

師友

從EQ到SEL

The Key to Lifelong Happiness and Achievement:
From EQ to SEL

決定一生幸福與成就的關鍵



專訪報導

楊俐容

從EQ到SEL：教育新時代的幸福藍圖

- || 封面故事 || 社會情緒學習的內涵與實踐原則
- || 趨勢 || 適性SEL方案融入班級日常情緒行為處理
- || 教育特寫 || 自覺是治療的開始

The Educator Bimonthly | 雙月刊

Vol. 648

November 2024

ISSN 2663-3671

師友

雙月刊

2024.11

Vol. 648

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	陳志勇（召集人）、柯伯儒、何光明、楊雅妃、謝金城
編輯委員	何光明、柯伯儒、楊雅妃、陳志勇、謝金城 （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	educator502@gmail.com
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。

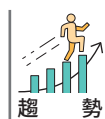
The Education Bimonthly



4 決定一生幸福與成就的關鍵：從 EQ 到 SEL \ 陳志勇



5 從 EQ 到 SEL：教育新時代的幸福藍圖 \ 楊俐容
13 社會情緒學習的內涵與實踐原則 \ 陳學志



19 教導情緒調節：
耶魯大學 RULER 方案的實用策略 \ 周育如
25 探歷史就現況：臺灣社會情緒學習發展與未來 \ 吳怡萱
31 適性 SEL 方案融入情緒行為處理 \ 林育辰、彭子昕
36 含攝佛法智慧的社會情緒學習：
平等心與慈悲心的修練 \ 夏允中



42 社會情緒學習融入學校活動課程的實踐 \ 王東進
46 SEL 落實於學校生活 \ 林嫩容
50 低年級孩子的成長禮物——
社會情緒學習課程 \ 劉家綺
54 尋找情緒出口，有話好好說——
「情緒迷航」桌遊之應用 \ 李婉如
58 SEL 的溫柔力量——與情緒做朋友 \ 李科賢

- 62 自覺是治療的開始\宋慧慈
- 67 導師如何引導學生建立健康的人際關係\施青珍
- 70 與自己和他人共好——SEL 融入班級經營活動\陳又嘉
- 75 談社會情緒學習在班級經營的價值
 \林國源、劉世銘、吳虹瑾、賴柔均
- 79 替更好的未來作準備——
 走在實踐社會情緒學習的路上\李燕菁
- 85 知己知彼，共好前行\鍾易達



教育補給站

- 88 自律學習力（3）學習管理精力並發揮精力最大值\陳怡嘉
- 93 圖卡的力量（13）
 線上教師專業學習社群經營——
 以圖卡發電廠為例（中）\張瓊文、莊雅如
- 99 行政快易通（五）
 以 OKR 進行行政減量調節國小課外社團供需平衡
 \李亦欣、陳清義



教育舞臺秀

- 105 暗夜已盡 旭日東昇 翻轉年輕世代\陳榮順
- 109 擁有熱忱才能長遠 觸動改變才有機會\謝世宗
- 113 用創意為偏鄉學童點亮學習之路\陳建安
- 117 有品校園 培養孩子未來競爭力\賴美娟



優生活

- 122 全國近期精彩藝文活動



決定一生幸福與成就的關鍵 從 EQ 到 SEL

近年來，全球各國的教育系統日益重視「社會情緒學習」(Social Emotional Learning, 簡稱 SEL) 的實施。SEL 為我們提供了一種教育視野的轉變，提醒我們教育不應只是學術知識的傳遞，還應關注學生的情感與社會能力的培養。諸多國際研究證實，SEL 不僅是未來教育發展的趨勢，更是讓學生在現實生活中獲得成功，成為心理健康、具備社會責任感的公民之關鍵。


本期封面故事特別專訪臺灣推動 SEL 的先行者——「芯福里情緒教育推廣協會」創辦人楊俐容，文中除了分享臺灣推動 SEL 的歷程、意義與趨勢外，亦提出普及和深化 SEL 的願景，呼應了賴清德總統打造「健康臺灣」的政策目標，為我們描繪了「教育新時代的幸福藍圖」。另一則封面故事則由國立臺灣師範大學社會情緒教育與發展研究中心陳學志主任撰寫，深入闡述了 SEL 的內涵與實踐原則，對教育現場推廣與實踐 SEL，深具指引與參考的價值。

在「趨勢」單元中，四位對 SEL 有深入研究的學者，分別從臺灣的跨文化視角、耶魯大學 RULER 社會情緒方案的引介以及班級日常情緒行為處理適性方案的融入、甚至跨域含攝佛法平等心與慈悲心的修練，精采絕倫的論述與分享，讓 SEL 的精髓與要義，躍然於紙上。而「教育特寫」則收錄了 11 位現場教育工作者的實務經驗，讓人看見不同學習階段推動 SEL 的思維策略與可能性；長期連載的「教育補給站」一直深具口碑，一如既往延續了理論與實用兼具的風格與內涵，可謂是教育人員的最佳補給；各自精采動人的「教育舞臺秀」中，師鐸光輝閃耀，教育的愛與希望盡在其中。

印地安部落流傳著一則古老的故事：一位老人和孫子圍爐夜話，老人說：「一場戰鬥在我內心進行著，這是兩匹狼之間的戰鬥。一匹是黑狼，代表憤怒、嫉妒、悲傷；另外一匹是白狼，象徵喜悅、平和、寧靜。」老人低頭看著孫子，緩緩地說：「同樣的戰鬥，正在你內心上演；也在每一個人內心上演。」孫子問：「最後哪隻狼贏了呢？」飽經滄桑的老人回答道：「你餵養的那一頭！」

本期 SEL 主題將與您一同餵養內心的白狼，培養更多的喜悅與平和！

648 期召集人



從 EQ 到 SEL 教育新時代的幸福藍圖

專訪 楊俐容 臺灣芯福里情緒教育推廣協會創會理事長

|| 採訪、撰文／編輯部 攝影／楊俐容創會理事長提供

在現代社會中，情緒智商（Emotional Intelligence Quotient，簡稱 EQ）和社會情緒學習（Social Emotional Learning，簡稱 SEL）逐漸成為影響個人幸福與成功的重要因素。SEL 的概念由美國學業與社會情緒學習協會（CASEL, The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning）提出，現已成為全球教育界的熱門話題。在臺灣，楊俐容女士乃此領域之先驅，她現任臺灣芯福里情緒教育推廣協會創會理事長，並曾任教於臺灣大學心理學系。楊女士還擔任多個心理健康促進相關非營利組織的重要職位，包括中華心理衛生協會、臺灣心理健康聯盟等，並參與多個媒體節目和雜誌專欄，致力於社會情緒教育的推廣。本期我們有幸邀請楊俐容女士分享她在情緒智商及社會情緒學習領域的見解，以及在推廣 SEL 教育領域的努力與貢獻。

楊俐容 ▶
臺灣芯福里情緒教育推廣協會創會理事長



楊理事長（左6）長年推廣情緒教育，舉辦各種相關活動。



一 成為心理學走進普及教育的橋樑

楊俐容女士在大學和研究所期間主修兒童與青少年發展，畢業後便投入兒童和青少年的輔導工作。楊女士在輔導無數個案以後，她發現在兒童發展心理學領域中，許多知識和方法皆對父母和教師有極大的幫助。如果尋求協助的孩子，一開始能得到大人的理解，也許很多問題在還沒惡化之前，就已經被妥善解決。然而，這些知識在一般家庭中的普及率較低，父母和教師對心理學的瞭解也十分有限。楊女士認為，心理學是一門科學，雖然有很多深奧的研究基礎，但

透過白話文來「架橋」便可成為一般大眾也能理解的知識。因此，她利用演講、寫文章或工作坊的方式，竭力將專業心理學知識轉化為易於理解的內容，讓家長和教師能夠更有效地幫助孩子突破情緒困境。

2013年，楊俐容女士創立了「臺灣芯福里情緒教育推廣協會」，該協會著重於推廣情緒教育，從早期的EQ教育一直到現在的SEL教育，特別是針對兒童的社會情緒學習。而成立協會的原因，則是因為她在陪伴、輔導孩子和家長的過程中，常常聽到一些聲音：「老師，我們在這裡

學怎麼跟孩子溝通，以及打理、安頓自己的情緒，好去幫助孩子發展管理情緒的能力。是否可以讓我的孩子同步學習如何和父母好好地溝通，能夠理解大人也有他的情緒。」當時的回饋讓楊女士得到啟發，加上周遭的教師和家長們紛紛表示，愈來愈多的孩子有情緒行為問題，特別是校園霸凌的事件層出不窮，於是她開始思考如何讓孩子從小就學習情緒管理，不久後，一位關鍵人物的出現，更加速了情緒教育的全面推廣。

楊女士曾與幾位專業的臨床心理師在某間學校租借場地舉辦營隊活動，對象是社區中高風險的孩子。該校的輔導主任在兩天活動中幾乎全程陪伴，活動結束後，他頗有感觸地表示：「這個課程不僅高風險或情緒有狀況的孩子需要，其實所有孩子都需要，您能不能協助本校的學生在畢業前全部完成這樣的課程？」這番話激勵了楊女士，使她更加積極地投入課程研發，並推動預防教育。同時她也表示，如果人力和經費允許，應該從家庭教育著手，讓更多孩子受益。

二 培育幸福校園與社區的先驅

正如協會的名字「芯福里」象徵著心理成長和幸福的生活環境，透過專業知識的傳遞，協助家長、教師和孩子共同成長。協會的運作模式係透過訓練當地的志工（家長），並設立保證金機制，不直接給魚（指派師資）而是提供釣竿（免費培訓）及相關資源。家長在完成培訓後，只要進入學校服務，即可退還保證金。這些經過培訓的志工能為學生提供情緒教育、心理成長課程，不僅提升學生的情緒管理能力，還延伸至下課後的社區生活，無形中在家庭、學校和社區中扎根，從而促進和諧的社會環境。

楊女士最初對這些素人志工能否勝任專業輔導工作感到擔憂，直到有一位小兒科醫師對她說：「如果有一劑好疫苗打了99%有效，但是一劑要1,000元；而另外一劑疫苗效果只有70%，但是每劑只要1元。從公共衛生的成本效益來看，一定會選擇每劑1元的疫苗，讓更多人能夠接種。說實在不用過度擔心，也不必預期所培育的家長能達到心理師的程度，能做到70分就已經很不錯了。」楊女

士聽後，心中的疑慮大大減輕，隨後便積極與學校、社區和政府部門合作，推動情緒教育志工的培訓工作。協會活動所募得的款項，在一年內平均服務超過 8 萬個孩子，十多年來受惠的孩子已逾 90 萬人。此外，協會還舉辦各種國際論壇、工作坊和培訓活動，不遺餘力地為家長和教師提供最新的 SEL 相關知識和實踐技巧。

三 SEL 的五大領域與 教育體系的結合

自 1996 年丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman) 出版「EQ」一書以來，情緒智商 (EQ) 的概念在全球範圍內廣受關注，臺灣社會和教育系統對 EQ 的接受和推廣也隨之發生顯著變化。EQ 被引入臺灣後，初期在企業界受到關注，企業主逐漸意識到情緒管理能力對於員工表現和職場氛圍的重要性。因此，許多企業開始贊助有關情緒教育的課程，期望未來能聘請到具備高 EQ 的員工。在教育領域，尤其是幼兒和家庭教育方面，情緒教育的重要性日益凸顯。自民國一百零六年開始生效的「幼兒園教保活動課程大綱」以將情緒、社會列為六大領

域之二，而家庭教育法施行細則在一百零九年修訂時，也將情緒教育列入家庭教育範圍內。

楊女士提到，108 課綱強調的「自發、互動、共好」理念與 SEL 的五大領域 (自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧及負責任的決策)，具有高度契合性。自我覺察和自我管理對應課綱中的「自發」，強調學生自主學習及身心素質的培養。社會覺察與人際技巧則契合「互動」，注重對他人及環境的覺察和溝通技巧。負責任的決策則體現了「共好」的理念，強調學生在個人和社會行為中做出符合道德且有建設性的決策。SEL 作為教育的核心基礎，並不僅限於情緒管理，還包括更廣泛的社會情緒能力，這些能力對學生的學習成效、身心健康、人際關係等各方面均有深遠影響，並成為現代孩子應具備的關鍵素養之一。

四 校園問題與 SEL 的應對策略

對於校園內常見的問題如霸凌、憂鬱、自殘、自殺等，楊女士建議可採用 SEL 幫助學生提升情緒智商

和社會情緒能力，以降低風險因子，並促進心理健康發展。楊女士進一步指出，課程設計可參考 CASEL 的 SAFE 指標，它定義了社會情緒學習方案應具備的四個核心特徵：

1. 循序漸進（Sequenced）：SEL 課程必須是系統化的，並按照孩子的心理發展循序漸進地進行。
2. 積極參與（Active）：課程必須是活潑生動的，以確保孩子願意積極參與，而不是被動地聽講。
3. 聚焦發展（Focused）：課程內容必須聚焦於孩子的發展需求，特別是在建構其社會情緒能力方面。
4. 直接明確（Explicit）：無論是霸凌防治還是自殺預防，課程必須明確地教授教導明確的應對技巧，這才是確保 SEL 有效的關鍵。

近年來，各國青少年自殺率居高不下，年齡層逐年下滑，研究顯示，如果僅依賴生命守門人¹，發現身邊

1 是指能識別自殺風險並提供支持的人，幫助有需要者尋求專業協助，從而預防自

的人疑似有自殺傾向，回報輔導室進行輔導，其實不能真正有效降低自殺率。反之，若提早傳授處理社會情緒的技巧，則能達到實際效果。如果孩子具備 SEL 的技能，當情緒波動時，他們能迅速地調整自己的情緒，其學習狀況自然顯得穩定。我們都知道，一個整天處於憤怒狀態的孩子，與一個能夠調節情緒的孩子，即使他們擁有相同的聰明才智和能力，學習成效也會有明顯差異。因為情緒困擾會占用大腦資源，干擾學習、人際關係及身心健康，進而影響學習意願。換句話說，SEL 不僅讓孩子的情緒更為平穩，還能減少焦慮、沮喪和憂鬱等負面情緒。此外，孩子的行為會因此改善，霸凌現象也會減少；當班級中的霸凌事件減少時，所有孩子都能更潛心於發展該階段最重要的身心和能力。

五 臺灣 SEL 推廣的成長與趨勢

在臺灣，透過產官學的合作，SEL 的推廣和實施呈現出逐步增長的趨勢。臺灣芯福里情緒教育推廣協

殺。他們可以是任何人，如教師、社工、醫療專業人員、家人或朋友，甚至是社區中的普通成員。

楊理事長培育家長志工，將有效的情緒管理技巧分享給孩子們。



會是國內少數戮力於 SEL 推廣的組織之一，協會有幸參與國立臺灣大學心理系雷庚玲教授的科技部（現已更名為國科會）研究計畫，針對有接受與未接受協會 SEL 課程的學童在社會情緒能力發展上的差異，進行了實徵性的獨立研究，結果顯示這套課程確實成效卓著。協會每年在全臺 12 個區域進行志工培訓，並派遣志工進入校園，系統化地教授 6 至 12 歲的學生 SEL 課程，合作推動之小學近

200 所。此外，協會還與其他社福團體合作，特別關注偏鄉地區的學生，通過多方合作和資金籌集，提供免費的 SEL 教育服務。

自芯福里正式成立以來，每隔三年舉辦一次國際論壇，邀請歐盟、美國及其他先進國家在 SEL 推動上具有豐富經驗的教授蒞會演講。2023 年，協會還邀請到了為聯合國教科文組織撰寫社會情緒教育校園實踐十大

楊理事長偕歐美學者與立法委員及教育部官員，就推動 SEL 教育進行交流。



原則的摩瑞斯·艾里雅斯教授² (Prof. Maurice J. Elias) 進行演講，主題為《社會情緒與品格發展——學校教育不可或缺的環節》。楊女士表示，在推動這些課程時，往往收到許多意想不到的回饋。例如，在「老師超魔力」的課程中，讓孩子瞭解老師具備哪些「魔力」來幫助他們，

2 艾里雅斯教授是 SEL 的先驅者之一，2002 年，聯合國曾邀請他撰寫一份文件，指導 140 個會員國的教育部如何推行 SEL，並敦促各國將 SEL 納入課綱。

目的是讓孩子能夠愛上學校生活，並感受老師對他們的關愛，有效減少親師溝通的問題。課程中，也教孩子們學習辨別事情的輕重緩急，如果老師正在處理緊急事件，孩子們應該學會觀察並意會到其他人的需求是否更為迫切。以往下課時，孩子們幾乎都會蜂擁而至老師跟前，搶著說自己的事情最重要；但現在，孩子們學會了辨別優先順序，甚至會互相提醒：「等一下，老師正在忙喔！」此外，課程

中還教導孩子如何控制憤怒，老師與孩子們共同建構了「生氣怪獸」這個情緒語言，當孩子們生氣時，他們不再只是表現出氣憤，而是開始思考「生氣怪獸」是否跑出來了。當孩子能夠辨識出自己的情緒時，理性思維就會啟動，情緒也會逐漸平息。一位二年級的孩子在反饋中提到，有一晚妹妹在鬧情緒，爸爸很生氣，這個孩子便建議爸爸用深呼吸、喝水的方式來平復情緒，不知不覺便將他在課堂上學到的 EQ 魔法傳授給爸爸。上完課後，許多孩子還會問志工阿姨們是否有適合爸爸媽媽的課程，甚至請求父母來參加芯福里的培訓課程。事實上，許多人已逐漸察覺到 SEL 的重要性，但要將其納入正規教育體系仍需要時間和努力。畢竟臺灣社會傳統對於情感互動趨於保守，使得人們不易接受情緒教育的觀念。儘管如此，仍可見到楊女士和她的團隊在校園、社區和家庭中，正努力不懈地進行情緒教育的身影。

六 健康臺灣： 從 EQ 到 SEL 的未來藍圖

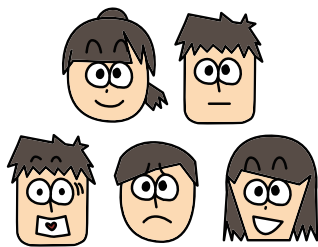
2024 年，賴清德總統上任後，

承諾將臺灣打造成一個健康國家，即「健康臺灣」，同時宣告未來臺灣將積極推動社會情緒學習。楊女士的願景是普及並深化專業的心理成長課程和活動，培訓更多家長和教師，促進親師合作，共同提升孩子的社會情緒能力。協會計畫持續舉辦國際論壇、家庭 EQ 日等活動，並推出新的 SEL 資源，例如與耕心學院合作辦理的 SEL 繪本百選活動、推動偏鄉 SEL 教育以及教師支持專案等，以提升教師 SEL 素養，使他們能更有效地幫助學生，這些都是協會未來幾年的推展重點。楊女士期許，家長能接受並實踐 SEL 提供的教養知能，教師在教學中更深入運用 SEL 理念。她呼籲政策制定者和學校管理者將 SEL 納入下一版課綱，並將其作為兒少心理健康促進和自殺防治的重要策略。楊女士堅信，SEL 終將融入臺灣的教育體系，成為每個孩子成長中不可或缺的一環，協助他們找得生命中的幸福與成就。

從 EQ 到 SEL，這是一個教育新時代的幸福藍圖，需要你我攜手實踐「校校 EQ，里里幸福」的美好願景。✎



社會情緒學習的 內涵與實踐原則



陳學志

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系講座教授兼社會情緒教育與發展研究中心主任

一 社會情緒學習的重要性

長期以來，我國教育相對偏重認知與技能的傳授，往往忽略社會情緒能力的養成。因此，臺灣在「國際數學與科學教育成就趨勢調查」(TIMSS) (Mullis et al., 2020) 及「國際學生能力評估計畫」(PISA) (OECD, 2019) 的數據呈現一種諷刺性反差：學科成績表現位居國際前段班，但心理能力表現卻相對落後，不僅是「害怕失敗」的第一名，「學習動機」也低於世界平均值。

學童健康的心理狀態和穩定的情緒對日後生活有很大的影響。然而，根據兒童福利聯盟 2023 年的調查，

國高中生的壓力程度達「嚴重以上」有 12.2%；17.0% 的學生則存在「嚴重以上」的憂鬱情緒。衛生福利部 2021 年調查發現，國中及高中職學生分別有 25.3% 及 25.0% 曾在過去 12 個月內認真地考慮過自殺。因此如何提升學生的心理健康，已成為刻不容緩的議題。

社會情緒學習 (Social Emotional Learning, 簡稱 SEL) 可追溯到 1994 年，由教育工作者、學者和兒童行動倡議者共同成立的「學業社會與情緒學習協作組織」(Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, 簡稱 CASEL)，致力於推廣與評估以證據為本的 SEL 系

統。2002年，聯合國教科文組織（UNESCO）向全球140個教育單位推廣SEL（Elias, 2003）。自2019年起，聯合國經濟合作發展組織（OECD）也啟動了跨國性的「社會與情緒技能調查研究」（SSES）（Chernyshenko et al., 2018），SEL已成為當代教育的重要趨勢。

儘管已有許多證據都顯示，SEL能夠有效提升學童的社會情緒能力，增益學業表現、品行道德、身心健康和總體幸福感（Durlak et al., 2011; Taylor et al., 2017）。但國內對於SEL的推動方興未艾，為使國內教師更瞭解SEL，本文將簡要介紹SEL的內涵及實踐原則，希望有助於未來在臺灣教育現場的推廣與實踐。

二 社會情緒學習的定義與內涵

狹義的SEL是指經由學習而發展「與社會環境和諧來往」以及「與各種情緒和諧共處」所需具備素養的過程；廣義的SEL則泛指個體學習做人處事、成家立業、生存發展所需的「非認知因素」（non-cognitive

factor）或「軟實力」（soft skill）的統稱。雖然不同機構對SEL的內涵尚無共識，但其中以CASEL於2020年提出的五大核心概念最被廣為接受，說明如下：

1. 自我覺察（Self-awareness）：
能識別自己的情緒、思想和價值觀及其對行為的影響，且能正確評估自己的優勢和局限，保持正向積極和成長心態以及自我效能感，並有良好的自我認同。
2. 自我管理（Self-management）：
具備情緒調節、設定目標、完成工作任務的能力，包含延宕滿足、壓力控制、衝動控制、目標管理、自我激勵以及堅持不懈的韌性及恆毅力。
3. 社會覺察（Social Awareness）：
能傾聽並同理他人，包容多元的觀點，並能辨識危機的能力。包括理解社會和道德規範，以及利用家庭、學校和社區資源與支持的能力。
4. 人際技巧（Relationship Skills）：
能建立及維繫正向關係的能

力，能與他人團隊合作的能力以及抵抗不適當的社會壓力的能力。包括有效溝通、與他人合作、建設性地解決衝突以及建立界線、保護自己的能力。

5. 負責任的決定 (Responsible Decision-making)：能為各種行為後果進行評估，以及考慮對自己和他人福祉的能力；能根據道德標準和社會規範做出具有建設性且負責任的選擇及行動。

