



『疫』起學習，真好！

文◎109新北SUPER教師 光復國小附幼 張素紋

為了參加新北市教師會辦理的線上研習，我不惜挑燈上網變更預約接種新冠疫苗的時間，於是上午打疫苗，下午趕回家研習，完全忽略了手臂的不適感。這樣的舉動，讓同事們不解：「不是已經停課了嗎？怎麼還要趕著研習呢？」殊不知「停課不停學」不只是防疫第三級警戒對學生的配套措施，更是對教師專業成長的寫照，因為面對前所未見的變局，市教師會活動部汪主任考慮到教師的學習需求，舉辦了一系列兼顧老師身心健康的線上研習課程～

無預警停課的當下，坦承自己一時有點手忙腳亂、分身乏術，一方面要居家辦公、參加線上會議，另一方面還要幫忙停課在家的孩子處理線上課程的疑難雜症……。汪主任似乎「感應」到我們的心境，特別邀請薩提爾名師羅志仲老師主講：「你是老師，也是自己～教師如何自我照顧？」羅老師建議大家要調整期待、降低標準，並且請大家練習專注在呼吸上，去覺察、承認、允許、接納、轉化、欣賞自己的情緒，從中體驗不平靜，學習跟不平靜在一起，不要壓抑它，讓它會以自己的速度離開！接著引導大家寫下從小到大有過的角色、身份，再進一步思考最喜歡和最不喜歡的角色與原因，最後，提出薩提爾的觀點讓我有如醍醐灌頂的感受：每一個角色就像一頂帽子，進學校戴上老師這頂帽子，離開學校忘了把帽子脫掉？！要拿下來，回到自己身上！

繼這堂叫好的安「心」研習之後，緊接著還有一堂叫座的安「身」研習～「好『家』在，運動提升健康免疫力」，體育專長的張恩齊老師，不僅帶領大家在室內進行頭部、頸部、肩膀、雙手、腰部、背部的伸展運動、學習課堂放鬆三招，還陪伴大家進行雙手平舉、二頭彎舉、飛鳥平舉、深蹲、弓箭步、內深蹲、深蹲硬舉、側弓步下壓、踮腳尖等肌力訓練，讓宅在家已久的我能夠盡情流汗，身心好舒暢啊！以上的運動內容不是因為我記憶力驚人，而是多虧張老師慷慨分享了上課的講義，造福運動細胞不好的我，也幫助我打完疫苗沒什麼異狀，難怪老師們一直敲碗希望可以再麻煩張老師大顯身手開課！

在一系列線上課程中，競爭最激烈的莫屬於安「神」課程，因為邀請了神級的新北SUPER教師主講，儘管汪主任已經提前於上課前10分鐘開放進入會議室，但是劉繼文老師的「差異化教學on line」於上課前就額滿，幸好卡位成功！而我一邊陪家人到醫院就診一邊要聽孫菊君老師的「點亮藝術力～藝術課堂的價值」，竟然於上課前7分鐘就已經額滿了，真是令人驚嘆神級老師的魅力無法擋！是因為研習量能不足嗎？不！是因為新北的老師學習動能充沛啊！

有疫情，真不好，但是在疫情之下還能夠持續學習成長，真好！謝謝活動部水汪汪主任的用心安排，邀請大家繼續『疫』起來學習喔！