



創意活動摘要：教師團體的靈感激發 教師如何有效地定期激發靈感並連結內在力量？

目的

能夠汲取靈感並“捕捉”自己內在思維的能力是增強自我意識和幸福感的方方法，同時實現教師對創造力的追求。在老師忙碌的一天中，需要一種簡單且有效的方法來提醒我們自己所擁有的支持系統，剖析我們的內心思維，和思考對未來自我成長的期望。

靜心和靈感滋養活動

從有趣的靜心活動開始緩和自己身心靈的步調，例如吹泡泡，或操作可膨脹收縮的球來調節自己的呼(膨脹)吸(收縮)。然後老師們圍成一圈坐下並伸展。最後，閉上眼睛或定視前方一點，放慢呼吸節奏。指導教師進行深呼吸，讓他們意識到自己的身體並聚焦在此刻的靜心練習。



此練習以兩人小組進行。一個人代表支持系統或靈感，另一個人當教師自己。首先，尋求靈感/支持的教師試圖用“眼神尋求靈感”時，看著象徵靈感的夥伴。兩人皆保持沉默，僅用眼神交流。擔任支持和靈感的夥伴感受自己內在安頓並獲致靈感，然後聚焦感受此刻的心境。稍待片刻，兩人可以分享各自的心境，然後角色交換重複此步驟。

我的未來期許盒

邀請教師們帶著可以帶給他們靈感和支持的小物或象徵物。首先在桌子前坐定，在彩紙上列出三個欄位：

1. 我所擁有的支持/資源 2. 自己目前的狀態 3. 對自己未來的期望/未來計畫做的事。

思考對自己未來(幾個月或一年)的期許，然後在各欄位寫下幾個對應的語句。接著將這些語句切成條狀並將其粘貼到空白容器內外。教師可以使用裝飾個性化自己的期許箱。教師兩三個人一組，彼此分享自己未來期許箱上的詞句。可以裝入自己喜歡的零食甜食當作是平時的心靈調劑，並將期許箱放在自己辦公桌旁，每日閒暇享受小零嘴時，同時瀏覽盒子的詞句。

創意激盪與運用

老師彼此語教師團隊其他成員分享他們的期許箱。並可以小組合作靈感激盪，討論如何改編此活動運用在不同年級或學科的學生上。將討論後的改編活動書寫條列，在講習結束後分享給全體教職員，並邀請他們與學生們完成活動後互相分享活動心得感想。

以上活動靈感來源:

未來期許盒的靈感來自克里斯汀·凱恩 (Christine Kane) 的視覺板概念。

靜心和靈感滋養活動的靈感來自比爾·曼妮 (Bill Mannie) 在新英格蘭系統家庭序列培訓中的訓練。