三 社會情緒學習的實踐原則

SEL 強調全人幸福、身教優先、發展性輔導以及系統合作的原則。首先，SEL 認為教育的終極目標是培養師生的幸福感，是從「惟智成就取向」向「全人幸福取向」的回歸。教育不應只重視師生的成就表現，而更應強調正向情緒、熱忱興趣、人際關係、生命意義的養成 (Seligman, 2011)。因此，教育除了強調卓越 (Excellence)、效率 (Efficiency) 以及公平 (Equity) 外，也應重視賦能 (Empowerment)、

熱忱 (Engagement) 以及樂趣 (Enjoyment)。建立支持尊重的教學氛圍，並給予學生成功經驗，應該是教學不可忽略的課題。

同時，SEL 重視學科的認知學習與社會情緒素養平衡發展的重要性。教育現場除了在意師生飛得多高多遠之外，也要關心其飛得苦不苦、累不累，成功的學習應建立在對學生的真心關懷上。研究表明，SEL 的培養與學科成長是相輔相成的，若能有效培養學生的 SEL，學科表現也會增加一成以上 (Durlak et al., 2011)。

SEL 強調發展性的心理輔導，是從「離苦得樂」到「得樂離苦」的典範轉移。以往的心理輔導偏重於介入或處遇性，當學生出現心理困擾時，再進行輔導或治療，是以消極式或補救性的方式來處理負面情緒。而 SEL 則是採用另一種發展、預應式的、積極的觀點，從日常教育中培養讓學生充滿正能量、具備人生智慧，自然不易陷入痛苦的深淵。

此外，實現全面的 SEL 教育不僅僅是學童的責任，更應該由成人的

身教做起。因為成人是孩子最重要的榜樣和引導者，孩子們也需要人們的關心、支持與鼓勵。孩子不見得會照您所希望的樣子成長，但一定會照您的樣子成長。在成人身上所展現的情緒智慧和人際技能，將成為孩子模仿學習的對象。因此，教師與家長需先瞭解並培養自身的 SEL 能力，自己先感受到幸福，才能教導孩子們有效表達情緒。

最後，SEL 重視系統合作的精神。培養學生的社會情緒素養，絕非輔導老師或導師的責任，而是全校教職員、行政領導、師長及社區的共同責任。以下介紹 SEL 如何在不同層面實踐系統合作。

四 社會情緒學習的系統合作觀

SEL 的系統合作可從班級、校園、家庭社區三個層面來實踐：

在班級層面，可透過綜合領域或健體領域的直接主題課程教學、融入學科以及班級經營等方式來教導 SEL。直接性的教學強調學生應有固定的課程、持續的機會，培養、實踐和反思

其 SEL 素養。建議以 SAFE 指標來評估和設計 SEL 課程：

1. 分齡適性 (Sequenced)：課程的內容和活動要按照一定的順序和難易度安排，讓學生能夠從基礎到進階，逐步建立社會情緒的知識和技能。例如，先教學生如何辨識自己和他人的情緒，再教學生如何表達和管理情緒。
2. 積極參與 (Active)：教學活動應以互動、討論、遊戲、角色扮演等方式進行，而非單向講授，讓學生能主動參與和實踐。例如，教師可以讓學生扮演不同的角色，模擬不同的情境，並嘗試用社會情緒的技巧來應對。
3. 專注投入 (Focused)：課程要有明確的目標和時間安排。例如，教師可以在每堂課開始時告訴學生今天要學習什麼目標，並在結束時回顧和反思。
4. 直接明確 (Explicit)：要清楚地告訴學生社會情緒的定義、原理、方法和效果。

除了主題課程的教學以外，SEL 應融入其他學科以及班級經營中。例如，教授歷史時，可從不同的角度和立場去理解和評價歷史人物和事件，並培養學生對不同文化及歷史的欣賞及尊重。在語文課中，教師可讓學生閱讀和創作不同類型的文章，培養他們的情緒表達與溝通能力。在各學科進行分組合作學習時，則可以培養學生傾聽、同理、讚美、尊重以及領導的能力。

在班級經營層面，透過讓學生成為領導者、問題解決者和決策者，培養其 SEL 能力。例如，邀請學生參與討論和決定課堂規範，讓他們感受到自己是課堂共同體的一員。在處理衝突或問題時，引導學生一起尋找解決方案，讓他們有機會發揮自己的領導力和責任感。

在校園層面，可從建立正向友善的校園氛圍、提升成人的 SEL 素養以及有系統的支持政策三方面著手。

首先，應營造支持、鼓勵、溫暖、接納的課堂和學校氛圍，並注重與社區建立和諧的關係。學校可定期

舉辦活動，讓師生互動，建立友誼和信任。鼓勵師生參與社區服務，培養社會責任感和同理心。

再者，提供教職員工培養社會情緒素養的機會，讓全體教師學習自我照顧的方法，建立相互信任的關係。例如，學校可提供教職員工培訓和資源，藉此學習認識情緒、覺察自我需求、管理情緒、解除壓力和衝突，並提高自信和自我效能。

另外，校方宜制定合適的 SEL 政策，成立 SEL 領導團隊，統籌協調以及規劃全校性的社會情緒學習文化及活動。

最後，在家庭及社會層面，則應建立學校與家庭的真誠合作關係，以支持學生的 SEL 發展。例如，學校可以給予家長學習 SEL 的資源及培訓，讓家長能更好地在家中陪伴和支持孩子的學習和成長。此外，學校也應與當地的企業和非政府組織建立長期的合作關係，讓學生有機會參加實習、志願服務、領導培訓等活動，發展其社交、溝通、解決問題等技能，並增加他們對未來的期待和規劃。

另一方面，SEL 應該是以證據為基礎的持續進步系統。建議能定期對學生、教師和家長進行 SEL 相關的成效調查，以瞭解他們對 SEL 的看法、需求和反饋。根據數據分析結果，可以不斷地調整課程內容、教學方法、以提高 SEL 的效果。

五 結語

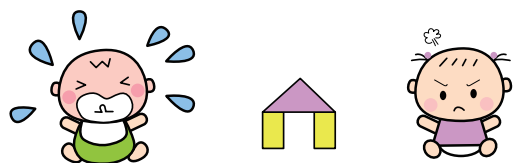
綜上所述，SEL 在國際上已經累積豐富的成功經驗，並且擁有具體可行的實踐原則，可以幫助解決臺灣教育過度強調認知學習而忽略情意、品德學習的現況，並有助於提升學生的心理健康。為因應此趨勢，國立臺灣師範大學已於去年成立「社會情緒教育與發展研究中心」，國立臺北教育大學也成立「正向發展與社會情緒中心」，並積極進行 SEL 理論研究、教材的研發以及教學實驗。相信在各界的努力下，未來必能為臺灣的教育開創全新的里程碑。✎

參考文獻

- 兒童福利聯盟 (2023)。2023 年臺灣國高中生心理健康調查結果。取自：https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2544
- 衛生福利部國民健康署 (2022)。110 年「青少年健康行為調查報告」。取自：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/ashx/File.ashx?FilePath=~\File\Attach\16037\File201116.pdf>
- Chernyshenko, O. S., Kankaraš, M., & Drasgow, F. (2018). Social and emotional skills for student success and well-being: Conceptual framework for the OECD study on social and emotional skills, *OECD Education Working Papers, No. 173*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/db1d8e59-en>.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). *What is the CASEL SEL framework?* Retrieved from: <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing student' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*, 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Elias, M. J. (2003). *Academic and social-emotional learning* (Vol. 11). Brussels, Belgium: International Academy of Education.
- Mullis, I. V. S., Martin, M. O., Foy, P., Kelly, D. L., & Fishbein, B. (2020). *TIMSS 2019 International Results in Mathematics and Science*. Retrieved from Boston College, TIMSS & PIRLS International Study Center website: <https://timssandpirls.bc.edu/timss2019/international-results/>
- OECD (2019), *PISA 2018 Results (Volume I): What Students Know and Can Do*. PISA, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/5f07c754-en>.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning: Meta-analysis of follow-up effects. *Child Development, 88*(4), 1156-1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>

教導情緒調節

耶魯大學 RULER 方案的實用策略



|| 周育如 國立清華大學幼兒教育系教授

在幼兒園的教室中，A 幼兒正專心用積木堆疊 101 大樓，歷經近一個小時的努力，眼看就要完成。此時，B 幼兒突然莽撞地衝過來，導致辛苦堆疊的大樓瞬間應聲倒塌。A 幼兒立刻握緊拳頭朝 B 揮去，而 B 被打後開始瘋狂地大哭大叫。老師急忙介入調解，經過一番解釋與教導後，兩名幼兒在老師的引導下彼此道歉，握手言和。然而，不久後，新的衝突再度爆發，兩人又開始因故相互指責，老師只得再次介入，深感疲憊與挫折。

以上的場景，從幼兒園到國中小學，相信許多老師都不陌生，也許情節不盡相同，而這也正是社會情緒學習（Social Emotional Learning，以下簡稱 SEL）愈來愈受到學校重視的原因。研究指出，傳統教育過於注重學科知識的教導，長期忽略情緒和社交學習對孩子成長的必要性，造成學生對自我情緒的調節和掌控能力不佳、人際衝突頻仍，甚至引發焦慮、攻擊及許多嚴重的適應問題。而

把社會情緒的教導和學習融入學校課程後，不只學生的學習狀況和學校適應大幅改善，教師本身的工作士氣也會有所提振，因此 SEL 已成為各國教育改革的核心內涵之一。

社會情緒能力包括了許多不同面向的內涵，特別是情緒調節（Emotion Regulation）能力，對於學生的入學準備、學業成績、生活適應，以及教師的教學成效和工

作滿意度都有密切的連結。在本文中，筆者將介紹情緒調節的核心概念，以及介紹美國耶魯大學情緒智能中心（Yale University Center for Emotional Intelligence）所發展的RULER社會情緒方案，並提供教導學生情緒調節的三個有效策略，藉由國外的成功案例幫助教師們進行相關的教學，以促進學生的學習適應，進而助益師生福祉。

情緒調節的意義與實務價值

情緒調節通常被定義為個體有意識地影響自身情緒的產生、持續時間和強度，以及他們如何體驗和表達這些情緒的過程（Morris et al., 2017）。情緒調節能力對孩子的成長至關重要，當個體能夠覺察到自己的情緒，並根據目標採取合適的行為或認知策略來加以調節時，他們就能成為情緒的主人，而不是被情緒拉著走。

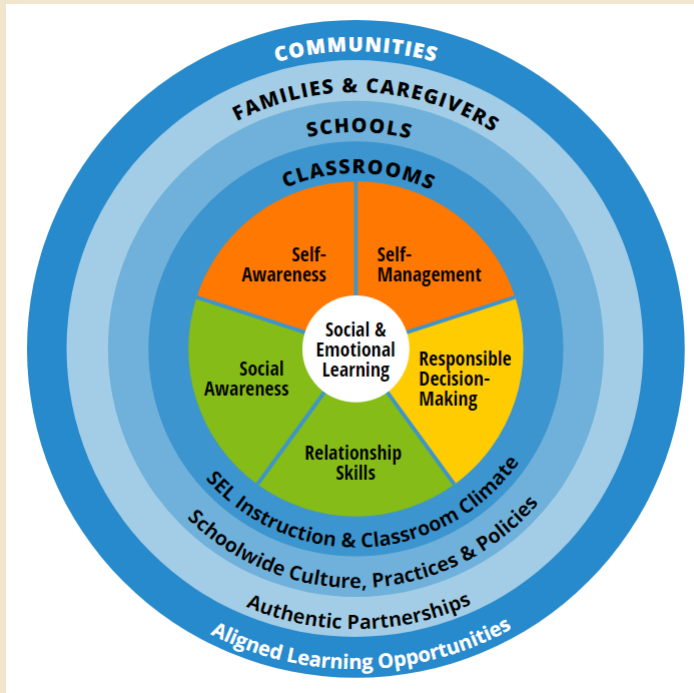
研究發現，情緒調節能力是可以經由教學有效增進的，而教師本身的情緒調節能力與其教導情緒調節的能力一樣重要。也就是說，教師本身

必須先有良好的自我情緒調節能力，才能進一步採取適當的教學策略指導學生。若教師本身的情緒調節能力不足，經常在教學的壓力中感到憤怒與挫折，教師可能因此採取負向的方式對待學生，不僅無助於學生情緒調節的學習，也容易引發學生的反彈。因此，專業且心情愉快的教師是SEL課程成功的關鍵，而把SEL課程納入學校的教學內容和常規實踐中，並使情緒調節能力的培養成為日常學習的一部分時，能使師生同蒙其利。

耶魯大學的RULER社會情緒學習方案

SEL最早由美國教育者和學者組成的「課業、社交與情緒學習協會」（CASEL, Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning）提出的概念，主要有五個核心內涵：自我覺察（Self-Awareness）、自我管理（Self-Management）、社會覺察（Social Awareness）、人際技巧（Relationship Skills）、負責任的決定（Responsible Decision-making）（圖1）。社會情緒學習不是一套課

圖 1 CASEL 社會情緒學習架構



資料來源：<https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/#social-emotional-learning>

2019)。RULER 是五種情緒能力的首字母縮寫：識別情緒（Recognizing Emotions）、理解情緒的原因和後果（Understanding the Causes and Consequences of Emotions）、用細緻的詞彙標記情緒（Labeling Emotions with a Nuanced Vocabulary）、適應性地表達情緒（Expressing Emotions Adaptively），以及有效地調節情緒（Regulating Emotions Effectively）（Brackett et al., 2019）。

程，而是一種理念的實踐，試圖將 SEL 融入生活各層面和不同的學習環境中。

耶魯大學情緒智能中心所開發的 RULER 方案，則是根據研究的證據所研發出來的 SEL 教學方法，此方案以著名的情緒智商理論為基礎，強調情緒調節對身心發展的關鍵作用（Brackett, Bailey, Hoffmann & Simmons,

此方案特別強調對教師本身 SEL 的增能，研究者認為，教師必須先具備調節自身情緒的能力，才能有效支持學生調節情緒（Denham、Bassett 和 Zinsser, 2012）。然而，實際調查顯示，從幼兒園到高中，大多數教師並未接受過教導 SEL 的完整培訓，而在發展自身 SEL 能力時往往也沒有得到足夠的支持（Patti, Holzer, Brackett, & Stern, 2015）。為了改善此一狀況，RULER 所有的課程

都是從教師的培訓和專業成長開始，學校領導 SEL 的團隊須先接受培訓和輔導，這些種子教師再回校教導同事。此外，所有參與教師均可在資源網站上獲取各種教學示範影片和教學工具作為素材，以便全校教師共同合作推動學校的 SEL 方案，進而增進學生的情緒智能。

RULER 教導情緒調節的三個實際策略

在情緒調節方面，RULER 提供了許多教學策略（Hoffmann et al., 2020），以下介紹其中三種簡單又有效的策略，以供參考：

（一）後設時刻 （The Meta-Moment）

「後設」的意思是指對自己的狀況進行更高層次的反省思考。此策略透過四個步驟來教導情緒調節：

1. 當留意到自己認知、生理和行為的明顯變化時；
2. 立刻暫停並深呼吸；

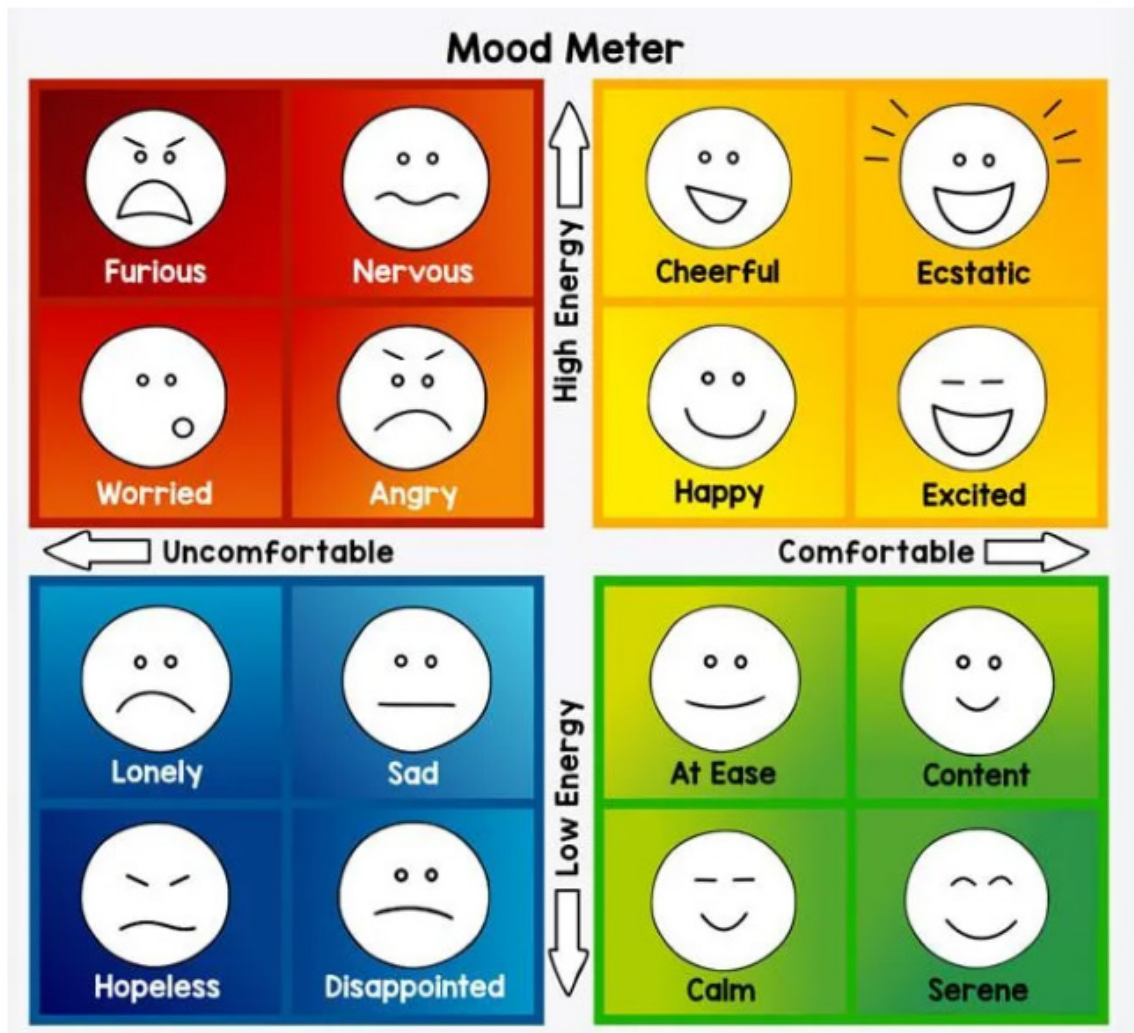
3. 想想自己此時想要表現出來最好的樣子為何；
4. 選擇情緒調節策略來幫助自己達成目標。

這種在採取行動前先想想「最好的自己（Best Self）」的方式，已被證實非常有助於當事人在作出任何回應前先思考，並以合宜的方式展現情緒與後續的行動，建議教師運用於調節自身情緒，同時透過示範和演練的方式教導給學生。

（二）情緒儀表板 （The Mood Meter）

情緒儀表板其實是一張標示著不同度量的象限圖（圖 2），此策略即是透過這張儀表板的呈現來幫助學生識別自己的感受。橫軸代表情緒的正負向，縱軸則表示情緒的強度。教師可將情緒儀表板掛在教室，讓學生每天透過此圖來辨識自己的感受落在哪一個象限以及程度強弱，藉以進行分享與討論。亦可利用此圖來引導課堂氣氛，例如：「我們現在要上作文課，請各位同學把情緒調整到愉快但

圖 2 情緒儀表板



資料來源：<https://www.rulerapproach.org/about/what-is-ruler/>

平靜的綠色象限中」。這個策略從幼兒到國中小都適用，較年幼的孩子可以用情緒表情圖示，較大的孩子則可以用情緒語彙來表達。研究發現，僅

僅是作出辨識情緒的行為就能對情緒調節有所幫助。

(三) 情緒詞彙課程 (The Feeling Words Curriculum)

配合上述情緒象限的教導，學生每年至少學習 12 個新的情緒詞彙，每個情緒象限各 3 個，詞彙的難度隨著年級增加而提升，例如，在幼兒園時學習「生氣」，到了國小中高年級則學習「憤怒」。教導情緒詞彙的建議步驟如下：1、教師和學生分享曾發生過此情緒的經驗；2、教師在課程中使用這個情緒詞彙進行教學，例如造句或寫作文；3、學生回家與家人分享所學內容；4、學生一起討論當有這種情緒時，有哪些有效的情緒調節策略，並實際練習使用這些策略。研究發現，進行情緒詞彙教學的班級在學期末的時候，不僅學生的學業成績較佳，教師的班級經營成效也更好。

四 結語

良好的調節情緒能力與學生的學業成績、適應行為，以及教師的教學效能都有密切的關係。當教師得到充分的專業支持並為自己採用有效的情

緒調節策略時，對學生的情緒調節教學將最有成效。甚願本文的分享能為我國推動社會情緒學習提供有價值的參考，也深盼全國師生因 SEL 的推行而大幅提昇教學與學習的幸福感。



參考文獻

- Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hoffmann, J. D., & Simmons, D. N. (2019). RULER: A theory-driven, systemic approach to social, emotional, and academic learning. *Educational psychologist, 54*(3), 144-161.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsser, K. (2012). Early childhood teachers as socializers of young children's emotional competence. *Early Childhood Education Journal, 40*, 137-143.
- Hoffmann, J. D., Brackett, M. A., Bailey, C. S., & Willner, C. J. (2020). Teaching emotion regulation in schools: Translating research into practice with the RULER approach to social and emotional learning. *Emotion, 20*(1), 105.
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houltberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child development perspectives, 11*(4), 233-238.
- Patti, J., Holzer, A. A., Brackett, M. A., & Stern, R. (2015). Twenty-first century professional development for educators: A coaching approach grounded in emotional intelligence. *Coaching, An International Journal of Theory, Research and Practice, 8*, 96-119. <http://dx.doi.org/10.1080/17521882.2015.1061031>

探歷史就現況 臺灣社會情緒學習發展與未來



|| 吳怡萱 國立臺灣師範大學幼兒與
家庭科學學系助理教授

前言

近期，中央廣播電臺發佈新聞稿，宣布衛福部和教育部未來將攜手推動社會情緒學習（Social Emotional Learning, 簡稱 SEL）正式納入課綱（中央廣播電臺，2024）。回顧臺灣教育與課程的相關歷史，可以發現早期並未特別強調社會情緒教育，而是將其視為品格教育的一環，納入公民訓練與道德培養的課程中。隨著時間的推移，道德不再是一門獨立的課程，而是將其整合進所有科目中。2004年，九年一貫將原本的道德課移除，取而代之的是將家政、童軍及輔導整合進綜合活動領域。雖然此領域有提及部分社會與情緒能力的概念，但傳達的內容仍不夠系統化。至

