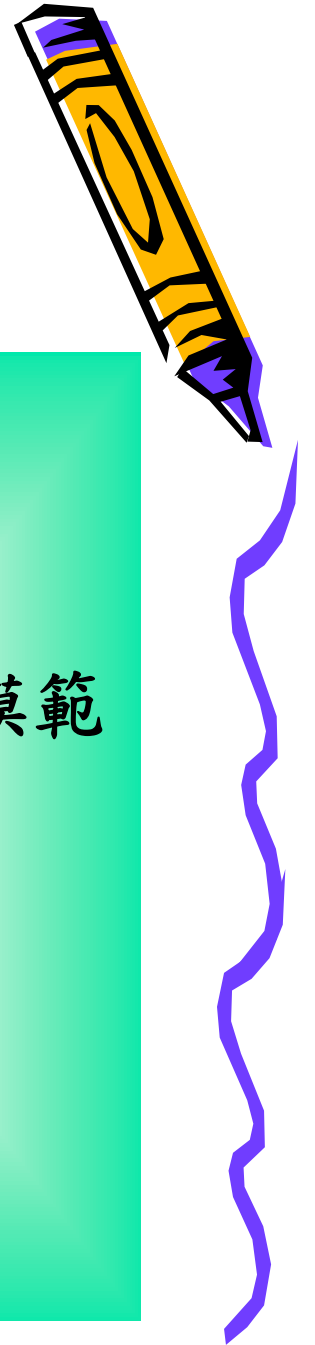


教學方法

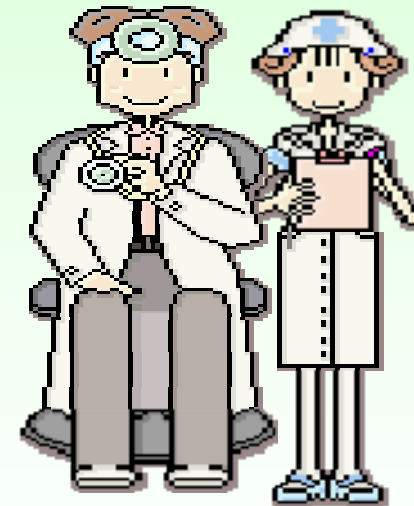
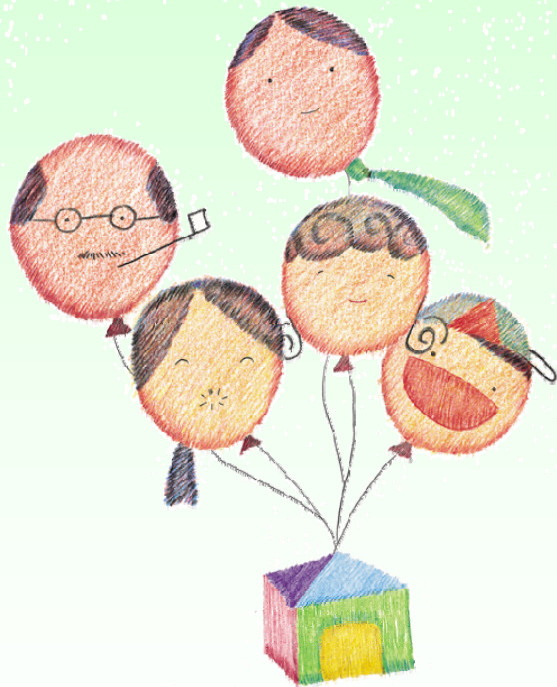
- 媒體科技的應用
- 知識建構主義
- 學習目標、學習成果的預設
- 使用的方式、語氣和行為舉止中，隱含現代化思索的訊息（潛態知識）



- 自然體驗
- 生活中的角色模範
- 個人心路歷程
- 成功的案例



you center



Professional center

信念

需要

感受

處境

以你為中心

是全人的關懷

實施策略——澄清反應

澄清反應即使用交談的方式，指導者就民眾所說、所做的行為，做一些反應，以鼓勵他／她做更廣泛、深入的思考，其目的是針對對方的心理，提出問題，鼓勵他們**檢視自己**的**生活、行動和觀念**，**澄清**他們的**認知、目標、情感、希望、態度和信仰**等。



實施策略——書寫策略



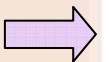
書寫策略是以「個人問題深思的反應」為開端，而書寫比說話更能產生仔細的思考。指導者採用書寫活動時，允許對方做部分的選擇，也鼓勵匿名寫下他們的反應，同時也可以在溝通當場進行或帶回家當作業寫，方法具有彈性。

ex：等級排列法、生活餡餅、價值單、
思考單



角色扮演教學法

應用模擬技巧，透過扮演引發個人對深處環境、人際關係和解決問題的探究。由於角色扮演是在特定情境中做模擬互動交流，也稱“真實的練習”。



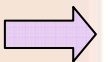
角色扮演教學法



教育學上角色扮演源於心理戲劇，心理戲劇常用於心理輔導治療和團體心理治療，教學上運用對情意教育和個人發展有正面的影響。

角色理論：任何一個角色，個人都根據其角色期待及規範的行為從事活動。地位→位置，位置→行為期望。

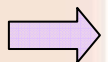
角色學習：角色理論受互動理論影響，個人透過角色的學習和地位獲得而實現自我發展或改變自我的歷程。





心理戲劇、社會戲劇、角色扮演名詞分析

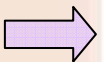
	作用/目標	技巧	應用
心理戲劇	心理診斷與治療	個別或特殊性輔導技巧	臨床心理輔導
社會戲劇	探索群體問題	團體心理輔導技巧	以群體為中心心理輔導
角色扮演	個人成長/自發創作能力發展	模擬技巧	廣泛應用於教育活動



角色扮演技巧



1. 手玩偶
2. 問題故事
3. 角色互換（空椅子）
4. 獨白
5. 鏡子技巧
6. 再扮演



實施策略——討論策略

在價值澄清法的討論過程中，指導者站在**催化者的地位**，對於對談者（參與者）的意見**不立即批評**，促使他／她能更自由開放討論。指導者在團體討論前，應有周詳的計劃，避免討論被少數人壟斷，才能使討論更生動，使大家產生更深入與廣泛的思考。在設計價值澄清的討論活動時，應考慮四個步驟：**選擇討論的主題**、**鼓勵思而後言**、**活用討論方式**、**幫助參與者簡述學習經驗**。



實施策略——討論策略

◆如何幫助參與者簡述學習經驗：

- 我學到了…
- 我重新發現…
- 我開始知道…
- 我很意外的感覺到…
- 我從不知道…

