



www.20187.org.tw

#愛你一輩子學校

#2025忠福國小愛你一輩子專案

教師增能研習二：太吵了！我好煩！

寧靜多一點的543

文 / 官網編輯小組整理 2025-11-05

2025忠福國小愛你一輩子專案 六之六

類別：教師增能研習

日期：114年11月5日(三) 下午01:30-3:30

講題：太吵了！我好煩！ 寧靜多一點的543

講師：愛團執行長 蕭慧英老師

對象：教師



11/05

家庭教育

太吵了！我好煩！
寧靜多一點的**543**

講師：蕭慧英



愛你一輩子學校中壢市忠福國小於 11/5 舉辦一場教師增能研習，由愛團執行長 蕭慧英老師帶領教師們一起面對一個每個教室都躲不掉的題目：「太吵了！我好煩！——寧靜多一點的 543」。乍聽之下像是抱怨，其實背後藏著一個更根本的追問：在孩子忙亂、課務滿滿的日常裡，什麼才是老師真正的「寧靜」？

慧英老師從「寧靜的環境到底長什麼樣」開始問起，並播放「蚱蜢變蝗蟲」的影片，使人警醒，環境對於蚱蜢影響如此之大，更遑論人呢？噪音和混亂的狀態不僅影響帶班、授課老師的情緒，同時也使學生無法接收授課知識，然而在現代忙亂的節奏下，整個社會與家庭通常不會有意識的感知環境吵鬧的影響，也因此忽略了營造寧靜環境的重要。

研習後，有位老師的回饋：「能讓孩子真正感到安全的，是大人自己先要安定。」這句話最受用。這句話看似簡單，卻是一句直指核心的提醒——教室裡的吵，不一定是孩子的問題，可能是我們大人失去節奏的某個瞬間。而老師的安定，就是孩子的節拍器；老師的寧靜，可以有機會帶領孩子的學習寧靜，領略寧靜的重要。

這場研習沒有給出捷徑，也沒有魔法解方。反而像是邀請大家重新思考：我們要追求的不是「不要吵」，而是「大人先穩住」，讓寧靜有機會在家庭與教室裡落地。

參加者回饋

讓您印象深刻的是：

- 討論寧靜的環境是什麼
- 蝗災，環境會改變原來的秩序
- 蚱蜢變蝗蟲的影片
- 師父鼓聲寧靜加分

- 了解攀緣心
- 幸福的生活存在於心情的寧靜中
- 不是財富或華麗, 而是寧靜及工作才會給予你快樂
- 蝗蟲
- 攀緣心到覺察心的轉換
- 夫妻相處(手環)
- 寧靜完全在一己之心的感受
- 關於寧靜的至理名言
- 寧靜的重要與方法
- 煩來自聲音, 就是火燒頭, 煩得來源是什麼? 事情很多、重複不斷、無法掌握
- 原來蝗蟲和蚱蜢是同樣的
- 諸葛亮的誠子書提醒, 家也是要靜
- 愛你一輩子的推廣
- 蚱蜢的蝗災原來是這樣, 長見識, 原來人被觸動也是有很多相同的地方
- 靜心與寧靜有助於對人生的體悟
- 煩vs寧靜
- 閉眼聽寧靜的指令
- 蚱蜢vs蝗蟲

讓您覺得受用的是:

- 語親近的四句話可以改變環境

- 生活中的寧靜，我的寧靜就是假日早晨的一杯黑咖啡
 - 各組分享的經驗
 - 寧靜方式
 - 寧靜回到原點
 - 使孩子感到安全的，就是大人自己先有安定
 - SEL
 - 保持寧靜的心
 - 心境思維的沉澱
 - 寧靜方式的分享
 - 不受外在環境影響心靜
 - 了解寧靜的用意
 - 寧靜的重要
 - 快樂的人，好事一直來，血清素影響情緒，眼耳鼻舌意的環境接觸，可化成寧靜愉悅
 - 分析寧靜的來源
 - 心境無波，能享有平靜，回到原點
 - 愛你一輩子
 - 非理性思想的三個陷阱，其實自己不斷的受到如此的環境影響
 - 多一點寧靜，學習以五感觀身、心、意
 - 人處喧囂心亦能平靜
 - 心靜不被環境影響
 - 從鬧中取靜，心靈寧靜很重要
-

講師介紹 | 蕭慧英

現職：愛你一輩子守護團執行長

經歷：

國立教育電台「教育好夥伴」節目主持人十二年

全國家長團體聯盟創會理事長

台北市家長協會理事長

行政院教育經費基準委員會委員及教育部多項委員會委員

撰寫國語日報「愛你一輩子」、「愛的調色盤」專欄。

[回到愛團主官網](#)