此，開始有民間團體重視情緒教育的推廣，也就是大家所熟知的 EQ¹。然而，這些推廣僅聚焦於情緒層面，而較少涉及將情緒與社會技能整合的教育內容。2017年，幼兒教保活動課程大綱正式將社會與情緒納入主要的學習，將其作為六大領域中的兩項。儘管國小至高中的十二年國教課綱未直接提及社會情緒學習，但其素養的概念及「自發、互動、共好」的核心精神與 SEL 所強調的自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧及負責任的決定這五大面向的內涵十分契合。

隨著心理健康愈來愈受到重視，學校學習不再僅限於認知的傳遞，師

1 情緒商數，全稱情緒智慧商數，簡稱情商（英語：Emotional Intelligence 或 Emotional Intelligence Quotient，縮寫為 EI 或 EQ）

生的心理健康也開始受到關注。《親子天下》雜誌於 2022 年出版了一篇專刊，將社會情緒學習形容為「預備幸福的能力」。多項研究也證實社會情緒學習能有效提升學生的幸福感、利社會行為、學業成就等，並降低問題行為（Greenberg, 2023），亦能預防教師耗竭，提升工作滿意度，讓教師能幫助學生有更好的學習（Jennings & Greenberg, 2009; Reyes et al., 2012; Zhang et al., 2023）。

跨文化視角下的社會情緒學習：情緒與社會技能的交融

社會情緒學習是以「情緒」為基礎，學習人際、關懷與道德、責任的相關知識、技巧、態度、信念的教育過程。而其基礎「情緒」因著東西方文化的差異而有所不同。社會情緒學習看似是西方的產物，移植至東方時可以先考量雙方文化對情緒的差異。

在情緒的定義上，西方哲學通常將情緒理解為一種內在的主觀感受，而東方哲學諸如孔、孟、老、莊、墨等，則將情緒視為道德和人性的根

本，強調情感在自我修養、倫理關係和社會互動的重要性。這也不難理解在學校的課程中，社會情緒教育並未被獨立成一門學科，而是視為品格教育，融入在日常教學中。

文化不單影響了社會情緒教育在課程中的呈現方式，還塑造了成人如何與學生互動。面對學生問題時，西方的個人主義文化傾向於引導學生自省，幫助他們釐清情緒與自己的連結，並促進他們探索個人行為與其後果之間的聯繫（Hecht & Shin, 2015）。相較之下，東方的集體主義文化則更注重於社群規範，諸如在何種場合下表現適宜的情緒和行為。人類學家 Beatty 的著作《Emotional Worlds: Beyond an Anthropology of Emotion》中提出，印尼爪哇島的父母使用情緒詞彙不是為了描述感覺或心理狀態，而是指導孩子在特定環境下的適當行為。例如，「isin」（羞愧）一詞被用來強調孩子在外人或長者面前應有的謹慎和禮貌，這個詞的目的不是描繪情緒，而是規範行為（Beatty, 2019）。

文化的差異反應在語言上，在英



文中，大約有超過 2000 個描述情緒的詞彙，而中文描述情緒的詞彙僅有 750 個左右，並且其中描述「羞恥」的詞彙就有 113 個（Russel, 1991；Li et al., 2004）。更重視個人的西方文化似乎有較多描述感受的詞，而重視集體主義的東方文化比起描述個人感受，可能更加重視感受為他人帶來的影響，因此產生了所謂的「恥文化」。

即使東西方文化非常不同，但社

會情緒都應是雙方共同重視的能力。情緒是每個人與生俱來的本能，因為情緒的存在，人類才得以生存、演化，也才能夠因著情緒與他人有更深的連結，並更加認識自己的喜好。有了對情緒的認識與理解，我們才能做出明智的選擇，成為對自己負責及為社會付出的良好公民。在讓社會更好的整個過程中，除了情緒的認知，社會技能也是不可或缺的。就像是當我們要學生做出環保行動促成永續時，

學生要先能覺察自己對於不同環保策略的想法、情緒，才能選擇自己最符合自己價值觀的行動，並運用自己的社會技巧與他人合作，共同推動永續發展。

教師社會情緒學習： 促進幸福感與教育效能的關鍵

學校是學生主要的學習場所，而教師是影響學生的關鍵。在全球政治與經濟轉變的情形下，各國教育政策也祭出許多重大改革，而這些改革擴大了教師的工作負擔，更影響教師的心理健康及工作滿意度。

調查指出，大多國家的教師在從業五年內便離開教職行業，在所謂鐵飯碗的臺灣，離職率雖不如他國高，但他們的工作壓力和倦怠感卻明顯高於其他國家。近幾年根據經濟合作與發展組織（OECD）、教學與學習國際調查（TALIS）與教育部校安通報處理中心等報告顯示，近五分之一的臺灣教師認為教職對自身有負面影響、對這份工作的工作滿意度也不斷下降（柯華葳等人，2019），自傷

和自殺率也節節上升，自傷自殺通報從2018年28件上升到2022年71件（教育部校園安全暨災害防救通報處理中心，2023）。相比美國和澳洲等國，臺灣教師的工作滿意度更為低落。從統計報告中可以知曉，除了關注學生外，也需要重視教師的社會情緒學習，幫助教師提升幸福感。

教師的幸福感不僅有助於降低其壓力及工作倦怠，更能將他們的正向情緒轉化為更有利於學生學習的環境，促進學生的學習動機和幸福感，進而提升學習成就。相反地，當教師承受較高的壓力或面臨倦怠時，則會對教學效果、學生參與度和學校氛圍產生負面影響（Skaalvik & Skaalvik, 2017）。因此，社會情緒學習不僅有利於學生，亦能提升教師的幸福感，當教師能有效管理自身情緒、建立正向的師生關係，並在校內獲得支持時，他們將更能夠為學生創造一個良好的學習環境，實現「言教不如身教」的理念。



四 全校系統性社會情緒學習：營造持久幸福的學習與工作環境

社會情緒學習並非在發生問題才實施的應對措施，也不僅僅是一門社交技巧或情緒教育課程。社會情緒學習所關注的是整個學校系統，如何營造一個有利於教師工作、學生學習的氛圍。因此，社會情緒學習強調培養社會情緒技能，需要教師、行政、家長及社區共同合作。例如，在教室層級，教師可以在課堂中進行直接性或融入性的社會情緒教學，讓學生有更多發聲與參與的機會，從而重視學生的聲音。學校行政層面則應推行全校性支持系統，像是以多層級介入架構（Multi-Tiered System of Support, MTSS），確保資源合理分配，幫助教師得到足夠的資源支持，營造友善的工作環境，創造教師對學校的歸屬感。家長與社區的部分則是可以更積極地與學校相互合作，聆聽彼此的聲音，從而建立共同的目標，相互支持往目標邁進。

然而，實現全校層級的系統性社會情緒學習並不容易，不管是政策或法案，變革的成功需要上下層級共同

努力（吳怡萱等人，2023）。當只有上對下發號施令，易形成壓力並增加基層的負擔。若只有下層推動，缺乏上級支持的改革則容易造成上下層級之間的衝突及耗能。因此，在培養學生的社會情緒能力及創造教師的幸福感時，必須要縱向與橫向系統間彼此覺察自己的需求，做到溝通及合作，才能打造一個永續幸福的工作及學習環境。而這也正符合社會情緒學習的宗旨：培養個人獲得並應用情緒和社會知識、技能和態度，以實現目標、欣賞不同觀點、建立積極的關係、做出負責任的決定，並建設性地管理人際情境（Elias et al., 1997）。

五 結語

談論社會情緒學習時，很容易將它誤解為一門課程，而讓社會情緒學習只在課堂中發生而無法延伸至生活中。實際上，我們應該致力於將社會情緒學習融入在生活日常，將其視為是預防問題發生的系統性架構，讓它不只是政策，更應落實於每個人日常生活的態度，如此才能讓社會情緒學

習在校園中永續發展，為師生帶來更大的幸福。✻

參考文獻

- 中央廣播電臺 (2024 年 6 月 6 日)。實現「健康台灣」衛福部宣示力推社會情緒學習正式納入課綱。https://www.rti.org.tw/news/view/id/2208711
- 吳怡萱、呂俐萼、洪麗瑜 (2023)。從美澳香港等區之學校心理學趨勢談我國學校心理學之服務應用、角色與發展。當代教育研究季刊, 31 (3), 33-71。https://doi.org/10.6151/CERQ.202309_31(3).0002
- 柯華葳、陳明蕾、李俊仁、陳冠銘 (2019)。《2018 教學與學習國際調查臺灣報告：綜整報告》。新北市：國家教育研究院。
- 教育部校園安全暨災害防救通報處理中心 (2023 年 12 月)。教育部「111 年各級學校校園安全事件統計分析報告」。教育部。https://csrc.edu.tw/filemanage/detail/688ef27d-b924-4ca1-830f-4cea333a2d0b
- Beatty, A. (2019). *Emotional worlds : beyond an anthropology of emotion*. Cambridge University Press.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsser, K. (2012). Early childhood teachers as socializers of young children's emotional competence. *Early Childhood Education Journal, 40*(3), 137-143. https://doi.org/10.1007/s10643-012-0504-2
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (Eds.). (2015). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. Guilford Press.
- Elias, M. J., Zins, J.E., Weissberg, R.P., Frey, K.S., Greenberg, M.T., Haynes, N.M., Kessler, R., Schwab-Stone, M.E., & Shriver, T.P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Association of Supervision and Curriculum Development.

- Elias, M. J., Zins, J.E., Weissberg, R.P., Frey, K.S., Greenberg, M.T., Haynes, N.M., Kessler, R., Schwab-Stone, M.E., & Shriver, T.P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Association of Supervision and Curriculum Development.
- Greenberg, M. T. (2023). *Evidence for social and emotional learning in schools*. Learning Policy Institute. https://doi.org/10.54300/928.269
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research, 79*(1), 491-525. https://doi.org/10.3102/0034654308325693
- Li, J., Wang, L., & Fischer, K. W. (2004). The organisation of Chinese shame concepts. *Cognition and Emotion, 18*(6), 767-797. https://doi.org/10.1080/02699930341000202
- Reyes, M. R., Brackett, M. A., Rivers, S. E., White, M., & Salovey, P. (2012). Classroom emotional climate, student engagement, and academic achievement. *Journal of Educational Psychology, 104*(3), 700-712. https://doi.org/10.1037/a0027268
- Russell, J. A. (1991). Culture and the categorization of emotions. *Psychological Bulletin, 110*(3), 426-450. https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.3.426
- Skaalvik, E.M., Skaalvik, S. (2017). Teacher Stress and Teacher Self-Efficacy: Relations and Consequences. In: McIntyre, T., McIntyre, S., Francis, D. (eds) *Educator Stress. Aligning Perspectives on Health, Safety and Well-Being*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-53053-6_5
- Zhang, W., He, E., Mao, Y., Pang, S., & Tian, J. (2023). How teacher social-emotional competence affects job burnout: The chain mediation role of teacher-student relationship and well-being. *Sustainability, 15*(3), 2061. https://doi.org/10.3390/su15032061



適性 SEL 方案 融入情緒行為處理

|| 林育辰 國立東華大學教育博士班研究生
|| 彭子昕 籽樂教育共同創辦人

前言：SEL 讓師生的情緒都能被照顧

每當籽樂教育團隊在學校和班級導入社會情緒學習（Social Emotional Learning，以下簡稱 SEL）時，初期會將重心放在觀察學生在不同狀況下的情緒行為，並評估整個班級的現況與需求。有時，因入班時間較短，我們會刻意設置情境，製造難以避免的爭執或衝突，以瞭解學生們對自己情緒的認識程度及處理

方式。即便情境是刻意安排的，教師們提前做好準備，熟悉可能會發生的情況，但當負面情緒累積，還是會對師生產生一定的影響。

課程的首要練習通常是「積極暫停」，即在情緒爆發的當下，立即阻止危險的行為。教師會對學生說：「我看到你很生氣，手握得很緊，這感覺一定很不舒服。要不要到旁邊舒服的地方休息？」在老師能控制的條件下，學生能自由選擇。若有兩位老師，更可以詢問學生：「你需要老師

陪你嗎？」即使學生選擇陪伴，教師也不需要多說什麼，雙方可以靜靜相處。情緒激發時，大腦理智線是斷線的，進入生存機制，無法思考、溝通或學習，「積極暫停」提供了一個緩和的空間，且不帶評論的言語，讓師生的情緒都能夠被接受與照顧。

從日常出發， 分析班級情緒力現況

班級的現況與需求、學生的情緒行為、教師的個性和教學風格，都是影響導入新教學方法的關鍵變項。筆者團隊這三年來跑遍臺灣的城市、偏鄉與外島，發現各校與班級的特質與需求，或是面臨到的問題都很不一樣。籽樂教育（2024）檢測數據顯示，在城市中，學生的自我管理能力的常相對於其他 SEL 能力好。筆者觀察到即使是教師們最頭痛的學生，往往也清楚團體生活的規範，只是願不願意遵守規則是另一回事。然而，學生的自我察覺能力卻常被忽略，導致情緒爆發後的行為，總是被學生歸因於：「我就是很生氣啊！很不爽！」這樣單一的情緒反應。在詢問學生的

感受時，鮮少能夠獲得其他更深層的情緒詞彙，如：失望、挫折等，他們的回應常常都是在指責對方做了什麼事情，從而難以真正解決問題。

在偏鄉學校，我們注意到學生的「關注需求」常見高於平均。偏鄉小學總是充滿熱情的氛圍，學生們對外來者有高度的好奇。教室的規劃與設備與城市相比毫不遜色，但深入瞭解學生背景，發現有一些隔代教養、缺乏家長陪伴，甚至是嚴重的原生家庭問題，明顯影響了學生在校適應、學業學習與人際互動。「關注需求」是應用行為分析中四大行為功能之一，透過行為問題引起他人注意以滿足學生尋求關注的需求（林坤燦等，2020）。心理學家德瑞克斯的目標導向型理論（Dreikurs，1991）指出，這類學生的尋求關注是為了創造與重要他人的連結，獲得關愛。對教師來說，要改變學生背景現況幾乎不太可能，但透過 SEL，學生能學會察覺自己的感受並正視自己的需求，逐漸在學校人際互動中建立正向連結，這比單純制止學生行為，或是處理衝突更為關鍵。



儘管這些數據結果僅為筆者團隊導入籽樂 SEL 方案後，對照臺灣數據資料呈現的小樣本結果，並不代表臺灣整體狀況。不過，這也是為什麼筆者團隊很注重事前對班級的現況分析。也慶幸現代科技的進步，透過智慧平臺，教師們不需有先備知識與訓練，只需像填寫問卷一樣記錄學生情緒行為，即可快速分析班級導入社會情緒學習前的基準點，並獲得適合的 SEL 方案。

簡單教材教具， 把生活儀式感帶入教室

根據美國學業與社會情緒學習協會（The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL）定義的社會情緒學習五大內涵：個人察覺、自我管理、社會察覺、人際技巧及負責任自我決定（CASEL, 2024），雖然這些概念看似簡單易懂，卻常讓教師感到範疇過於廣泛，無從下手。有鑒於此，筆

者團隊設計了籽樂適性 SEL 方案，從班級現況前後評估與長期追蹤開始，並設定兩個關鍵步驟來有效導入 SEL：

（一）打造屬於班級的生活儀式

無論班級是否能夠規劃 SEL 課程，我們建議在每天的固定時段進行 SEL 的小活動，例如：「心情 Check-in」就是很好的入門款，適合在到校後、離校前或重要活動前進行。儘管是簡單的小活動，但仍看到學生自我察覺的能力明顯進步。舉例來說，筆者會將籽樂教育（2023）情緒轉盤中的「情緒小精靈」磁鐵貼在黑板上，其中含有 6 個基本情緒的小精靈，讓同學進班時可以選擇並貼上反映自己心情的小精靈。有趣的是，剛開始執行時，大多數學生只會選擇「快樂」或「生氣」的磁鐵，但隨著活動的持續進行，學生的創意與情緒察覺逐漸激發，開始貼出其他的情緒精靈，並主動分享背後的原因，甚至透過畫畫來表達出內心感受。從班級的生活儀式中，不僅能將情緒學習融入日常生活，還能逐漸建立情緒管理的習慣，促進持續學習。

（二）日常對話的練習

在師資培訓中，我們常聽到教師擔心自己不熟悉 SEL，無法教得好。然而，教學正是教師的強項。實際帶過 SEL 課程後，教師會發現，最大挑戰不是課程內容本身，而是如何用符合 SEL 理念的語句與學生進行有效對話。尤其當師生情緒都處於負能量高漲時，溝通更顯困難。因此，建議剛開始導入 SEL 的教師，第一招，先練習「積極暫停」，讓自己有時間調適情緒與思路。第二招，練習一些固定語句，例如：「我看到你現在很……（情緒詞彙）」、「你想要休息一下嗎？還是需要幫忙？」在此過程中，只需要遵循三不原則：不評論、不預設誰對誰錯、不覺得自己是受害者（如：「又來了、你們是故意這樣對我的吧！」），即可大大提升溝通質量。第三招，善用圖卡與教材視覺化提醒自己與學生。實踐 SEL，其實就是從日常的小步驟開始。

四 看到細微的改變，給自己鼓勵

筆者認為，學校導入 SEL 的關

鍵是教師先要學會照顧好自己的情緒，練習正視內心的感受與需求。過去，筆者常常不自覺地提高音量、身體緊繃，對學生碎念。這些都是身體與大腦習慣性、自動化的反應。自從接觸 SEL 後，筆者開始有意識地將部分注意力轉回自身，察覺到「這個情境讓我感到不舒服」，並進一步探索自己為什麼會有這樣的感受？確切的情緒是什麼？有什麼需求未被滿足？還是自己過度的期待？透過自我學習，筆者不僅瞭解自己與其他人的角色和立場，當理解學生為何做出種種的行為時，更能逐漸釋懷，不會把問題歸咎於自己。若教師缺少這些自我探索的過程，其實很難體會 SEL 五大內涵，這樣一來，教師在自身的習慣與學習 SEL 後的期待之間會產生拉扯，反而會增加更多的壓力，難以調適情緒與行為，最後導致教學與輔導方式的不一致。

常有教師失落地與筆者團隊分享，他們不小心又用了比較嚴厲與負面的方式處理學生的情緒行為，或是某些方法沒有效果，學生依然情緒爆發，讓他們覺得很挫折。最後，筆者想對教師們說：「我們也一樣！」

社會情緒學習對教師和學生來說都是一輩子的課題，每個人都是獨特的，情緒也是變動的，沒有絕對的「對」與「錯」，或「成功」與「失敗」。在情緒爆發時，意識到自己的失控，何嘗不是一個小進步，讓我們一起多注意細微的改變，給自己更多的鼓勵吧！

最後，邀請看到這裡的大家，拿出紙筆寫下自己上一次生氣時的感受是什麼？背後的需求是什麼？從現在開始，跨出社會情緒學習的第一步吧！✕

參考文獻

- 林坤燦等 (2020)。正向情緒行為介入實踐指南。中國行為科學社。
- 籽樂教育 (2023)。孩籽的情緒魔法袋。籽樂教育。<https://keedle.org/keedle-magic-pack>
- 籽樂教育 (2024)。學生情緒行為評估與介入系統平臺數據。籽樂教育。<https://keedle.org/>
- CASEL (2024)。Foundation of SEL. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/#relationship>
- Dreikurs, R. (1991). *Children: The Challenge*. Plume Books.

含攝佛法智慧的社會情緒學習 平等心與慈悲心的修練



|| 夏允中 國立高雄師範大學諮商心理復健諮商所教授
國立東華大學榮譽教授

前言

目前已有大量的研究支持佛法智慧能帶來情緒穩定與幸福感，並被廣泛應用在許多重要心理治療學派中（Shiah, 2021），例如，理性情緒行為治療（Rational Emotive Behavioral Therapy）、完形治療（Gestalt Therapy）、辯證行為治療（Dialectical Behavior Therapy）與接納與承諾治療（Acceptance and Commitment Therapy）等。佛法智慧可不涉及宗教，不限特定族群，亦可於任何文化中使用。此點也可從近年來汲取於佛法智慧的正念在全球各地被推廣得到證實。研究指出，正念可以讓人更快樂，並對非常多的心理疾病或困擾，產生正

向心理療效（Brown & Ryan, 2003; Khoury et al., 2015）。佛法智慧認為，當我們經歷社會上各種所緣（人、事、物），因心理平衡被破壞時所產生的情緒困擾，可好好利用來進行覺察，這些煩惱都是我們產生菩提（覺醒）的好機會。透過自性覺醒的修練，回歸本性，即可成功消除生活中的煩惱（Shiah, 2016）。佛法智慧還提醒我們：無論生於何處，皆有生、老、病、死及愛別離、怨憎會等各種煩惱，繼而發覺痛苦之因源自於負面思想——「我執」，產出破壞性負面情緒，或因此所產生的心理問題與不適應，能覺察此負面思想，進行改變及消滅它。因此，我們會迫切想要遠離此痛苦及其根源，也就是依照戒定慧之次第而後減少或滅除「我執」（Kuo et al., 2022）。這

與社會情緒學習（Social Emotional Learning，以下簡稱 SEL）意涵中的理解自己和他人的情緒、有效處理壓力、同理等，與他人有良好互動合作的概念密切相關，並可視為有效的 SEL 修練。

二 不以自己為中心的 SEL 修練

西方心理學普遍認為「自我」與「人格」是獨立存在且不易變動的，兩者皆以個人為中心，並傾向重視維護、滿足與強化自我（Greenberg et al., 2014）。相較於西方心理學，佛法的核心智慧與原理則為無自性（自性本空），意指任何人、事、物都不能獨立且恆常存在。然而，自我的存在，完全依賴於其他事物的角度，譬如「我思，故我在。」其中的「我」，便是依靠「思考的狀態」而存在的；當我感受到快樂或悲傷，是依靠當下的感受來說明自我存在。當自我透過想像、觸碰時，都可以知道自我的存在，這就代表自我是依靠自我的眾多實際作用（思考、感受、想像、觸碰等），而以意識形態的方式存在。因此，含攝佛法智慧

的 SEL，是透過自性的覺醒修練來解構、削弱自我的執著，即弱化自以為不變或獨立存在的自我感，逐漸恢復本性（自性本空），最終達到個人與環境之間的和諧關係，並協助個人即使在遇到困境與心理不適應時，仍可維持良好的社會心理平衡（夏允中，2020）。因此，含攝佛法智慧的 SEL 採取不以自我為中心的方式修練，有助於每個人邁向心理健康與福祉的康莊大道。

本團隊（夏允中等人，2018）從心理學的角度，依據佛教經典，闡述如何修養至自性覺醒，達到「無我」狀態（Nonself Theory）（Shiah, 2016）和佛法自性覺醒治療（Buddhist Self-Enlightenment Psychotherapy）（Shiah, 2021）。佛法中的「平等心」與「慈悲心」是 SEL 修練的核心，也是高 EQ 的展現，可用來消除因人際互動而生的情緒困擾。這兩者要透過思考眾人對自己的恩德，逐漸放下自我中心，得到心理與社會的平衡，最後將展現出利他的態度與行為（夏允中等人，2018）。透過過去文獻的整理（Shiah, 2021；夏允中等人，

2018)，以下將介紹如何修練平等心與慈悲心。

含攝佛法智慧的 SEL： 平等心與慈悲心的修練

（一）先修平等心

佛法智慧教導我們，修練的起點是平等心，繼而培養慈悲心：即以平

等心看待一切有情。我們往往對某些人生瞋、對某些人生貪，內心其實並不平等。一般而言，我們會因對方的外表、財富、種族、信仰、學歷、性取向、身分地位、犯罪記錄等因素，對他人有不平等的對待。

例如，在面前觀修以親友、仇敵、平常人三者為對象，內心自然會產生貪、瞋、漠然三種不同的心態。此時，應當反思：「為何對仇敵心生



瞋恨呢？雖然眼下某人是友、某人是敵，但世間並沒有永遠的仇敵或朋友。」從自身這方面來看，無論對人生貪或生瞋都是沒有道理的；從對方來看，情況也是平等的，因為他們受苦相同，求樂避苦的本性亦相同，對所有人也無從偏倚，只能平等待之。

如此思惟之後，若能平等對待親友、仇敵和平常人，便應轉向所有人來修。如果能對所有人平等對待，則因分別敵友而產生的世俗惡行，如打擊仇敵、保護親友等事，就會永遠得到止息。

佛法智慧中「社會」的含意更加廣泛，如果我們同意前述「自性本空」的論點：即自我僅能依賴其他事物而存在，那麼自我是如何來的？經過邏輯推論，我們的自我有可能來自前世，加上宇宙大爆炸理論指出時間是無限大的，因此我們的前世便有無限多個（Shiah, 2023）。由上述可知，他們過去世都曾做過自己的親友、仇人或是陌生人，如此體會就會升起平等心，不會因為區分敵友而陷入無止境的惡性循環。

（二）再修慈悲心

佛法智慧中可透過適用每個人都可以修練慈悲心的四種自他相換法：

1. 思惟自他平等：我們對所謂的「我」常常十分珍視、愛護，但對別人則不然，這是自我與他人不平等所導致。然而，從本質來看，兩者並無區別，應該要努力思惟並行動，理解自／他雙方的天性都是趨樂避苦，並以平等心待之。
2. 由眾角度思惟愛我執過患：我們不想要的麻煩，都是由愛我執所產生的。許多常見的疾病、敵人的威脅、諍訟、官家法令的懲罰等，也都是因為貪愛口腹之欲等，以及放不下對衣、食（性）、名三者的貪著所致。大到國與國之間的戰爭，小到人和人的不和，皆是愛我執所招來。例如，有人飲食不當而死，這是因為有愛我執而亂吃東西所致，真正致命的是愛我執而非食物。
3. 由眾多角度思惟愛他執利益：

例如，最初佛陀也與我們一樣在輪迴中流轉，因發起愛他執與慈悲心，愛惜其他有情的生命、才能斷盡一切過失、圓滿一切功德成為聖人。

4. 正修自他相換：將以前因愛我執而拋棄他人的心顛倒過來，也就是將愛我執轉移到別人身上，名為「相換」。例如，思維「以前如何珍愛自己，今後就如何珍愛他人。」以這樣的方式來修心，等修習純熟之後，便能達到自他相換的境界。

四 從佛法智慧的角度，師者應具備下列三個條件

從佛法智慧的角度，建議師者具備下列三個條件，可加速運用其利器：

1. 對師者的要求：師者應熟悉佛家如何修養至自性覺醒的無我（自性本空）狀態以及與佛法自性覺醒治療本理論，並樂於繼續吸收更多與更廣的佛法智

慧，能持續保持自性覺醒的修練。

2. 師與生的關係：教師在維持與學生之間的專業關係之外，亦應抱持著感恩心對待學生，如同對待母親、獨子般珍視他們。發起大悲心，幫助學生拔除痛苦，但不會陷入情緒或壓力的包袱。師者應感恩學生給予機會，讓自己修練慈悲心，得以持續自性覺醒。
3. 增進平等心與慈悲心的兩個法寶：從佛法智慧來看，增進平等心與慈悲心有兩個法寶：第一是日常中養成良好的行為習慣，例如：不偷盜、修學清淨、說實語、不兩舌（挑撥離間），善調和、不惡口，常慈語、不貪、不發脾氣，常慈憫與斷諸雜務等。第二是止的靜坐，有系統的自我覺察與修練，來對治所有的煩惱與體驗空的智慧 (Shiah, 2021)。止的靜坐有多種方法，可參考夏允中 (2020) 所整理的佛法智慧如何修正的靜坐。

五 結語

本文提出含攝佛法智慧的社會情緒學習，特別說明了平等心與慈悲心的修練方法，可搭配靜坐與吸收佛法的智慧來加速修練，並獲得更多的心理平衡。建議以三個漸進式的目標來努力：（1）第一個目標為練習過後發現情緒困擾的症狀減少，並感覺到快樂，再來追求更高品質與穩定的快樂；（2）第二個目標為願意多聽聞佛法智慧，並繼續培養對他人的平等心與慈悲心；（3）第三個目標是建立平等心與慈悲心的修養習慣，每天朝自性覺醒的目標邁進。總而言之，透過持續修練平等心與慈悲心，不僅能提升自我覺察與情緒調節能力，還能更深入體會佛法智慧帶來的內在平和與圓滿。✘

參考文獻

夏允中。(2020)。自性覺醒心理治療理論與心理治療歷程：自我到無我體驗的心理修養療癒取向。本土諮商心理學學刊，11（1），33-77。

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Greenberg, J., Vail, K., & Pyszczynski, T. (2014). Chapter Three: Terror Management Theory and research: How the desire for death transcendence drives our strivings for meaning and significance. In A. J. Elliot (Ed.), *Advances in Motivation Science* (Vol. 1, pp. 85-134). Elsevier. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/bs.adms.2014.08.003>
- Khoury, Sharma, R., & Fournier. (2015). Mindfulness-based stress reduction: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528. <https://doi.org/doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Kuo, Y.-F., Chang, Y.-M., Lin, M.-F., Wu, M.-L., & Shiah, Y.-J. (2022). Death anxiety as mediator of relationship between renunciation of desire and mental health as predicted by Nonself Theory. *Scientific Reports*, 12(10209), 1-10. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-14527-w>
- Shiah, Y.-J. (2016). From self to nonself: The Nonself Theory. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00124>
- Shiah, Y.-J. (2021). Foundations of Chinese psychotherapies: Towards self-enlightenment. *Springer International Publishing*. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-61404-1>
- Shiah, Y.-J. (2023). The nature of consciousness: Contentless Consciousness Theory. *World Futures*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/02604027.2023.2226595>

社會情緒學習 融入學校活動課程的實踐



|| 王東進 高雄市茄萣國中校長、國立高雄師範大學成人教育研究所博士

一、前言

自 1996 年丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）運用大腦與行為科學的研究成果出版《EQ》一書，使得大家開始關注情緒智商及情緒管理能力的重要性。聯合國自 2002 年開始積極倡議將社會情緒學習（Social Emotional Learning，以下簡稱 SEL）列入課程綱要，因此，SEL 逐漸成為全球教育的新焦點，受到先進國家的高度重視。根據芯福里情緒教育推廣協會於 2014 年的調查發現：

1. 96% 的現任中小學輔導教師認為，有情緒困擾的孩子愈來愈多。

2. 課業、人際、感情問題是臺灣學生的主要困擾。
3. 孩子普遍缺乏挫折忍耐力、衝動易怒、缺乏同理心，霸凌仍是校園難解的問題。

美國《教育週刊》（Education Week）在 2022 年多次發表與 SEL 相關的報導，包括從線上學習返回實體上課的挑戰，進一步凸顯了環境變動愈快，安頓身心就愈重要。情緒與壓力的調節能力絕不亞於學科學習，因此，2021 年芬蘭開始將情緒教育列基礎教育必修課，讓一年級到九年級的學生每週至少上一堂情緒教育課。由此可見，如何將社會情緒學習融入學校課程和活動，是我國當前重要的教育課題。

二、SEL 的重要內涵

SEL 的概念由美國學業與社會情緒學習協會 (CASEL, The Collaborative for Academic) 提出，最初由自我認識開始，從自己的身體、自我概念發展的形成，接著認識、管理自己的情緒，最後再延伸到與他人互動。當 SEL 內化到孩子的生活中，他們便能擁有覺察自我和社會的能力，並透過管理自己和瞭解他人的情緒，做出負責任的行為。實際操作 SEL 的課程活動 CASEL 則提出 SAFE 四項教學指標：

1. 循序漸進 (Sequenced, S)：面對剛接觸情緒課程的孩子，課程設計需調整難易度，從簡單到困難，並可以用重複、堆疊的技巧，確保孩子掌握知識。
2. 積極參與 (Active, A)：教師確保孩子在課程內、教室外對於 SEL 有感，並積極在生活中練習。
3. 專注投入 (Focused, F)：專

注和投入能使 SEL 有更好的學習效果。

4. 直接明確 (Explicit, E)：教師能和學生明確說明學習情緒教育的好處，像是能帶來什麼樣的幫助，應用在什麼地方。

三、社會情緒學習融入學校活動課程的實踐

教會孩子覺察情緒是他們一生受用的必修課。在臺灣偏鄉地區，KIST 實驗學校推動這一理念不遺餘力。例如，花蓮縣三民國小在校本課程中融入 SEL，透過日常班級議題，以學習單或活動的方式，幫助孩子理解如何解決衝突和自我管理。而雲林縣莿民國小則每天陪伴孩子進行自我覺察活動，邀請孩子在上、下課時，在標註不同情緒的海報上，貼上姓名貼紙，標示自己當下的情緒狀態，讓老師能即時掌握他們的情緒變化。

本校在 SEL 的推動時，將其與新生訓練的「守護天使宣誓儀式」結合，由校長擔任見證人，工作人員以柔和的背景音樂營造溫馨氛圍，請全

圖 1 由新生自我承諾，培養自我管理及負責任決策能力。



體新生起立，舉右手三指禮，在靜肅莊穆的氣氛中，由學生代表帶領新生唸誦新校園生活公約，並共同承諾用心守護茄中這片師生共有的家園。新生結訓禮象徵著學生從國小到國中的角色轉變，稱謂上也從「小朋友」變為「同學」，這意味著他們不再是單純的被照顧者，而是應該具備更多的能力去施予與付出。當學生參加完儀式後，代表自己開始被信任和付託，這也是一份榮譽和責任。希望開學的起手式和儀式感能讓每位新生自我承諾成為校園的守護天使，用心呵護學

校的一草一木、一磚一瓦，維護校譽，尊敬師長，培養自我管理及負責任決策的核心能力（如圖 1）。

此外，本校將 SEL 課程與綜合活動學習領域結合，其中領綱的核心目標「促進自我發展」和「實踐社會參與」，非常適合融入社會情緒學習。112 學年度下學期，我們嘗試了校際合作，邀請酷凌（Cooling Conflict）計畫主持人鳳山國中教師沈邑蓆與本校表藝教師一起跨校共備，由兩校學生互動演出並分享示



範。酷凌計畫分為五個部分：演一遍、思想軌跡、坐針氈、論壇、退出戰場。透過戲劇和觀眾互動的方式，帶領學生明瞭霸凌事件的不同面向。經過戲劇策略的操作，學生看到的不只是事情的表象，而許多學生透過「坐針氈」的段落，可以理解霸凌事件可能來自不同面向，也可能源自家庭系統支持與否。透過戲劇演出，讓觀眾上臺模擬戲劇過程，思考如何降低和解決霸凌衝突，希望藉由 SEL 的戲劇教育，養成孩子自我覺察、社會覺察及人際技巧來進行一場霸凌的拆解實驗。

四、結語

如果說課綱的願景是成就每一個孩子，SEL 的學習則是決定孩子一生幸福的關鍵。當前校園事件層出不窮，舉凡暴力、憂鬱、自殺等問題愈趨嚴重，如何在學校教育中導入行動研究和教學實踐，促進學生情緒智商的提升，以及設計有效的社會情緒教學方案，幫助學生「做自己情緒的主人」、「學會與他人共好互動」以及「掌握人生的願景」，是當前學校面對校園輔導與管教問題的有效解方。



參考文獻

張美惠譯（1997）。EQ。臺北市：時報出版。

（原書 Goleman, D. 1995. *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.）

KIST 學校這樣教 SEL：教孩子戰勝情緒怪獸！台灣 KIST 學校：與孩子情緒同在，SEL 是孩子養成品格的催化劑（<https://www.parenting.com.tw/article/5093466>）

SEL 落實於學校生活



|| 林嫩容 新北市新店區大豐國小教師

一、前言

美國學業與社會情緒學習協會（Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL）（1994）提到，社會情緒學習（Social Emotional Learning，以下簡稱 SEL）是教育與人類發展不可或缺的一環。適當運用習得的知識、技能與態度，發展健康的自我，進而有效管理情緒，並實現個人與集體的目標。同時，展現出對他人的同理心，建立並維持支持性的人際關係，最終能夠為社會貢獻，是 SEL 的重要意涵。即使現今人工智能發展蓬勃，但人與人之間的情感交流以及同理心的培養，依然無法被 AI 取代。因此，推行 SEL 的重要性不言而喻。

二、情緒的奧秘

筆者任職的學校與社團法人臺灣芯福里情緒教育推廣協會合作，由受過情緒教育專業培訓的志工，利用生活課與綜合課的時間，入班引導不同年級的學生認識及管理情緒、提升自我概念、增進人際溝通技巧與培養問題解決能力。除了特定時間的情緒教育課程外，教師也應將 SEL 落實於日常生活，並與各學科或議題結合，如此雙管齊下才能有效幫助學生將習得的社會情緒知識和技能「具體實踐」於生活中。

筆者曾參加國立臺灣師範大學幼兒與家庭科學學系吳怡萱助理教授開設之 SEL 工作坊，因而將獲得的啟

圖 1 情緒密碼活動



發與收穫結合自身熱衷的遊戲教學，同時參考 SEL in Taiwan 所設立之社會情緒學習指標，設計出相關活動於課堂進行。社會情緒學習活動可運用於不同年級，教師依自身專業加深加廣甚至改編內容，以符合預設的學習目標。以下筆者將分享在課堂中實踐的兩個教學活動：

（一）情緒密碼

為引導學童認識六大基本情緒

（Ekman & Friesen, 1975），筆者將摩斯密碼改編成手勢。各組組員須合力討論，以找出手勢代表的英文單字（圖 1）。此活動的目的是要讓學習者認識六大基本情緒，並引導他們在特定情緒出現時，能如何應對及適當的表現。因此，建議教師給予學生充裕的時間完成任務及進行全班討論。

待學童完成任務後，筆者會公布答案。當作答板上的英文單字與投影片解答一致時，大家無不歡欣鼓舞。

此時，筆者會引導學生覺察第一題的答案「Happy」正是全班當下的反應。然而，針對較抽象的情緒單字時，除了文字解釋外，筆者會舉生活實例，並邀請全班做出該情緒的表情，再藉由兩兩互相觀察、學習判別他人情緒。不僅如此，為了讓學生在負面情緒（如生氣、厭惡）中進行合宜且不傷害他人的表達，筆者也會提供多個日常情境，讓學生透過演戲、繪畫、全班討論練習等方式抒發情緒，並將合適的應對方法納入本班「我會自己解決事情」的寶典中。總結活動時，筆者會強調「不論正面或負面情緒皆有其功能，若我們能覺察並接納負面情緒，進而做出適當的反應及行為，原先大眾所認為不好的負面情緒，反而能幫助我們成長！」藉此幫助學生理解，正面情緒和負面情緒同樣值得重視。

筆者藉由 Line@ 設計中高年級學生可參與的情緒解謎活動——情緒小學遊戲（圖 2）。各組合力破解與情緒相關的謎題，藉此認識六大基本

情緒，並在過程中培養學生的社會覺察能力和增進人際互動的技巧。活動結束後，仍需教師引導討論與總結，如此才能使遊戲在 SEL 的效益發揮至最大。

（二）情緒日記

讓學生練習標記事件的情緒，從中覺察自身感受，並練習接納正面與負面情緒。筆者會先請學生回顧當

圖 2 Line@ 情緒小學遊戲



日發生的一件事，接著利用情緒卡教具及國語習作附件中的情緒詞語表記下與該事件相關的情緒詞。最後，請學生將這些感受以文字和圖畫的方式記錄於聯絡簿中（圖3）。隔日批閱聯絡簿時，筆者會根據日記內容輔導學生，並延伸至社會覺察練習。首先，將學生情緒日記的圖畫投影至布幕上，請全班觀察畫中情境與人物表情，以判斷當時人物的情緒。接著，透過「……的時候，別人會感到……」的句型練習，教導學童理解與尊重他人，並示範如何表達關懷與同理心。

圖3 學生的情緒日記



三、結語

SEL 須從根本的自我覺察開始，唯有瞭解自己，才有能力與社會及他人互動。筆者藉由遊戲引發學習者的「好奇心」（開放性思維），並透過情緒密碼及情緒日記的活動，教導學生認識情緒與習得「情緒調節」的方法。同時，在分組活動中，學習「合作及與人際互動」的技巧。透過成就動機的驅使和自我控制的調節，學生得以順利完成任務，達到「任務績效」。在多次循環練習下，班上學童在面對自己及與同儕互動時，能適切地運用「我訊息」表達情緒感受。部分社會覺察能力強的學生則能通過同理心化解衝突，甚至關懷周遭的人事物。SEL 核心能力的養成有助於學生的全方位發展，進而解決兒少情緒暴衝、人際困擾、衝突行為與其他衍伸問題。願每位學生在 SEL 的助益下，都能擁有更美好的未來。✕

參考文獻

- CASEL (1994). *Fundamentals of SEL*. CASEL. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Ekam, P., & Friesen, W. V. (1975). *Unmasking the face: a guide to recognizing emotions facial cues*. Prentice Hall.

低年級孩子的成長禮物 社會情緒學習課程



|| 劉家綺 臺中市太平區新高國小教師

一、課程實施緣由

身為二年級的班導師，筆者的學生即將升上三年級，為了在分道揚鑣前給予他們一份特別的禮物，筆者設計了一系列社會情緒學習（Social Emotional Learning，以下簡稱 SEL）課程。此課程依據學生特質，量身定制了四個關鍵的情緒社交技巧：情感辨識與表達、同理心與尊重、自我控制與情緒調節及解決衝突的技巧。此外，隨著雙語教育政策推行，加上筆者曾受過英語師資培育，便將雙語生活元素融入教學活動中，設計了一套趣味性課程。

二、社會情緒課程四階段實施過程

（一）情感辨識與表達（Emotion Identification and Expression）

1. 設計理念：

近期上映的《腦筋急轉彎 2》引起熱烈討論，為了引起學習者動機，筆者以《腦筋急轉彎 1》為基礎，引導學生探索情緒世界。此課程針對低年級學生，因此選取了影集中的五個核心情緒單字：happy（開心的）、sad（難過的）、angry（生氣的）、scared（害怕的）、disgusted（感到噁心的）。

2. 學習目標：

- （1）學生能夠自影片中習得不同的情緒單字。

(2) 學生能夠於溝通情境中區別不同的情緒與感受。

3. 教學活動：

課堂上，學生將被分至不同小組且各抽取一種情緒，並討論在什麼樣的情境下會發生。隨後以 Round Robin¹ 方式至各組分享成果。最後，筆者以時間軸舉例一天中可能出現的不同情緒，幫助學生統整複習。

(二) 同理心與尊重 (Empathy and Respect)

1. 設計理念：

低年級學生往往難以清楚界定與他人之間的身體界線，因此本節課特別關鍵，須持續宣導「同理」及「身體自主權」的重要性。

2. 學習目標：

(1) 學生能藉由先前習得的情緒單字，運用合適的技巧與他人互動。

1 術語循環/輪轉/輪替(英語: Round-robin)用於多種情況中，通常指將多個某物輪流用於某事，例如「逐戶派對」(round-robin-party)中所有參與者要挨家挨戶地拜訪每位參與者的住處並參加那裡的小型聚會。

(2) 學生能理解運用正確的態度，表現出尊重及同理他人的行為。

3. 教學活動：

課堂一開始會播放影片回顧前節學過的目標單字，接著教導本節目標句型「I feel ____」。隨後，播放兩段關於「同理心」和「尊重」的短片，貫穿整堂課程。觀看完畢，以提問法引導學生分享觀點，最後進行學習單(如圖1)的反思及分享。本

圖1 影片學習單

Video 1 (Empathy)

我看到 車子要裝煞車了。

I feel scared。

因為 我會裝到老奶奶。

Word Bank		
happy 	scared 	angry 
sad 	disgusted 	

Video 2 (Respect)

我看到 女生亂走同學的桌子。

I feel angry。

因為 她沒有問同學就把東西亂走。

節課著重於討論，期望學生能真正理解並展現對他人的尊重態度。

（三）自我控制和情緒調（Self-control and Emotion Regulation）

1. 設計理念：

當今大多數孩子都是獨生子女，相較上個世代的孩子，若無法得到想要的東西，可能更容易發脾氣。因此，自我控制和情緒調節對於孩子們是個重要課題。

2. 學習目標：

- （1）學生能夠理解不同情緒管理的模式及技巧，促進社交能力。
- （2）學生能夠善用技巧管理情緒，免除不必要的衝突。

3. 教學活動：

在本節課，教師使用賴馬的繪本《生氣王子》來教導孩子們如何處理「生氣」情緒。課堂上，筆者先講述繪本故事，並與學生們探討其內容。隨後，引導學生描述並畫出自己曾經感受到生氣的經驗，並要求他們兩兩分享。完成分享後，每位學生將所畫

的「生氣」圖像揉成紙團，並將其丟棄，象徵性地擺脫負面情緒，讓心情重返愉快的狀態。最後，請同學分享除了丟掉「生氣」外，他們還可以使用哪些有效技巧。

（四）解決衝突的技巧（Conflict Resolution Skills）

1. 設計理念：

在國小低年級，學生常因同儕相處而產生爭執，因此，學習有效的解決衝突技巧顯得格外重要。

2. 學習目標：

學生能夠習得有效的衝突解決技巧，透過合作和溝通的方式解決問題。

3. 教學活動：

課程開始時，使用學生熟悉的卡通影片作為引起動機，內容描述同學因玩具而發生爭執。在討論影片與學生分享後，筆者教導學生解決衝突的口訣「Listen, Say and Work Together」。該口訣讓學生在爭執時能夠先傾聽對方的感受與意見（Listen）、再表達自己的感受與想法（Say），接著共同尋找解決問題



圖 2 學生回饋單

SEL課程 回饋學習單

Learning Checklist

- ① 1.情感辨識與表達 (情緒單字)
- ② 2.同理心與尊重 (I feel ____.)
- ③ 3.自我控制和情緒調節 (不生氣魔法歌)
- ④ 4.解決衝突的技巧 (Listen, Say, Work Together)

My feedback

- 我最喜歡的主題是 3 (填代號)，
因為 常常跟家人吵架。
- 這四堂課，
我學到 怎麼跟家人好好相處。
- 我想對家綺老師說：
謝謝家綺老師多做這些課。

圖 3 家長回饋單

SEL課程 回饋學習單

Learning Checklist (Students)

- ✓ 1.情感辨識與表達 (情緒單字)
- ✓ 2.同理心與尊重 (I feel ____.)
- ✓ 3.自我控制和情緒調節 (不生氣魔法歌)
- ✓ 4.解決衝突的技巧 (Listen, Say, Work Together)

My feedback

- 我覺得第 3 堂課(填代號)對孩子最有幫助，因為
之前小孩常在遇到挫折時生氣但不知如何控制。
- 我想對家綺老師說：
這堂課很棒的課程，孩子回家有與家人分享，孩子在各方面都算優秀，唯獨在情緒控制上有待加強，因此這個課程讓她更清楚了解該如何做，希望這類課程能一直下去，感謝老師的用心，這對於孩子有最大的幫助。

的方法 (Work Together)。在課堂結束前，透過多種情境讓學生實際演練口訣，期許他們在真實的衝突情境中學會如何應用。升上中年級後，能夠更加有效地使用「解決衝突口訣」，與同學間有共識下化解衝突。

三、學生、家長回饋與個人反思

筆者利用學期的最後一週實施 SEL 課程，學生及家長皆踴躍參與。課程結束後，筆者帶領學生回顧學習

內容，並鼓勵他們回家將學到的知識與技巧分享給家長。由學生回饋單 (圖 2) 可見，學生們很喜歡這四堂課，不僅學會了覺察自己的情緒，也理解到與他人互動的重要性。此外，從家長回饋單 (圖 3) 顯示，家長們對於此課程的正面回應，並表達對其成效的滿意。除了學生及家長有滿滿的收穫，筆者在設計及實施課程時，也感受到滿滿的成就感！期許這套 SEL 課程，能夠幫助學生在人際互動中能更加圓融自在。✎

尋找情緒出口 有話好好說

情緒迷航 桌遊之應用



|| 李婉如 宜蘭縣立東光國中專任輔導教師

一、前言

「每次分組時，都沒有人想跟我一組？」、

「家人又偷看我的手機」、

「我的另一半跟我借錢，我很猶豫……」、

「我明明都有讀書，為什麼考試時我卻寫不出來？」、

「我的家人生重病了」、

「我要代表學校參加比賽」、

「我覺得活著很辛苦」……。

身為國中專輔教師，筆者常聽著青少年們層出不窮的煩惱，並陪伴他

們一同梳理。有些孩子在晤談過程中能夠整理自身思緒、感受，並找到行動策略，勇敢面對生活中的困境。然而，更多時候，青少年在談話、生活及課堂互動中情感表達匱乏，常用「不知道」、「還好」、「沒有」等不明確的字詞來表達對事件的感受或僅能表達單一情緒，最後行動選擇也呈現單一或混亂的情況。

為了幫助學生們探索更豐富的情緒層次和行動方案，筆者和夥伴一同研發「情緒迷航」桌遊，期待透過遊戲的過程，讓學生們發現同一情境中的多元情緒及更多行動的可能，拓展孩子們對情緒的認知，保持行動上的彈性，不過度設限而躊躇不前。多次帶領與體驗發現，這款



桌遊相當符合社會情緒學習（Social & Emotional Learning, SEL）的概念，能夠營造情緒對話的氛圍，從活動中理解自己及他人的情緒，同理及安頓自身，同時思考可行策略，進行適當的表達並與他人互動合作。

二、「情緒迷航」應用

「情緒迷航」是一款以故事為基礎的桌遊，背景設定在 AI 普及的未來世界，在這個時代，人類的情緒已經可以被精確預測並得到適當的回應，從而維持良好的人際互動。然而，連情緒都不需要感受的脈絡下，人類真的更幸福嗎？未來人擔心人類遺忘了內在真實感受，於是派出 6 名情緒戰士來到現代，與子孫們討論情緒與感受，並幫助他們找到更多行動的可能性。

「情緒迷航」包含五大情境主題，分別是家庭、學習、人際、生命與情感，並以青少年的語言呈現其生活經驗，如「像極了愛情」、「有話好好說」、「潛能開發」、「我們這一家」、「死亡筆記本」等，透過遊

戲機制討論各種的情緒及多元的行動選擇。

首先，在五大星球翻出生活情境，玩家需針對這些情境，運用「情緒戰士」（憂憂、樂樂、怒怒、驚驚、厭厭、智者）來表達感受，情境能被不同感覺的情緒表達後，再使用「行動卡」來思考策略，讓玩家們盡情討論各種可能，擴充經驗的想像與理解，並增加行動後果的後設認知，最終找到適切的行動方案，增加實踐力。

三、「情緒戰士」表達不同立場，重新耙梳事件

遊戲中，玩家抽出的情境卡會被不同的情緒面向重新詮釋，舉例來說：「家人未經允許看我的手機」，可能出現的情緒是「生氣」（怒怒）：怎麼沒有經過我的同意，覺得隱私權被侵犯。透過「情緒迷航」的遊戲機制，其他玩家可能分享，內心感到「擔憂」（憂憂）：家人看過訊息後，會有什麼反應？也可能是「驚嚇」（驚驚）：有些秘密會不會被

發現？或者是「厭煩」（厭厭）：每次都這樣，感覺不被信任。不過，也有正向思考的聲音：這是被家人關心的「快樂」（樂樂）；而智者則能代表此件事中的其他情緒，如：平靜、尷尬、懷疑……等，用情緒戰士（如圖1）來反映情緒讓事件感受變得多元。透過不同玩家表達發現情緒感受的豐富性，快樂、難受、生氣等情緒是可以同時存在的，進而在分享過程中理解彼此感受，促成SEL中較深度的自我及社會覺察。

圖1 情緒戰士圖



供玩家更多想法及選擇。以「另一半跟我借鉅款」的情境為例，玩家從手牌中選擇合適的策略並說明理由可獲得分數。例如：「守護」：為了守護我們的關係，我不得不借他錢。「信任」：我信任他不是亂花錢。「潑冷水」：反問他為何平常不存錢？或者「欺騙」：我會告訴他，我沒那麼多錢，避免錢借出去收不回來。

四、行動卡牌拓增策略，增加選擇方案

在「情緒迷航」遊戲中，行動卡的運用是整個過程中最燒腦、最能提

透過討論可運用的行動跟想法，玩家們會發現同一個情境下可以有多種解決方案，過程中能收集大家的智慧見解，擴充原本對問題的狹隘想像，

讓樂趣和成長同時共存。曾有學生在遊戲後，特別分享自身經歷，當時基於情感關係與信任，選擇借錢給對方，最後情感及金錢都收不回來。在這次過程中，他瞭解到原來還可以選擇反問對方或不借錢，讓他豁然開朗。

此外，遊戲過程針對議題分享感受與想法，不討論個人的隱私或性格，讓玩家在得到解決方案時感到安心，學生們為了積分激發許多創意想法，不斷增加行動方案，讓事情有更多可能，也在互動中瞭解彼此對生活的想像與處遇方式，營造良好的人際互動。

也為青少年在面對困難情境時提供了更多行動的可能性。

若能將此遊戲模式視為一種思維練習，運用在各種的困擾情境中，先瞭解別人對事物的感受、想像與生活狀態，再透過彼此回饋中，好好接住情緒，將有助於大家一起共好，是筆者與夥伴們共同的期盼。✕

參考文獻

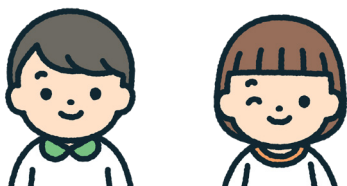
李婉如、林靜慧、陳品捷（2022）。情緒迷航桌遊。宜蘭縣：綜合輔導團。

五、結語

情緒需要被好好地述說與承接，運用「情緒迷航」營造遊戲氛圍討論生活事件，從情緒分享互動的過程中，自我覺察對事件的感受及影響（自我覺察及管理），同時透過討論學會同理他人感受（社會覺察），且與他人共創、提出適切的因應方式，做出自己的選擇（負責任的決定），這款遊戲正符合 SEL 的核心價值，



SEL 的溫柔力量 與情緒做朋友



|| 李科賢 雲林縣虎尾鎮拯民國小主任

一、與 SEL 的相遇

在當今快速變化的社會中，情緒智商（Emotional Quotient, EQ）已被廣泛認為是成功的重要指標之一。情緒智商不僅影響個人的學術成就，還影響其職業發展、人際關係和整體幸福感。而社會情緒學習（Social and Emotional Learning, 以下簡稱 SEL）則是一種經過實證的教育方法，能有效提升學童的情緒智商。

雲林縣 KIST 拯民國小（以下簡稱本校）自四年前開始推動 SEL 課程，2019 年，筆者與 KIST 聯盟學校的夥伴受「誠致教育基金會」的邀請，前往舊金山的一所小學參訪，我們深受 The New School 的師生互

動感動，有感 SEL 對於學童在自我情緒調解與人際互動之重要性，對於學業成就也有所幫助，進而開啟探究 SEL 之路。

二、SEL 的定義與核心構成

社會情緒學習是一個系統性的教育過程，旨在培養學童的自我覺察、自我管理、社交技巧、同理心以及負責任的決策能力。這些技能不僅有助於學童在學校的學習和行為表現，還為他們的長期社會適應和個人發展奠定基礎。SEL 的核心構成包括以下五個方面：

1. 自我認識：幫助學童瞭解自己的情緒、價值觀和目標，認識

到自己的長處和短處。

2. 自我管理：培養學童調節情緒、控制衝動和設置和達成目標的能力。
3. 社交技巧：增強學童與他人有效溝通、合作和建立積極關係的能力。
4. 同理心：使學童能夠理解和分享他人的感受，並培養尊重和同理心。
5. 負責任的決策：教導學童在做出決定時，考量倫理、社會和個人因素，並為其行為承擔責任。

三、SEL 實例分析

根據美國心理學協會（APA）的研究顯示，參與 SEL 課程的學生在學業成績上平均提高了 11%。此外，這些學生在行為問題、情緒困擾和人際關係方面均顯著改善。另一項調查發現，全美 200 多所學校中，實施 SEL 課程的學校報告指稱校園欺凌事件減少了 20% 以上。

在具體的實施方面，一些學校通過設立專門的 SEL 課程，並將其融入其他學科中，取得了顯著成效。例如，加利福尼亞州某小學通過每天的早會活動進行 SEL 教學，學生透過分享和討論，學會了情緒管理和同理心，並在日常生活和學習中表現出更高的 EQ。

四、SEL 的課程設計

筆者在本校擔任低年級導師期間，透過課程的設計與班級環境營造，將 SEL 的五大核心融入教學與生活，以奠定學童面對學習上或人際上的挫折時，具備足夠的應對能力。

低年級學童需要透過刻意練習來增進自我覺察能力，藉由情緒標記覺察自身情緒狀態，同時也能讓教學者與同儕瞭解，進而設定冷靜的方法來幫助他們調節情緒，降低情緒風暴與衝突的發生。由於各年級的 SEL 學習目標有所不同，本校在 SEL 的課程的設計上，強調與真實的生活連結與應用。課程設計的重點包括以下幾個項目：

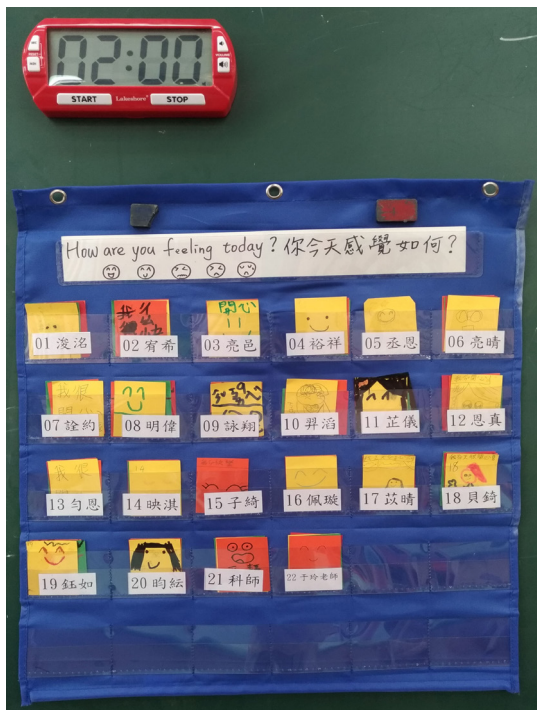
1. 情緒接應：教師在處理孩子事務時，不僅是接應孩子的情緒，老師需要先覺察與接納自己的情緒。
2. 描繪學生圖像：聚焦班級經營的挑戰與孩子能力發展，以終為始設定各學期各年段的學習目標。
3. 結合例行事務與課程：在聯絡簿、教室布置及校本課程與師生共同語言結合 SEL 的核心元素。聯絡簿中設計了讓孩子記錄情緒的框框，幫助他們練習覺察情緒。在教室裡，你會看見情緒詞彙與「情緒角」，教師會搭配情緒詞彙引導孩子說出個人情緒，甚至能在不傷害他人的前提下，在情緒角安放自己的心情。在校本課程中，教師在日常的班級議題中，以學習單或體驗活動結合 SEL 的元素。例如：自我管理與衝突處理、SBIOR¹ 對話方式等（如圖 1、圖 2）。

1 SBIOR 是由五個英文字母縮寫而成，分別為：Situation（情況）、Behavior（行為）、Impact（影響）、Options（選擇）、Recovery（修復）。

圖 1 有情緒的時候找方法幫助自己冷靜下來



圖 2 結合例行事務覺察與辨識自己與他人的情緒



4. 校內成立共備小組：教師定期閱讀 SEL 文本，並參與 SEL 教師研習增能，收斂與發展適合孩子的 SEL 課程。

五、SEL 的溫暖力量

有一次，一位低年級學生芃芃（化名）因為同學不借他籃球而心裡受挫，躲在電腦桌下不發一語。班上另一位同學晶晶（化名）耐心地陪著他，輕聲問：「怎麼了？怎麼在生氣？」芃芃哭訴：「那個誰誰誰不借我籃球！」晶晶安慰道：「人家不借你，你可以自己帶來啊。」芃芃哭得更傷心：「可是我的球沒氣，不能帶來！」

晶晶提出解決方案：「沒氣可以帶來學校打氣啊。」但芃芃依然不滿：「她只借給她想借的人，不借我，我以後也不借她！」晶晶溫柔地說：「你怎麼對待別人，別人也會怎麼對待你。如果你借她東西，她以後也會借你啊。」

隨後，晶晶引導芃芃閉上眼睛深呼吸，幫助他平靜情緒。幾分鐘後，

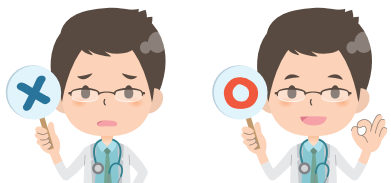
圖 3 學會情緒調節的方法，協助他人穩定情緒。



芃芃的情緒逐漸平復，擦乾眼淚後，他回到位子上吃著蕃茄，笑著對老師說：「我吃完蕃茄就沒事了！」這次的經歷讓芃芃學會了如何處理情緒，也感受到友情的溫暖（圖 3）。

當孩子面對情緒風暴時，學會處理情緒並幫助他人，是既急迫又重要的事。透由 SEL 課程中學習的五大核心面向，將能夠幫助自己或別人穩定情緒，並促進彼此間的理解與支持。✘

自覺是治療的開始



|| 宋慧慈 暢銷書作家、校園心寧靜運動推手

Social & Emotional Learning 是指「社交情緒學習」，腦海浮現「自覺是治療的開始」這句話。唯有先能自我覺察「我怎麼了？」「我要改嗎？」，才能抓住 Learning（學習）的契機。

班級經營中的愛與自覺

回想起退休前，任教導師班的最後一屆學生——宜蘭縣羅東鎮竹林國小三年愛班、四年愛班的孩子。「三愛：愛自己、愛朋友、愛自然」與「四愛：四處都有愛」是我那兩年為 29 個孩子定下的班級經營願景，期許親師生都能在「好好說話」的環境中，讓愛傳出去。

很欣慰這一班的組成元素，縱然有較高比例的特殊需求孩子，他們依

然能得到學務處的高度評價：這群孩子懂得做自己情緒的主人！其中，「心寧靜情緒管理教學」成為這兩年裡，讓我倍感幸福與成就的關鍵融入議題。

別瞧只是 10 歲的小孩喔！

透過「情緒是看不見的大小便」¹這樣的對話教學，孩子也明白隨便潑

1 筆者曾於閱讀人網站發表「情緒就是看不見的大小便，忍不住了，怎麼辦？」，詳見：<https://www.read-life.com/soul/3054292>

灑情緒的髒水，後果比廁所裡的大小便還難收拾。之後，我引入了校園心寧靜運動，並提供孩子「寧靜手環」²配戴，讓他們透過翻轉手環，實踐「翻一翻」、「說一說」、「問一問」的21天日記分享活動。這個過程中，10歲的孩子學會敏銳覺察自己情緒的起伏，時刻自我提醒：不寧靜時，要小心自己的言行，避免做出讓自己後悔或懊惱的舉動；同時，由於手環翻成紅色的情緒覺察共識，29個孩子有機會相互關心同學的情緒，讓整個班級經營達到生命教育的最高精神：「在乎自己，也在乎別人。」

這15年來，我持續推動「心寧靜」情緒管理，並時常分享這句話：「自覺是治療的開始」。自覺的三個關鍵步驟是：

- What（發生了什麼？）、
- Why（為什麼會這樣？）、
- How（我該怎麼應對？）。

2 當寧靜手環的白色面朝外，表示自己的內心平靜；當紅色面朝外，表示心浮動。在每次翻轉手環時，覺察自己的情緒變化。

學生需求與宿舍管理的溝通實例

今年（2024）的四月，我受邀前往吉隆坡的一所獨立中學，為初、高中的住校學生演說「如何表達？」基於「提問比給答案重要」的信念，我事先請宿舍主任發放白紙給所謂狂飆期的孩子，讓他們寫下「如果我是校長，我會對宿舍管理作哪些調整？」

訓導處的教師用心歸類了孩子們的想法，訓導主任也很欣賞學生的見解。當晚，我沒有選擇「直接回答」，反而讓孩子們在現場說出自己對宿舍管理的需求與期待，並邀請宿舍主任進行回應。

一位學生 A 表示：

「希望宿舍可以有熱水洗澡！」

宿舍主任解釋：

「因為剛搬到新宿舍，電力供應還沒完全到位。」

我建議：

「可否請主任轉達孩子們的需求，並回覆電力到位的具體時間？」

另一位學生 B 則希望宿舍能提早開冷氣。以我對熱的躁反應，能夠深切體會宿舍沒有冷氣，是何等的不適。

宿舍主任答覆：

「目前宿舍設定晚上 9 點半開冷氣。住校生在教室晚自習到 9 點結束，走向宿舍頂多忍受 15 分鐘沒冷氣，學校的考量是『提早開冷氣，家長就要多繳電費』。」

我回應：

「謝謝主任的說明。也許可以發放問卷，瞭解家長在孩子忍受躁熱和多繳電費上的取捨，對想要早一點吹冷氣的孩子，可以有數據上的交代。」

我沒有立場介入獨中的宿舍管理，但藉著這場對話，與孩子討論切身的議題，同時引出了我的演講主題：「怎麼說話，比較能得到預期的效果？」我強調：「我可以憤怒，但不要用憤怒來表達；我可以感到生氣，但不要帶著情緒來說話。」

「勇敢說出自己的需求，不一定可以得到想要的結局；但如果沒說出

來，就永遠不會有那個的結局。」

隔天，我在訓導處收到一份禮物，是一位高三女生送我的巧克力糖果，免得我又因為血糖過低而暈眩。同時，她還寫了一張讓我好感動的小紙條：

宋老師好呀！

希望老師身體愈來愈好，能夠到更多地方遊玩，並與更多人分享這些美好。老師不僅幽默有趣，還有讓人感到舒服且恰到好處的「嚴厲」感，我也很想成為像老師一樣的人。在這堂課中，我學到好多情緒管理的技巧，學會了如何表達自己，並開始關注大自然的議題。起初，我以為這堂課是照著 PPT 講解的講座，但沒想到裡面充滿了驚喜和收穫。對不起，老師，我之前寫的那個對宿舍管理方法是帶著情緒又渴望被重視的，現在會記得您所教導的。希望您健康、平安、幸福、快樂。

這段文字讓我感到非常溫暖和受寵若驚。而這位高中生可說是 SEL 的典範案例，教師的身教和話題設計在其中發揮了關鍵作用。

大學校園也要 SEL

SEL 不僅適用於年幼的孩子，年長的孩子也需要。因緣際會下，我搭上「教育部補助大專院校辦理校園健康促進計畫」這班便車，讓我有機會到臺南應用科技大學為大學生規劃以下的四堂情緒管理課程：

- 一、我怎麼了～認識自己的壓力來源
- 二、心寧靜～作自己情緒的主人
- 三、好好說話～讓情緒找到對的出口
- 四、有「笑」對話～為什麼他（她）不懂我的心

或許是因為選修課程的緣故，大學生們對我親授的這四堂通識課程都很投入，尤其是每堂課最後 20 分鐘的「學習新體悟」讓我感到非常感動！值得一提的是，在第三堂課「我

要對誰好好說話」和第四堂課「我想拋下什麼情緒包袱，讓誰懂我的心」，我看到了 SEL 帶來的具體成果，學生們學會了如何向特定對象表達自己的情緒，並開始思考如何釋放情緒包袱。

從 EQ 到 SEL：自覺的喚醒

由於教學成果斐然，我被邀請額外為幼保系的學生教授溝通課程（**邏輯無限輪迴**，是怎樣的狀況啊？）。學生們在課程中展現了不斷自我覺察與反思的過程。我帶領大三學生學習「如何好好說話」，並依序提出以下三個問題：

- 一、人和人之間相處，在什麼狀況下總是不能好好說話？
- 二、你遇到誰就是沒辦法好好說話？
- 三、再強調一次：自覺是治療的開始。我們沒辦法期望對方改變，所以我們來瞭解對方究竟怎麼了？

圖 1 我要對誰好好說話

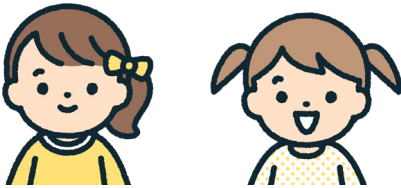
我想對我阿嬤好好說話，因為我阿嬤不太喜歡我的媽咪：
就會在我和我姐面對說媽咪怎麼樣了，我們一提到他哪裡的不好，
之前的我會一直一直反駁，就倒置我們雙方情緒越來越失控，但其實
我可以好好跟我阿嬤說在我們還沒出生前我媽也是學生也是他自己。
沒有必要為了結婚和觀念問題而讓他不做自己，如果這樣那我的媽咪
便不是我心中那個開朗搞笑的母親了，也希望阿嬤您能拋開您的
觀念，好好重新認識她和她聊聊！！

例如，有位學生表示，她希望能夠好好對奶奶說話（如圖 1 所示）。這位大三女孩展現出高度的自覺，不再對奶奶有指責，而是開始用理解的角度與她溝通。

真心覺得我這一系列的通識課程設計非常接地氣，學生們逐步學會從他人的角度出發，理解對方的處境，才能真正達成有效的溝通。從 EQ 到 SEL 的過程中，首先要喚醒學習者的「自覺」，因為自覺是治療的開始呀！✂



導師如何引導學生 建立健康的人際關係



|| 施青珍 新北市立義學國中校長

一、個案介紹

美妍（化名）是一位國中生，閒暇時經營自媒體，她平時交友廣闊，校外的交友圈十分複雜。她每天精心裝扮自己，目的是為吸引更多人的目光。她也常深夜未歸，更時常違反校規，父母對她束手無策。她從小學業成績不甚理想，父母總是以物質代替愛與關懷，對她採取無約束的管教策略。因此，美妍透過打扮、才能、個人特色和非行行為來博得關注、被愛戴、被肯定的滿足，並藉此隱藏內在的核心議題。

二、SEL 在個案的應用

社會情緒學習（Social and Emotional

Learning，以下簡稱 SEL）是一種教學方法，旨在幫助學生發展自我意識、人際關係技巧、社會意識、決策能力和負責任行為。SEL 對於像美妍這樣的學生，能有效改善其行為問題。以下說明 SEL 的關鍵要素、導師將 SEL 應用於個案的輔導方向以及具體行動策略：

（一）SEL 的五大關鍵要素：

1. 自我覺察：幫助學生認識自己的情緒、價值觀和優勢。
2. 自我管理：幫助學生管理自己的情緒和行為。
3. 社會覺察：幫助學生理解他人的情緒和感受。
4. 人際技巧：幫助學生建立和維

持健康的人際關係。

5. 負責任的決策：幫助學生做出負責任和道德的決策。

（二）本校導師運用 SEL 進行個案的輔導方向如下：

1. 引導美妍探索自我：幫助她認識自己並理解自身情緒、價值觀和優勢。
2. 培育人際關係技巧：教導她如何與他人建立和維持健康關係。
3. 啟發社會意識：協助她瞭解周圍世界以及自己在其中的位置。
4. 鍛鍊決策能力：訓練她學習做出負責任的選擇。
5. 培養負責任行為：教導她如何遵守規則和尊重他人。

（三）導師為幫助個案培養 SEL 技能，所採取具體行動如下：

1. 自我反思札記：鼓勵美妍每天寫日記，反思她的情緒、想法和行為，幫助她提高對自己的

認識與敏感度，增進自我覺察。

2. 目標設定：協助美妍設定符合普世價值的個人目標。例如，改善其成績或減少違反校規的次數，這可以幫助她專注於積極且正向的變化。
3. 角色扮演：讓美妍練習如何在不同的社交情境中與他人互動，包括尊重他人、傾聽他人、表達自我等技巧。同時提供衝突解決技巧訓練，協助她學習如何以平和、理性的方式化解人際衝突。
4. 社會正義教育：幫助美妍瞭解社會正義問題，例如貧困、歧視和環境保護；鼓勵她參與服務學習活動，回饋社區，並從中培養同理心和社會責任感。
5. 決策與責任：教導美妍道德推理的原則，幫助她做出符合道德倫理的判斷、做出明智的選擇。同時與她共同制定家庭規則和行為規範，並明確說明違規的後果。對於不當行為，學校和家長須採取一致的管教措施，讓孩子知道每個人都得為

自己帶來的後果負責，並從中吸取教訓。

三、SEL 在班級經營的應用

至於班上同儕，導師該如何引領同班學生？每位學生來自不同的家庭背景和成長經歷，有著不同的性格特徵和學習方式。在校園裡，他們需要在一個安全、支持的環境中茁壯成長。作為引路人，導師責無旁貸地要為學生們搭建通往健康人際關係的橋樑。以下提供 SEL 應用於班級經營的建議：

1. 創建一個安全和支持的學習環境：讓學生感到放心地表達自己，即使他們對美妍校外的「惡勢力」心存恐懼，也能勇敢地表達自己的情緒，而不是一味地忍讓。
2. 將 SEL 教學納入課程：透過綜合活動領域來設計顯式教學，也可透過其他學科的隱式教學來完成。提升學生自我覺察、人際關係、社會意識、決策能力和責任感。

3. 為學生提供練習 SEL 技能的機會：藉由大隊接力、隔宿露營、藝文競賽等活動進行機會教育，讓同儕在活動中訓練對美妍的情緒識別、同理心練習等。
4. 與家長合作：導師邀請家長在家中實踐 SEL，協助他們支持子女理解班級中的個案。透過各種方式，向家長表達 SEL 是一種有效的工具，可幫助孩子發展社交和情感技能。

四、結語

引導學生建立健康的人際關係是一項長期且複雜的任務，當班上有特殊個案時，親師應視為「送給全班的禮物」，因為讓孩子有機會學習社會情緒的議題。同時，教師應充分認識到 SEL 的重要性，結合自身教學實踐，靈活運用上述策略，為學生營造一個有利於人際關係發展的學習環境，幫助他們成長為身心健康、品德優良且具有社會責任感的個體。✕

與自己和他人共好 SEL 融入班級經營活動



|| 陳又嘉 新竹市東區龍山國小教師

一、前言

身為一位教師，每每看到新聞又報導了因一時情緒失控而鑄下大錯的社會事件，總會忍不住想到這些人曾經也是學生，如果他們在求學經驗中能學習與自己的情緒共處，這些遺憾的事件是否就不會發生呢？本篇將社會情緒學習（Social Emotional Learning，以下簡稱 SEL）的理念融入班級經營的活動中，期許能為學生創造一個學習接納自己與他人相處，且充滿愛與尊重的環境。

二、教師應具備的基本技能

在實施 SEL 之前，教師應該先練習並具備的核心能力如下：

（一）磨練敏銳的觀察力

敏銳的觀察力是瞭解學生的第一步。在下課時間，可以看到學生們彼此相處有趣單純的一面外，也能瞭解他們近期的同儕關係。像是誰與誰最近常常一起玩；在邀請朋友時，他們會用怎樣的技巧來應對。從私下的觀察，可以幫助教師掌握每個孩子的人際能力與情緒反應。



（二）培養傾聽的耐心與同理心

法國哲學家伏爾泰曾說：「耳朵是通向心靈的路」，想要瞭解孩子的內心，傾聽的重要性不言而喻。班上有個孩子平時沉默寡言，下課時間幾乎都待在座位上，自己默默地寫著功課或畫畫，讓筆者有些擔心他在班級中的適應及心理狀態。某一天放學時，他突然站在筆者旁邊，開始滔滔不絕地分享剛剛上課講到的動物話題，筆者才意識到原來他也可以這麼健談。他發現有人願意傾聽後，這個孩子便開始不定時跑來跟筆者分享他的近況。這讓筆者明白：當教師建立起願意傾聽及同理的形象，能讓孩子放心傾吐心事，更能營造出關懷與同理的班級環境。

（三）覺察情緒，安頓身心

不光是學生需要學習情緒管理，教師更需要持續練習如何安頓身心。例如，發現自己開始生氣時，筆者總是先做幾次腹式呼吸，當專注在身體呼吸時怒氣也降低了一些，便開始反

思生氣的原因及後續的行動能帶給學生什麼樣的學習。在面對情緒的過程中，更能瞭解在帶領學生時，他們可能會遇到的困難。

三、從 SEL 五大內涵塑造班級經營活動

陳姿佑（2022）將 SEL 的五大核心能力比喻為一輛能帶著我們衝出情緒堡壘的列車，每一次學科內外的活動都是建立這輛列車的基石。

（一）自我覺察——思考並記錄下 所思所想

午休時，筆者會帶領孩子練習腹式呼吸，學習如何掃描自己的整個身體，覺察自己的身體變化。接著引領他們記錄當下的心情與想法。起初，班上很多孩子有的不願意仔細感覺，有的則是擔心是否有正確或錯誤的答案。後來發現他們所書寫的情緒辭庫過於單薄，大多是開心、傷心、高興等簡單的情緒詞彙。隨著練習持續進



圖 1 使用情緒圖卡更清楚的瞭解自己的感受



行，並透過情緒卡（如圖 1）分享情緒的引導，他們逐漸感知更多元的情緒反應，且進一步精準地描述自己的狀態。

（二）自我管理——與情緒共處， 展現自我能力

班級日常中的事件都是學生練習自我管理的好機會，而教師同時扮演著引導者與學習夥伴的角色。在處理班級事件時，筆者會自我揭露自己的感受與行動過程：從怎麼覺察自己的情緒、如何去理解接納這個情緒、用什麼方式積極面對處理。在分享時，

常會聽到學生驚訝地問：「老師你也會這樣喔？」讓教師的角色不再是高高在上，而是和孩子一起跨越難關的夥伴。此外，學生們所記錄的心情事件，同時也能擴充自我管理能力的素材庫，透過佈告欄心情分享區，彼此間能學習到在面對類似事情時，每個人有不同的感受與處理方式，藉此理解情緒管理的實際應用。

（三）社會覺察——同理他人感受， 學習尊重

換位思考，對於三年級的孩子還是不太習慣的一件事，因此不管是遇

圖 2 打招呼前要確定對方可接受的方式，展現尊重的態度。



到真實事件或讀到虛構故事，筆者會持續不斷地帶著學生們練習「如果是你在這種情境下，會怎麼做？」。一旦能夠設身處地去思考，就更能展現出尊重的態度。例如，筆者曾帶領學生們玩打招呼遊戲（如圖 2），首先瞭解自己的感覺，再推測他人的感受，透過簡單的舉動就足以產生受人尊重和同理的暖心。

（四）人際關係技巧——平衡迎合與衝突

「玩」在學生們的校園生活中非常重要，而遊戲過程中蘊含了運用人際關係的技巧。有一次，全班針對「鬼抓人到底該怎麼玩，才能讓大家玩得愉快？」進行討論，每個人對於在遊戲中如何跟同學互動，各有一番

見解。其中有些提議一聽就知道肯定引起衝突，但這也成為很好的討論素材，同學們透過這次錯誤的示範瞭解，如果人與人這樣相處會導致什麼樣的狀況？並針對每個提議做了充分的同理與分析，找到更合適的解決方式，同時豐富了學生們的人際關係技巧。

（五）負責任的決定——從錯誤中學習

生活中做的大小決定都能帶來不同的結果，因衝動下的決定而後悔時，正是一個很好的學習機會，面對這些常常迸出天馬行空想法的孩子，每一次事件能陪著他們思考問題所在，並探討如何面對結果。更重要的是，如果你不喜歡這個結果，該怎麼吸取教訓、調整自己並做出改變，比起筆者直接告訴學生下次該怎麼做，

透過同學相互討論、集思廣益，每個人都能從分享中更仔細地思考決定所帶來的後果，真正做到三思而後行。

四、結語

國小中年級的孩子正處於探索自我身分與價值的階段，學習從他律邁向自律，並準備進入情緒暴衝、起伏不定的青春期，若在此時結合 SEL 所強調的情緒控制學習，並營造關懷、同理的環境，將有助於學生成長。相信未來不管遇到什麼樣的難題，他們都能適切地調整自己、面對情緒並突破困境。✘

參考文獻

陳姿佑（2022）。讓 SEL 列車帶你逃出情緒的堡壘。諮商與輔導，（436），12-14。



談社會情緒學習在班級經營的價值



|| 林國源、劉世銘、吳虹謹、賴柔均
花蓮縣立三民國中 (KIST: 三民⁺) 校長及教師

一、前言

在應試占據教育舞臺 C 位的現場，班級經營往往被限縮於提高教學效能的視角上，然而，在中小學階段，除了提升學業「成就」外，更為重要卻常常被忽略的，是學生的「身心成長」。

在此階段，學生身心成長的發展任務包括自我概念的建立和社交技能的鍛鍊，這些任務涉及與自己相處的自我覺察、自我管理，與他人相處所需的社會覺察和社交技能，以及面向未來，負責任地做決定等。這些技能不僅關乎人生的幸福，甚至是教育過程中最應當被看重的部分，但卻被買櫝還珠地忽略了，相當地可惜。

而社會情緒學習 (Social Emotional Learning, 以下簡稱 SEL) 的出現，為我們提供了一個機會，重新省思教育的核心目標與價值。

二、校園生活是學習 SEL 的場域

與學科知識、技能的學習不同的是，SEL 更需要反覆練習，國立師範大學陳學志院長曾多次強調「練習」在 SEL 的重要性，這意味著 SEL 需要在生活中知行合一的歷程。

觀察學生的校園生活，我們會發現，在打掃、午休、下課時間、社團活動以及課堂活動中，學生間有許多的互動。在這些互動裡，蘊含了大量的自我覺察、自我管理、社會覺察和

社交技能的體驗，這些體驗是否能轉化為學生學習的素材，取決於導師對班級經營的理解與態度。倘若導師願意將這些日常互動視作滋養學生身心健全與人際關係發展的養分，那麼社會情緒學習將會是很好的框架，幫助導師支持學生的身心「成長」，讓教育的價值與意義更為整全。

三、結合學習與練習的課程設計是 SEL 最好的學習策略

為了讓學生在校園生活中的體驗，轉化為學習的素材，甚至成為刻意練習的機會，建立 SEL 共同言語是第一步要做的工作。建議在導師時間，進行課程活動，從情緒、自我覺察開始，引導學生逐步認識自己，豐富情緒的詞彙。然而，這樣的課程如果只是一次性活動，一來很難成為班級經營的共同語言，二來也缺乏實際的練習與運用。因此，教師可以搭配聯絡簿，讓學生每天練習。比方說，在網路上下載情緒詞彙表，黏貼在聯絡簿上，讓學生每天書寫心情日記時，圈出當天使用的情緒詞彙；教師也可以在教室前面，貼上情緒詞彙的



海報，搭配姓名磁鐵，作為每天進入教室「Check-in」的活動。這些練習可以讓情緒覺察融入學生的日常生活，藉此提升他們的「情緒粒度」¹。

由於華人文化在情感的表達上較為內斂，導師在進行情緒覺察的課程或活動時，以自身情緒揭露作為示

1 情緒粒度指個體在情感體驗和情感陳述上的個體差異，以及把相似的情緒狀態區別得更精細、更細緻入微的能力。



四、班級事務是社會情緒學習的最佳素材

身為導師，經常需要處理各類班級事務，無論是學校活動，如教室佈置比賽、運動會、園遊會的籌辦，還是班級突發事件的處理，如違規事件、同學間衝突，甚至師生間的摩擦。通常，這些事務只被視為「事務性」的工作去處理。學校活動由導師或學生幹部分配工作和負責執行；而突發事件則需要導師和學務處一同處置。然而，這些「事務」完成後便告一段落，但是否能從中「學習」就無從得知了。

範，這不僅有助於建立師生間的信任關係，更是 SEL 的身教實踐。像這樣透過一次性課程，將情緒覺察、情緒調節、自我覺察、情緒語彙、情緒粒度介紹給學生，奠定共同語言的基礎（學習），並在每天的作息中練習（Check-in 和聯絡簿）的模式，便是極為有效的 SEL 策略（學習＋練習）。

事實上，這些校園生活中的真實事件是非常適用於 SEL 的學習素材，因為這些事件發生在生活中，不僅僅只是學習單上的敘述。它們同時充滿了複雜性、真實性和各種的情緒和感受。例如，籌備園遊會的過程涉及召開班會討論、作出決議、分配工作、與校外夥伴洽談、成本計算、製作、銷售、結算等。一路下來，過程中需要進行協調、問題解決、甚至可能會出現磨擦和衝突，這讓學生有機會學

習情緒覺察、調整、利益關係人的溝通和作出決策。如果能夠將幾個關鍵事件記錄下來，並在事後引導學生進行反思和復盤，這段體驗的「學習」價值便能得到凸顯，發揮其真正的價值。

五、引導反思讓學習發生

杜威在《經驗與教育》（1938）中，強調反思的重要，提醒我們並不是從經驗中學習，而是從對經驗的反思中學習的道理。導師在處理這些班級事務時，引導學生反思是最重要的教學工作之一。圍圈討論就是一種很好運用的教學活動，當班級事務衍生的經驗或體驗發生後，讓全班圍坐成一圈，分享自己的感受與收穫或是肯定他人，這些反思會讓這段經驗發酵，進而產生深刻的學習。

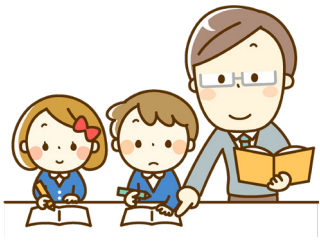
有一些常用的框架，如 4F-Facts（事實）、Feeling（感受）、Finding

（發現）、Future（未來），可以讓學生的反思和反饋更完整地表達。在引導過程中，教師需要敏銳地覺察、感知情緒或訊息的流動，適時適當的引導，有助於學生的學習體驗更加豐富。有興趣的教師可以參與坊間「體驗教育引導員」的培訓，以提升自己的引導能力，相信在班級經營的手感上將大有助益。

六、結語：社會情緒學習是一首幸福人生練習曲

SEL 幾乎涵蓋了生命旅程中與自己、與他人、與決定的所有範疇，它幫助我們在成為人與追求幸福的路途上，練習真誠一致、接納自己、友善待人，並做出負責任的決定。期待在這首 SEL 幸福人生的練習曲中，有更多的教育夥伴一起投入練習和實踐，讓每個學生的成就與成長中，能夠更為整全地發展，擁抱幸福人生，共創幸福社會。✘

替更好的未來作準備 走在實踐社會情緒學習的路上



|| 李燕菁 新北市立丹鳳高中教師

一、價值多元時代的挑戰：自我定位的迷茫

在現今資訊過量、價值多元的時代，學生面臨著前所未有的定位困惑和對未來迷茫。負面言語、反抗態度和攻擊行為等不當表現的背後，往往隱藏著害怕失敗及自我懷疑的恐懼。教師的挑戰除了教學，更有大部分比例關乎學生的情緒管理、人際相處與環境適應。筆者服務於一所三千多名學生的大型學校，無論是在任教班級或責任輔導的個案中，皆有多位學生顯現持續性沮喪、敏感防禦和自我放棄等徵兆。這兩年筆者有幸參與社會情緒學習（Social Emotional Learning，以下簡稱 SEL）課程，深深感受到情緒調節、自我認同與人際互動技巧的重要性。唯有關注並培

養這些能力，才能協助學生發展自主能動性，採取適當策略，跨越問題和障礙，迎向更好的生活。因此，筆者開始將 SEL 的內涵融入班級經營、師生互動及領域教學，期盼透過 SEL 日常實踐，開展自發、互動、共好的美好風景。

二、用歸屬感營造「我們」共同的團隊，以成長型思維培養能動性

歸屬感是師生、同儕建立團隊的基礎，學生唯有感受到團體的接納與認同，才能穩定地發展自我。腦神經科學研究指出，學生必須先感覺自己是安全且被愛的，才能開始進行認知學習。因此，在實施社會情緒教育前，首先應審視學生對班級和學校是否有「隸屬感」無疑是重要的。筆者

透過討論「我們的事」來提高學生的參與動機，找到連結、產生溝通盼望。在「我們」的團隊裡，儘管每位成員有不同的特質，但都同樣受到無條件的尊重，並能安心、自在地表現自己。

在講求速成的時代下，導致學生的挫折容忍度普遍較低。然而，生活不免有波折，能從失敗和錯誤中學習，是邁向成長的關鍵。因此，培養成長型心態是筆者的第二要務。藉由與學生一起比較固定思維和成長思維的差異，體驗轉換負向語言便能改變思維習慣的威力，進而帶動自信心與自我效能，發展從挫敗中彈回、復原的心理韌性。如果歸屬感是「樑」，那麼成長型思維便是「柱」。有了這

堅實的「樑柱」，SEL 的成效將更加穩固。

三、五大內涵融入教學與輔導，從情緒覺察和情緒調節出發

自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧與承擔責任是 SEL 的五大內涵。教學有進度表，那麼實踐 SEL 是否也能有進程呢？在與學生討論後，我們先草擬了 SEL 的進度與目標，再視個別需求及生活事件做調整。

比起檢查文具和作業，筆者更關注學生帶進學校的情緒。因此在每節課開始以及晤談對話前，我們會先進行標註自己情緒的活動（如圖 1），

相互分享當下的感受，過程中學生學習到如何品味珍藏舒服的情緒，也練習如何釋放紓解不舒服的感覺。更進一步，我們討論覺察自己情緒、瞭解他人情緒的意義，為培養社會覺察和人際技巧奠定基礎。

圖 1 與學生進行標註自己情緒的活動



在情緒的探究中，學生發現：覺察自己對非預期改變的感受及現實生活中的兩難以及種種非理性想法，能促進認知的轉變；理解內在感覺的強度，有助於情緒太過激動前調整想法，趨近平常心；分析焦慮與恐懼的正負面影響，則能培養彈性思考，找出適合自己的應對方式。

四、認識自己是發展自制的先備基礎，持續賦能可以提升自我管理

每個人都是獨特的，對自己的特質和優弱勢瞭解愈多，自我概念和自信心就能發展得愈好，也更能在適當時機表現適當行為，也就是更好地管理自己。我們藉由自我觀察和他人回饋瞭解己身個性特質與優弱勢，並記錄每天自己的變化與進步。筆者鼓勵學生表達需要的支持，發展適合自己的冷靜、抒壓和行動方案等策略。

具體的自我管理包含幾個層面：自訂學習內容、自訂標準、自訂增強、自我教導、自我增強、自我監控、自我檢核及自我調整。我們分析不同行為的後果，並學習平衡自我期待與他

人期待，進而選擇可行的方法和資源，擬定行動方案，踏出第一步。在這個過程中，教師主要任務是持續賦能學生，提供鷹架（學習支持）後逐漸褪除，維持自我管理的動機。

五、社會覺察以看見事情全貌為首要，從人際技巧到團隊合作

增進社會覺察不妨嘗試從練習看見事情的全貌著手，協助學生瞭解事件的起因、過程和結果，並釐清脈絡與相對關係。這包含引導學生觀察他人表情、動作和感受，留意一閃即逝和容易忽略的訊息，辨識環境線索。對於觀察力較弱的學生，教師可進行示範並提供選擇，讓學習過程循序漸進，深化學習。

在處理人際問題時，筆者搭配了BEST 溝通技巧¹，並整合學校、家庭及社區資源，設計不同情境，提供

1 B: Body Posture（身體姿勢）、E: Eye Contact（眼神交流）、S: Saying appropriate things（說適當的話）、T: Tone of Voice（說話語調）。當人們在溝通中運用BEST 溝通技巧時，確保傳遞的訊息更加明確且能與對方建立關係。資料來源：「品格」孩子的核心素養：社會情緒學習的日常教學。

各種溝通句型，例如開啟話題、回應他人、確認對方理解、表達讚美與鼓勵、面對抱怨、延續與結束話題等。此外，討論能力和協調能力也是重要的，除了練習討論句型，同時也演練正例與負例，比較不同表達方式下對方的感受。良好的合作技巧和衝突處理是適應團體的關鍵，從真實經驗中省思及調整能促進彼此關係的和諧。有一次，我們討論了「不討人厭的標準」，作為生活實踐的依據。另一次活動中，學生們寫下班上每位同學的興趣、特質和與自己的互動方式（如圖2），在探索人際關係的過程中，繪製人脈支持網。在那當下，學生眼中閃耀著欣喜的光芒，讓筆者感到無比欣慰。

六、統合綜效，做出負責任的決定

筆者與其他教師一樣，常常對學生在做決定方面感到困擾，例如，他們經常衝動地做出決定，未考慮後果、也沒有意識到自己要對所做決定負責，有時他們會為了自己的利益而做出影響他人的決定，甚至在做出決定後又反悔。因此，筆者設計了一個

完整的教案，並在公開課教學演示。課程內容包含：探討為什麼要對自己做的決定負責任？影響做決定的因素有哪些？做出負責任決定需要哪些能力？筆者提供了生活實例和模擬情境讓學生練習，放聲思考做此決定的思維過程，他們需要思考的問題包括：我面對什麼問題？我有哪些選擇？各項選擇的優點和缺點？不同選擇可能的結果和影響？我的初步決定是什麼？這個決定會帶來負面影響嗎？我需不需要改變原本的決定？最終的選擇對他人和自己來說更為適當的原因為何（如圖3）。活動結束時，教師會提醒學生一些有助於做適當決定的考量因素，並鼓勵他們在日常生活中應用所學，記錄使用技巧的心得體會，並持續自我省思，強化承擔決定的素養。

七、致力於善的循環，用SEL營造支持關懷的環境

在支持關懷的環境中，學生身心能夠得到健全的發展，培養適應未來的能力，為個人及群體帶來福祉。以下筆者整理了幾個促進SEL實施成



圖 2 人際關係探索：調查同儕興趣、特質與其互動

72342

我的同班同學

請把自己的座號打☆，把好朋友的座號○起來。

座號	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
興趣	不知	不知	不知	重加漫	不知	重加漫	重加漫	重加漫	不知	不知
特質	不戴眼鏡	冷靜 呼吸一口氣吐	不戴眼鏡	長的很像	高No.3			皮膚有黑墨	長的很像	眼睛側面有黑的點
互動		叫我哥		叫我哥			叫我哥			
座號	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
興趣	不知	重加漫	不知	各科	重加漫	X	X	不知	大聲說話	大聲說話
特質	不自願	小美麗		學兩星期 No.2	學兩星期			小調皮	高No.1	高No.2
互動										
座號	21	22	☆23	24	25	26	○27	28	○29	30
興趣	傳言	傳言	打籃球	電腦	傳言	運動	高哥	傳言	壁咚	不知
特質	不知	我交班同學	越來越高	學兩星期 No.1	說不聽話	學兩星期	趁你不注意碰你	被欺負	巨長髮	身材大
互動									打籃球	
座號	31	32	33	○34	35	36	37	38	39	40
興趣	不知	數學	哈聲	打傳言	不知					
特質	跑很快	認真	至極No.1 不女的	沒刷牙	轉學生					
互動			睡覺	也						

圖 3 教導學生放聲思考做決定的思維過程

如何做適當的決定？		
● 我面對什麼問題？		
<ul style="list-style-type: none"> ● 我有哪些選擇？ ● 各項選擇的優點和缺點？ ● 不同選擇可能帶來的結果和影響？ 	選擇A <ul style="list-style-type: none"> ◆ 優點 ◆ 缺點 ◆ 結果 ◆ 影響 	選擇B <ul style="list-style-type: none"> ◆ 優點 ◆ 缺點 ◆ 結果 ◆ 影響
● 我的初步決定是？	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 這個決定的結果是... ◆ 帶來的負面影響有... ◆ 我需要/不需要改變初步的決定 	
● 做出對自己對他人較適當的決定	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 我選擇... ◆ 因為... 	

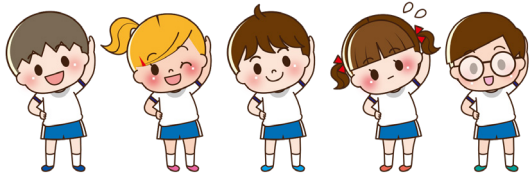
效的原則：

1. 帶學生理解情境脈絡，將生活事件融入，讓學習產生意義。
2. 透過師長和同儕分享的多元觀點，協助學生調整自我認知與行為。
3. 促進教室中流動的對話，師生共學，拓展 SEL 的深度與廣度。
4. 完整的學習應包含概念理解、示範、演練、他人回饋、自我省思及日常實踐。
5. 以成功經驗提升學生自主能動

性，並善用形成性評量，作為每一次教學的延續。

進步是一個漸進的過程，情緒智商（EQ）是個起點，SEL 是驅使學生向前邁進的燃料。教師若能帶著賞識眼光，從學生「會」和「對」的事找到亮點，必能協助學生增進自我價值感，強化處己處人處環境的適應能力。在實踐的旅程中，社會情緒學習引領著「我們」的團隊相互賞識差異、支持需求、攜手自在展能，點燃對生活的熱情，共創更和諧、更幸福的未來。✘

知己知彼，共好前行



|| 鍾易達 高雄市前鎮區獅甲國小主任

今年（2024）上映的電影《腦筋急轉彎 2》片尾字幕寫著：「獻給我們的孩子，我們愛你最真實的樣子。」無論是好的、壞的、混亂的，每一種情緒拼湊出獨一無二的你，不用改變也無需抱歉。的確，我們需要更愛我們孩子，也需要更愛自己和彼此，做到知己知彼，共好前行。

在教育現場將近 25 個年頭，筆者發現，隨著時代的改變，對於情緒的感知與處理，已從以前重視自我的探索，演變到現在要負起責任與社會共好，我們不僅要好好愛自己，更要學會如何愛別人，因為愈來愈多的社會案例，提醒我們無法只掃自家門前雪，而是要承擔起對社會的責任，並採取積極行動。唯有如此，我們才能

避免更多家庭因意外或創傷而支離破碎。為了在繁忙的生活中成為情緒的主人，以下分為三大部分探討：



一、從 EQ 到 SEL2.0：學會當情緒的主人

《EQ》作者丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）於 1995 年提出情緒智商（Emotional Intelligence Quotient）包括五大能力：

1. 自我覺知。
2. 自我管理。
3. 動機誘因。
4. 同理共鳴。
5. 社交技巧。

美國學業與社會情緒學習協會（CASEL, The Collaborative for Academic, Social & Emotional Learning）也於 1994 年提出了「社會情緒學習（Social and Emotional Learning, 以下簡稱 SEL）的五大內涵：自我覺察（Self-Awareness）、自我管理（Self-Management）、社會覺察（Social Awareness）、人際技巧（Relationship Skills）和負責任的決定（Responsible Decision-making）。

然而，在現今面對劇烈改變、不可預測的世界，21 世紀的 SEL 2.0 更應當加入品格和價值觀，才能確保每個孩子像一艘有舵有槳的船，航向他們的目的地。

SEL2.0，也就是社會情緒和品格發展（SECD, Social-Emotional and Character Development），告訴我們，若一個人擁有聰明才智，卻少了道德指南針指引，他就可能成為危險人物。每趟旅程都需要一個目的地，而這個目的地就是一個積極的人生目標，每個孩子都應當擁有。因為真正的學業、人生成功，以及心理健康，是整合了智識、情緒和社會面向的學

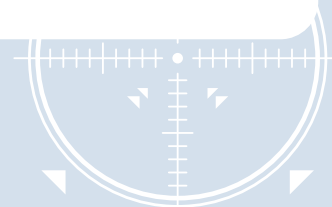
習，三個面向密不可分，培養孩子找到自己的亮點，真正成為情緒的主人。



二、知己知彼：從自我覺察到社會覺察

觀察當前的教育現場，臺灣已邁入少子化社會，孩子們缺少與同儕手足練習互動的經驗，加上孩子成長階段，父母因忙碌也無法有足夠時間示範適當的情緒表達方式。因此，我們常看到孩子用激烈的方式去表達不滿與憤怒，或用大哭、尖叫的方式去控制周遭的人，甚至以此要脅父母立刻滿足其需求，而這樣的情緒表達方式不僅嚴重影響親子關係，還可能導致孩子學習到不適當的情緒表達方式。

孩子情緒調控的能力無法只透過課綱中制訂的課程傳授，而是需要透過與周遭大人的真實互動中逐步學習和培養。學校作為孩子主要的學習場域，若能結合情緒教育與學生討論和演練，將有助於提升孩子的情緒控制能力及人際關係。我們觀察到，學生常以較高張的方式表達情緒，進而



導致人際互動不佳，甚至在不同性別間形成對立，對班級氣氛造成不利影響。因此，我們可以引導學生透過觀察他人的主動關懷與協助，學習同理心、體諒他人和協助他人的重要性，以提升班級凝結力和友善氛圍。透過課程加強引導，協助學生覺察自我與他人情緒處理模式，並有效處理實際人際互動衝突與問題解決。希望這樣的正向互動經驗能融入日常生活，給予學生更好的成長支持。



三、共好前行：從社交技巧練習到負責任決定行動

在教育現場裡，教師的角色尤為重要，因為透過教師正向的引導，有助於強化孩子建立社會情緒和品格發展，讓孩子可以從社會技巧的練習到負起決定，採取行動。王淑俐（2023）指出，教師秉持正向的引導的原則如下：

1. 接納差異。
2. 不要求完美。
3. 更完善的溝通。

道格·勒莫夫（Doug Lemov）在《王牌教師的教學力》中也提及，教師應「正向表達」，即以正面、建設性的方式介入，糾正學生的行為。

在後疫情時代，我們面對的是一個難以表達情緒的氛圍。許多學生帶著焦慮和沮喪的情緒來到學校，他們需要被看見、被聽見。我們需要營造一個樂意分享、彼此協助、互相尊重的舒適氛圍，讓每個孩子都能成為情緒的主人，做出負責任的決定，並成為樂意分享、互相尊重的世界公民。



參考文獻

- Doug, L.、江昀蓉（2014）。**王牌教師的教學力：49 招教學秘笈，讓學生專注學習，發揮最大潛力**。遠流。
- 丹尼爾·高曼（1996）。**EQ—Emotional Intelligence**（張美慧譯）。時報文化出版公司。
- 王淑俐（2023）。**正向教學的力量：化解課堂困境，當個不怕失敗的教師**。三民。

學習管理精力並 發揮精力最大值



|| 陳怡嘉 金石堂愛書大使、
臺北市立大安高工教師、
作家、講師



擁有強大意志力的關鍵，在於懂得如何管理精力

許多人認為有效的時間管理是成功的關鍵，只要善用時間並制定妥善的計畫，就能實現目標。然而，實際上，精力管理比時間管理更為重要。即使時間安排得再好，若精力不足，所有計畫都將化為泡影。要成為成功的自律學習者，首要必須瞭解精力的重要性，並學會小心保護和有效運用它。

精力管理的概念由心理學家吉姆·洛爾提出，他不僅是精力管理訓練的奠基人，也是《精力管理》一書的作者。多年來，他為許多頂尖運動員、奧運冠軍提供精力管理訓練，同時也

為職場人士提供諮詢，並提出了「精力管理金字塔」的理論，其中有兩大重要觀點：

（一）精力如電池，每天固定且有限

在應對各種事務時，我們使用的是同一批能量，每個決策都會消耗一些精力。面對工作和生活，我們常需要做出比較、斟酌和選擇，導致身心俱疲，無法做出正確的判斷，這種現象被稱為「決策疲勞」。因此，許多成功人士堅持著固定的生活習慣，簡化和固定的日常決策，讓他們能夠集中精力在更重要的事情上。精力像肌肉一樣，可以透過訓練和建立習慣來強化，同時也能通過避免無謂或消耗

精力的人和事來節省精力。

（二）精力的組成具有邏輯和次序

根據吉姆·洛爾的理論，精力的組成有四個層面，依次為體能、情感、思維和意志力。這些層面彼此相關，愈基礎的層面會影響到更高層面的結果。因此，要有效地管理精力，必須從體能開始。想像一下，身體狀況不佳會導致情緒低落、思維混亂，進而影響意志力。只有當身體充滿活力、情感正面、思維清晰、意志堅定時，精力才能達到巔峰，專注力和效率也必然提升，才能讓自己在學習和生活中更出色、更成功。

1. 從各個層面提升精力

(1) **體能**：要管理好體能，我們需要從生活習慣入手，包括飲食、運動和睡眠。飲食方面，我們應該選擇低胰島素飲食，多攝取蛋白質、堅果、豆類、高纖穀粒、水果和蔬菜，以保持血糖穩定。運動方面，定期運動可以提高專注力和認知靈活性，並有助於大腦休息，減少注意力缺陷和過動症的症

狀。睡眠方面，確保每天有充足的睡眠時間，並注意睡眠品質的提升，可以幫助大腦恢復能量，提高精神和體能。

(2) **情感**：冥想是保持情感正面的有效方法，透過冥想可以提高大腦的灰質物密度，從而增強專注力和認知靈活性。每天進行 15 至 30 分鐘的靜坐冥想，可以幫助我們梳理情緒，保持平靜和專注。

(3) **思維**：要保持思維清晰，必須具備良好的專注力，可透過建立規律的生活方式，減少決策疲勞，定期清空大腦的碎片訊息，以及適當放鬆來培養。不斷重複這些練習，直到形成習慣，專注力便能逐漸提升。

(4) **意志力**：具備堅定的意志力的提高學習效率和實現目標的樞紐，例如，亞馬遜公司的創始人傑夫·貝佐斯（Jeff Bezos）被認為是現代最成功的企業家之一，他對精力管理的重視是他成功的要素之一。貝佐斯非常注重每天的作息時

間，通常在晚上早早就寢，以確保自己能夠在清醒和思緒清晰的狀態下工作；此外，他也養成定期運動和健身的習慣，以維持身體和精神的健康。這種持之以恆的意志力，使得貝佐斯能夠在充滿挑戰的商業環境中，依然保持高效率 and 創造力。

瞭解黃金時段，發揮精力最大值

掌握大腦工作的「黃金時段」，在對的時間，做對的事，就能取得事半功倍的效果：

1. 第一黃金時段：早晨 6 點至 8 點，屬「記憶高峰」時段

在這段時間，隨著腎上腺皮質激素的分泌，大腦在一夜的休息後進入記憶高峰狀態。頭腦清晰，體力充沛，是進行大量背誦的最佳時機，例如：背誦英語單字、數學公式、專業術語以及詩詞金句等。

2. 第二黃金時段：早晨 8 點至 10 點，屬「思考高峰」時段

這時腎上腺等激素分泌旺盛，處於精力充沛、高積極度階段，是人腦最清醒的時段，具有嚴謹而周密的思考能力，認和處理能力較強，可用來做最有難度的事，千萬不要虛度。例如：攻下弱科、處理難題。我會利用這個階段學習理科、英文文法、國文文言文、史地大範圍統整、分析數據、處理需要深度思辨的寫作內容。

3. 第三黃金時段：下午 1 點至 6 點，屬「創造高峰」時段

(1) 下午 1 點至 2 點：吃過午餐後，幾乎所有人都會感到困倦，應進行適當午睡，但時間不宜過長，一般半個小時最佳。

(2) 下午 3 點至 6 點：此時創造力達到高峰，可進行創造性活動或安排複雜的計算和推理，如：學習數學、物理、化學等。

4. 第四黃金時段：傍晚 6 點至 8 點， 屬「回顧複習」時段

這是第二個最佳記憶期，可複習學過的內容以加深印象，整理筆記，複習當天所學，或透過寫題目確認學習成果。

5. 第五黃金時段：晚上 9 點至 10 點， 屬「加深總結」時段

大腦在睡眠時會分泌多種對記憶有益的荷爾蒙和蛋白質，這些物質有助於新知識被記憶，並加強與舊記憶的聯繫。大腦在睡眠中也會重複播放已經學習過的東西，這種現象稱為睡眠中的「回放」，有助於記憶的處理、整理與固定。因此，利用臨睡前加深記憶，特別對難記憶的內容加強複習，可以提高效率。

從分心回到專注的技巧

1. 抓住雜訊的源頭

■ **記錄雜念**：在工作或學習時，突然浮現其他事務或思緒可能會干擾專注，為避免分心，可隨手記下這些雜念，讓大腦知道這些事情已被記錄，然後專注回到當前的任務中。

■ **調整學習方式**：當狀況不佳時，不要立即轉向手機或遊戲，反而更容易分心。應嘗試改變學習科目或方式，例如，切換至不同的學科、改變學習方法或進行不同的學習活動，以幫助恢復專注力。



2. 利用環境調整心境

■ **改變座位和環境**：有時候，原本的座位和環境可能會讓人感到呆滯或疲憊，這時可以嘗試更換座位、整理書桌，或清理無關的物品和學習材料，以改善心境和提振士氣。

■ **建立整潔的學習環境**：環境整潔有助於提高專注力和效率，保持桌面整潔，清除多餘的物品，可以幫助建立秩序感，提升學習動力。

3. 短時間調整身心狀態的方法

■ **補充能量**：身體狀態不佳可

能會影響專注力，可以設定短暫的休息時間，補充能量，例如：午睡半小時、喝水、吃水果或堅果、補充維生素等。

■ **情緒調節**：心情不佳時，可嘗試書寫日記整理情緒，聆聽舒緩的音樂、閱讀正面的書籍，或外出散步來轉移注意力，藉此調整心情。

綜上所述，精力管理和專注力是學習和生活中不可或缺的技能，加上掌握黃金時段來保持專注，有助於我們充分發揮潛力，實現目標，並達到更高的成就。✎



線上教師專業學習社群經營 以圖卡發電廠為例（中）



一 前言

筆者與數位教學夥伴自 2022 年成立「圖卡發電廠」線上 LINE 社群至今已經經營兩年，透過設計思考，我們發展線上專業學習社群的經營模式，並定期於週日下午邀請不同領域的專家舉辦線上公益講座，為社群成員提供便捷且自由的精進管道。截至目前，我們已邀請超過 35 位專家，開設 75 場以上講座，參與人次突破 8,000，每場講座自主參與的人數穩定突破百人。未來，我們將持續邁向公益講座百場、參與人次破萬的目標。

- || 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

圖卡發電廠提倡的「快易美」圖卡行銷模式，結合了敏捷行銷之即時分析、分散式團隊、靈活的產品平臺、同步過程、快速實驗、開放式創新的思維架構，這一模式為 VUCA（易變、不確定、複雜、模糊）數位時代提供了一種靈活且具前瞻性的運用方案（張瓊文、莊雅如，2023）。在線上公益講座經營方面，同樣採用此思維模式，統合專案管理運作技術，提升講座的效益與效率，同時，我們在運作中融合了美編力、傳播力、領導力、專業力及數位力，使線上社群能夠敏捷執行。以下將分享線上公益講座的團隊與運作模式，供數位時代的教育專業分享平臺作為參考。

以人為本，邁向精緻化與機制化之運作模式

（一）建立永續核心團隊

「人」始終是組織長久前進的最重要因素。圖卡發電廠的核心團隊成員各自擁有不同專長，透過專業分工、充分授權和自發自動的運作模式，促使團隊得以永續發展。核心團隊包含三種角色，根據成員專長與活動需求進行任務分派，既能分工也能合作，透過合作，我們瞭解彼此、相互學習，以補實技能，培養默契。團隊主要分為社群負責人、專案負責人及圖卡開發團隊，各角色的功能如下：

1. 社群負責人

依據社群定位及成員需求，規劃並建立線上公益講座的待辦清單，從講座主題規劃、講師邀請、辦理時程、講座行銷、成果推播等，列出精簡、必要且具邏輯性的各類細項，並且作為講座訊息主要發布者。社群負責人對線上公益講座負責，無論是謹守社群的公益性原則、講座進程，或

是 KPI 指標之達成。

2. 專案負責人

從客觀視角，掌握講座辦理原則與流程，提醒團隊保持靈活性，並強化精簡性，排除不必要的工作。專案負責人需促進成員之間的溝通，確保每次講座能夠穩定且順利進行，並專注於專案達成的敏捷性以及有效風險管理。

3. 圖卡開發團隊

圖卡具有快速轉傳之效，是協助資訊擴散有利之載體，圖卡開發團隊於講座前依據內容設計推播圖卡與文案，利用近 6,000 人的 3 個圖卡發電廠相關 LINE 社群、一對一 LINE 官方帳號、圖卡發電廠臉書粉絲專頁及電子信箱等多個新媒體通路推播講座訊息。講座後，參與者回饋內容也會製成回饋圖卡，讓感受具體化、圖像化，分享給講師及參與的夥伴，加深參與者印象，以維持講座熱度，並引導教育夥伴轉化講座內容，應用於教學現場中，使學生受惠。相關講座圖卡及回饋圖卡可參考圖 1。

圖 1 圖卡發電廠線上公益講座之推播圖卡與回饋圖卡



(二) 建立「靈活」運作模式，保持講座活力

簡單、可行性高且具備靈活特性的運作模式，是圖卡發電廠線上公益講座持續保有活力且不斷擴增的原因之一。此模式按照時間順序，分成前、中、後三個階段：「前期」著重於規劃和行銷，「中期」關注氛圍營

造及提高互動，而「後期」則重視數據分析、反饋與修正。透過每場講座，找出創新點，進行滾動式運作模式，實現模式創新和突破，形成週而復始的循環，讓未來朝更精緻化與機制化前進，其概念如圖 2 所示。

以圖 1 右上角，楊朝勝主任「從心」定位的班級經營」講座為例，

圖 2 圖卡發電廠線上公益講座之運作模式

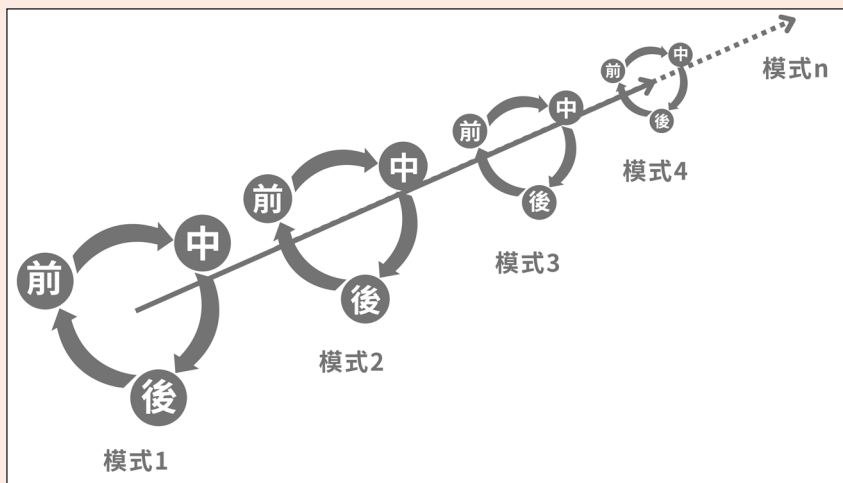
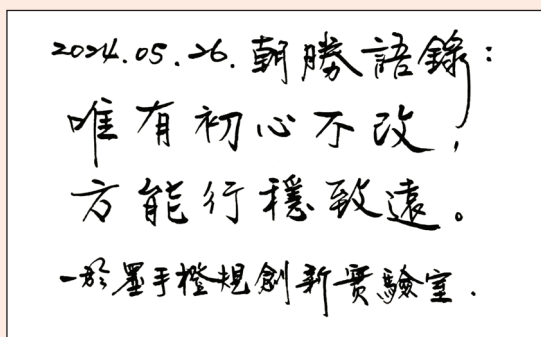


圖 3 楊朝勝主任所書寫的朝勝語錄



朝勝主任在過去兩年中，為了激勵學生準備統測考試，每天堅持手寫一篇語錄與學生分享，至今已連續書寫超過 750 則朝勝語錄（如圖 3），他還透過圖卡方式於多個新媒體通路進行推播，因此長期下來累積了不少忠實粉絲。社群中，有多位夥伴表達對朝勝語錄創作過程的興趣。透過質性回

饋，社群負責人看到成長的需求，並依照社群定位，促成了本次講座。

在講座前期，我們會進行文案與講座圖卡的推播。根據長期的資料反饋，我們發現禮拜三中午的推播開封率最高，因此，在講座前一天及當天再次推播，可以有效擴大線上參與人數。此外，由於講座是開放的，文案內容必須能吸引社群內外成員的關注，須提供充足的資訊，且要有趣、有感且適合新媒體通路的敘述，以吸引更多有意願參與的人加入或轉發講座訊息。以下為文案推播內容，除了完整提供講座資訊外，還包括時間、講者介紹、參與方式及報名網址：

撰寫超過 #750 則 #朝勝語錄 的朝勝主任要來啦


#朝勝語錄 | #朝向勝利的語錄

為了激勵學生準備統測考試而寫
每天堅持寫一篇語錄跟同學們分享
希望可以穩定同學們的情緒
只要有一句話影響到他們
就很有意義！

社群內的許多夥伴
每天必做的就是閱讀朝勝語錄
歡迎大家一起來聆聽
朝勝主任將圖卡運用在班級經營上的妙方

**** 圖卡發電廠 線上公益講座 ****

**** 課程資訊 ****

 113/5/26 (日) 16:00 – 17:00

主題：從「心」定位的班級經營

主講人 | 楊朝勝 | 朝勝語錄作者

撰寫超過 750 則 朝勝語錄

每天堅持寫一篇語錄跟同學們分享

激勵學生邁向勝利！

✓ 桃園市立壽山高中廣告設計科主任 ✓ 2020、2022 年德國紅點設計獎

✓ 111 年教育部教學卓越銀質獎 ✓ 榮獲 2023 未來教育臺灣 100

主持人 | 張瓊文 | 圖卡發電廠廠長

地點：Meet 線上會議室 <https://meet.google.com/ahr-kedu-tau>

報名網址：<https://forms.gle/Abgfim3PyQSKD6MV8>

結語

隨著社群媒體的普及，使用者習慣逐漸改變，虛擬分享平臺更加符合「以人為本」的精神，讓使用者能自由而靈活地選擇提升自己的專長。在數位時代，每個人都能輕易成為參與者、分享者和出版者，促進了知識的廣泛傳播與深入交流。本文分享了圖卡發電廠線上公益講座的運作模式和團隊，下一篇將從互動設計與資料分析的角度深入解析運作模式的全貌。

作為教育工作者，我們應保持開放與創新的心態，積極擁抱新技術，並思考如何將經驗應用於教學實踐中。相信在更多人的參與下，將有助於教育工作者的專業成長，並推動整個教育領域的進步。✧

參考文獻

張瓊文、莊雅如(2023)。圖卡的力量(四)：圖卡優化與有效教育行銷(上)－敏捷思維的快易美圖卡教育行銷模式。師友雙月刊，639，166-171。



以 OKR 進行行政減量 調節國小課外社團供需平衡



- || 李亦欣 臺北市中正區忠孝國小校長
臺北市立大學教育行政與評鑑研究所博士
- || 陳清義 中華民國中小學校長協會理事長
臺北市立大學教育學院課程委員

學校辦學績效不僅來自於優秀的教學團隊，高效能的行政團隊同樣為決定性因素；然而，要培育出一位優秀的行政人員，實屬不易。目前教育現場面臨著行政人員流失的現象，「行政大逃亡」儼然成為校園隱形危機，一方面，學校未將教育政策轉化或未善用資訊科技處理日常業務，導致行政業務疊床架屋，負荷過重。另一方面，學校內部囿於組織文化、勞逸不均及人際溝通等問題，更加劇此現象。

學務處行政人員在課內時間的教學及兼任行政工作之餘，還需承擔及規劃課外時間的社團活動，不僅增加工作時數且須輪值加班，有時還得

面臨家長情緒反應和非理性的行為，造成多數教師對於兼任行政職務視為畏途。如能善用目標管理和資訊科技來優化行政業務，或許可減少一些不必要的紛爭，讓行政人員工作更為順利。本文先說明 OKR（目標與關鍵成果法）的內涵，其次闡述運用 OKR 達成國小課外社團供需平衡的轉化策略，最後提出行政減量調節國小課外社團供需平衡之經驗分享，以供各校行政人員之參考。

OKR（目標與關鍵成果法）的內涵

OKR 為英特爾（Intel）前執行長安迪·葛洛夫（Andy Grove）提出，

其全名為 Objectives and Key Results（目標與關鍵成果法），OKR 是一種目標設定工具，用於設立明確的目標並追蹤達成目標的具體結果（John L., 2019）。OKR 中的關鍵結果（KR）就是用來衡量目標（O）達成情況的指標。這些指標應具體且可量化，以便於追蹤進度和衡量結果，組織需根據應用環境訂定不同的衡量指標，並透過設定目標搭配 2 至 4 個關鍵成果，使成員瞭解「要做什麼」及「如何做」。

OKR 的制定方式不侷限於「由上而下」或「由下而上」讓每個成員都可參與目標與關鍵成果的訂定，並注重整個執行歷程，使得組織成員能更掌握組織的策略目標，從而提升員工參與度及目標達成率。

運用 OKR 達成國小課外社團供需平衡的轉化策略

如何將 OKR 應用於教學現場，協助行政減量以達成國小課外社團的供需平衡、提升課外社團的品質和學生的參與度？以下是實施步驟建議：

（一）分析供需失衡的因素與設定目標及關鍵成果

1. 需求評估不足，學生參與率低

（1）供需失衡的因素

隨著教育潮流變化，學生對不同類型的課外社團的興趣各異。若在開班前未充分瞭解學生的興趣和時間安排，缺乏系統性調查和評估，將導致開設的社團無法滿足多樣化的需求。例如，熱門社團報名人數過多供不應求；冷門社團報名人數稀少無法成班。

此外，各校對於課外社團活動的宣傳方式不一，部分學生與家長對社團內容和時間安排缺乏瞭解，也是參與度不高的原因之一。

（2）設定目標一：提高學生參與率。

（3）設定關鍵成果

A. 定期調查學生對不同社團的興趣，根據結果調整社團種類。

B. 每學期至少更改或開設兩個新社團，確保能滿足學生的多樣需求，並保持社團活動的活力和新鮮感。

C. 將前五名的熱門社團報名人數在下一學期增加 10%，吸引更多學生參與，提升社團的影響力和參與度。

2. 管理機制不完善，行政人員負荷量高

(1) 供需失衡的因素

長期以來，課外社團的運作往往流於形式，缺乏整體規劃，使行政人員在開課初期忙於處理學生加退選事宜，期中又需值班、應對點名及班級常規管理等突發狀況。此外，由於社團成員多數來自不同年齡及班級，學生在情緒管理及社交互動上容易發生衝突，進一步增加行政人員的負擔，使他們無法專注於社團的有效管理，供需失衡的問題因此更加惡化。

同時，中小型學校面臨行政人力不足和社團收費偏低的問題，經費有限，無法提供適當的報酬（如加班費

或行政費），導致行政人員對社團業務產生負向低落反應，降低了其工作動力。

(2) 設定目標二：降低行政人員負荷量。

(3) 設定關鍵成果

A. 運用智慧管理系統（簡化社團報名、繳費、點名及請假流程）提升行政人力和場地資源的有效利用。

B. 擬定標準化的課外社團業務手冊，落實交接，提高工作效率。

C. 與學區內社教機構合作或跨校共聘，共享師資和場地資源。

3. 政策支持不足，教學品質與成效不一

(1) 供需失衡的因素

課外社團面臨專業師資難尋和場地資源有限等困境，導致某些課外社團無法成班，特別是專業性強的課外

社團，師資匱乏問題更為顯著；由於場地不足，社團活動的開設時間與空間時有衝突。此外，經費短缺，無法提供完備的活動器材及設施設備，導致活動內容單一，從而降低了學生的興趣和參與度。

(2) 設定目標三：確保教學品質與成效。

(3) 設定關鍵成果

- A. 每學期至少辦理一次成果發表或參與校外比賽，展現社團的學習成效。
- B. 定期蒐集家長和學生對社團活動的滿意度，作為續辦依據。
- C. 要求外聘教師定期增能，確保教學品質穩定。

(二) 執行和追蹤

OKR 的設立，最重要的就是執行並定期追蹤進展。

1. 定期檢核：每學期召開期中及期末檢核會議，檢視關鍵成果的執行情況，討論行政人員面臨的挑戰並調整策略。
2. 智慧管理：行政人員應利用校務行政 APP 系統與 google 線上表單等工具蒐集數據，並進行資料分析。
3. 滾動修正：依數據分析結果適時調整，確保目標達成。

(三) 評估與反饋

1. 評估達成情況：比較目標與成果，檢核實際達成情況。
2. 總結經驗教訓：總結成功和失敗經驗，為下學期的 OKR 提供參據。
3. 獎勵與表揚：對於表現優異的行政人員適時給予獎勵，以激勵積極性。

行政減量調節社團供需平衡之經驗分享

(一) 藉由線上表單進行需求評估，以達成目標一：提高學生參與率

利用 Google 線上表單、SurveyCake 雲端問卷等線上工具，調查學生學習興趣和需求，依據調查結果設置多元化的社團選項，如手作藝術、3C 創客、魔術方塊及體育等領域，符應「以學習者為學習中心」，確保每位學生都能找到感興趣的社團，進而提升學習動機及學習成效。

(二) 運用智慧管理，達成目標二：降低行政負荷

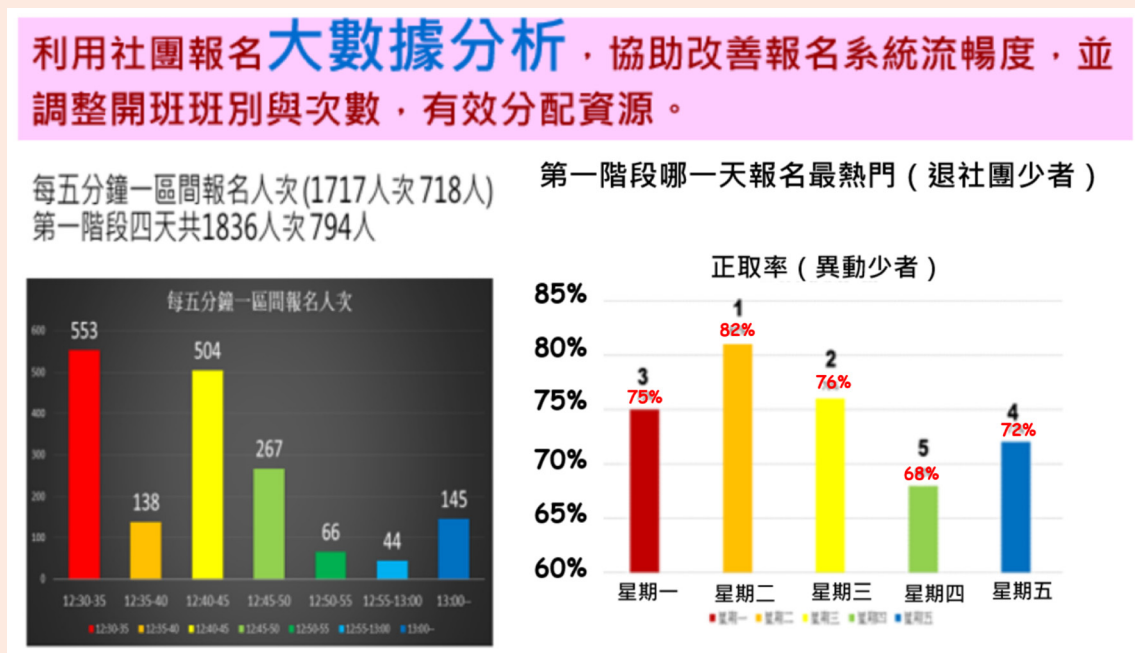
制定明確的課外社團申請、經費使用及點名等標準作業流程，並以數位化形式規範，進而提高工作效率，減少行政人員不必要的溝通和協調成本。

以臺北市為例，運用校務行政 APP 系統（如圖 1 所示）簡化了社團報名、繳費、點名及請假流程。藉由數據分析掌握熱門社團，並詳加分析做決策（如圖 2 所示），不僅減少行政人員的庶務工作，同時提高行政效

圖 1 校務行政 APP 系統課外社團學生出缺席（點名及請假）及場地預約功能



圖 2 利用社團報名系統進行大數據分析，以協助改善報名系統流暢度。



能，將人力資源集中於活動的規劃與統整，確保場地設施發揮最大效益。通過校務行政 APP 系統的場地預約功能，可以評估每個場地的使用最大值，減少空間資源浪費和時間衝突。

(三) 建立有效的社團評鑑機制，以達成目標三：確保教學品質與成效

建立課外社團評鑑機制，期末利用 Google 表單或 SurveyCake 雲端問卷，蒐集學生和家長的滿意度回

饋，定期考核社團的教學訓練、參與展演及競賽成果，藉由評鑑機制確保教學品質，擴大學生的學習領域及培育多元能力。

綜上所述，善用 OKR 能夠有效地提升社團活動的管理和運作效率，確保學生和學校雙方都能從中受益，並對行政減量大有助益。✎

參考文獻

John L. (2019). Measure What Matters: How Google, Bono, and the Gates Foundation Rock the World with OKRs. Portfolio Press.

暗夜已盡 旭日東昇 翻轉年輕世代



|| 陳榮順 國立清華大學動力機械工程學系特聘教授

■ 創立清華大學「旭日計畫」，開啟全臺各大學扶弱升學的契機

古往今來，經濟弱勢生就是考試不利生，歷史上如清朝科舉時代的狀元、榜眼、探花、會元以居住於全國最富庶的兩江區域居大多數，錄取者大都是世家。根據美國 College Board 的統計，SAT 考試成績與家長收入、都會化程度、家長教育程度及受教時間等因素成正比。筆者的研究指出，臺灣經濟不利生之學測成績，99 至 102 年度低收生學測成績五科達到均標者只有 25 至 28%；而達頂標者僅約 3.5%（一般生約 12%），低收生要考上學測頂標的大學，只有一般生的 1/3 弱之機會。據此，筆者創立了「旭日計畫」，透過個人申請方式招收資源不足且在逆境

中積極向上的學生，期待他們畢業後能改善家庭經濟，翻轉逆境，同時，也讓清大學生的社經地位更多元，擴大視野。

筆者曾隨教育部團隊考察美國、北歐及韓國的大學招生制度，亦曾擔任教育部多元入學訪視、視導委員多年，十分瞭解國內外的招生情況。有感於美國頂尖大學並不以考試成績為入學的唯一依據，著重於學生背景的多元性（地區、族群、社經等），考量資源不足的各種弱勢生，在相對努力程度下，提供入學機會。經個人多方奔走、遊說、協調，筆者於 102 學年在清華大學創立並執行「旭日計畫」，結合經濟弱勢招生、獎學金與輔導的完整扶弱方案，開啟全臺大學扶助經濟弱勢學生之升學管道與招

生模式。「旭日計畫」是一個由下而上（bottom up）的計畫，並非學校或是上級交辦的事項。102年5月30日，筆者應邀至101學年度全國大學教務主管聯席會議，以「清華大學旭日招生計畫（經濟弱勢入學）分享」為題演講，為全臺其他大學開啟了扶助經濟弱勢學生的招生管道。目前，國內大學相關招生方式，幾乎都是清大旭日計畫的復刻版。

自旭日計畫招生以來，筆者參與旭日獎學金募款，累計至今已超過1500萬元，主要來自基金會支援。由於招生總量受到管制，筆者製作展示投影片，親自到學院、學系會議說明旭日計畫，並懇求捐贈招生名額。第一屆招生後，新增的旭日獎助學金，仿效國外知名大學獎助學金（Need-Based Scholarship）¹模式，補助每位旭日生就讀四年期間、每月一萬元的獎助學金（全年10萬元），讓學生能安心向學、參加課餘的社團活動，過著正常校園生活，而不需籌措生活費而終日忙於打工，此為全國首創。後續戮力敦請學校整

1 由學生提出家庭經濟狀況證明，有機會獲得半工半讀機會、助學金或貸款。

合校內獎助學金、補助與學業輔導措施，成為一個完整的扶助計畫。

自從旭日招生計畫啟動後，筆者經常應邀到各大學、全國教務主管、招生主管、家長團體等會議演講分享，累計超過30場次。截至112學年度，清大已發出約1.3億元的旭日獎學金，幫助了343名清大旭日生完成學業。清華旭日計畫的成功模式引發了其他大學的效仿，從104年起，交通大學、政治大學等校也推出了類似的「旭日計畫」招生模式。而臺灣大學則於109年在個人申請推出了「希望入學」計畫，隨後各頂尖大學紛紛跟進（表1），這顯示出該計畫受到各大學與社會的重視，成為臺灣經濟弱勢招生的典範。

■ 主動積極輔導經濟弱勢學生具有成效

自2013年創立「旭日計畫」以來，筆者持續主動、義務輔導超過130名經濟弱勢學生順利畢業，部分個案在入學前即已開始輔導。由於長時間積極投入，具有大量的弱勢生輔

表 1 頂尖大學各學年度經濟弱勢生招生名額

學校 / 年度	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	招生組別名稱
清華大學	8	8	13	21	33	34	33	35	35	36	36	36	旭日組
台灣大學	-	-	-	-	-	-	-	34	44	56	57	56	希望組
交通大學	-	-	26	31	31	31	67	66	66	-	-	-	旋坤揚帆組
陽明交通大學	-	-	-	-	-	-	-	-	-	67	79	79	屯蒙組
成功大學	-	-	-	-	52	52	52	52	52	87	87	87	成星組
政治大學	-	-	35	36	36	36	46	46	50	51	52	52	政星組
陽明大學	-	-	11	10	10	12	12	12	12	-	-	-	璞玉組
中央大學	-	-	8	15	20	20	38	37	39	39	37	37	向日葵組
中興大學	-	-	-	-	22	26	37	47	51	56	56	57	興翼組
中正大學	-	-	-	-	-	12	29	36	39	57	57	57	嘉興組
中山大學	-	-	-	-	-	24	22	23	23	25	24	25	西灣南星

導經驗，使筆者能根據學生的不同狀況，給予有效的輔導方案，幫助他們順利解決財務和學習上的挑戰。從入學到畢業，筆者每學期至少與輔導學生見兩次面，若有特別需求，學生可以隨時約時間來談。曾經同一學年度，筆者輔導了 60 名經濟弱勢生與 10 多名自己系內的學生，目前仍持續輔導 20 多名旭日生。因為具有成效，這些學生會主動找尋求筆者的協助，筆者也充分利用線上平台與學生對話互動，及時解決課業、家境、生

涯規劃等各類問題。

為了讓基金會瞭解其贊助學生在校的生活和學習情形，筆者促成了「施」與「受」雙方每學期至少聚會一次，至今仍持續進行。筆者陪同學生參加聚會，包括餐會和藝文活動（台積電文教基金會每年安排的活動），並負責介紹學生家庭、學業近況，這些努力獲得參與的台積電文教基金會、浩然基金會等高度認同。

其他針對旭日生的協助，包括勸募新舊版大學教科書，以減輕學生的書籍費用壓力。2017年，筆者發起捐贈筆電的活動，持續兩年募到幾十臺新舊筆電供學生使用，此一善舉也受到媒體報導。自2020年起，促成台積電文教基金會為贊助的新生提供一臺新筆電。此外，筆者幾乎每學期都會協助或是媒合旭日生尋找打工、家教或短期助理的機會，以貼補家用。輔導經驗顯示，雖然部分學生領有本校的旭日獎學金，但由於家庭經濟困難，仍需大量打工、兼家教賺取家庭的生活費，因而影響在校學習情況。因此，筆者於110年積極向親友募款並自我捐輸，成立清寒獎學金，專門提供領有旭日獎學金的全校大學部學生申請。過去四年中，共有22名同學獲獎，總發放金額達80萬元。

筆者創立「旭日計畫」招收經濟弱勢生，讓清華學生的社經地位更多元，並可營造「共善」的校園環境，兼顧社會正義的實現。美國社會學者Lareau在《Unequal Childhoods: Class, Race, and Family Life》中強調，教育若要實現階級翻轉，需要與學校有「制度間連結」，而幫助臺灣建立扶弱的招生選才制度，並長期義務到第一線照顧學生，便是建立此連結。在教育中，一點一滴地實現「翻轉階級」的理想，亦是筆者生命中最寶貴的連結。由於創辦旭日計畫與輔導學生頗具成效，筆者很榮幸獲頒112年度教育部師鐸獎。同時，因積極輔導學生，累計獲得三次清華大學傑出導師獎，並獲頒清華大學「榮譽傑出導師獎」。這些成就不僅是對筆者個人努力的肯定，更是對社會正義與教育理想不懈追求的見證。



擁有**熱忱**才能長遠 觸動**改變**才有機會



|| 謝世宗 苗栗縣國立苗栗農工退休校長

潛心技藝培訓，全國舞台爭輝

筆者於民國 70 年自國立彰化師範大學畢業，靠助學貸款完成學業，深諳技職學生的特質，並期許自己成為他們生命中的貴人。筆者將畢生青春奉獻給兩所學校，先是在國立新營高工服務 34 年、之後擔任苗栗農工校長 7 年。初任教職最美好的時光是擔任 19 年導師，筆者認真帶班，全心全意地陪伴在這群孩子們身邊，引導他們重拾信心，並改變學生對就讀高職的刻板觀念。筆者擔任電機科技藝培訓工作長達 28 年，培育了許多技藝選手，讓他們站上全國舞臺，期間勇奪 7 座金手獎及超過 10 次優勝，91 學年更榮獲工業類技藝競賽雙金手獎第一名及第四名（如圖 1）。

圖 1 91 學年指導學生技藝競賽獲雙金手獎



筆者內心所繫的，是能夠為學生在學習過程中搭起一把梯子，幫助他們發揮長才，站上全國舞臺。「看到孩子從不被肯定到受到肯定，再到充滿自信的過程，如此的教育光景，令我感到非常快樂。」筆者始終堅持著，要讓技職學生被看見，進一步發現自我價值與潛能，並翻轉大家對高

職生的看法。由於長年積極投入技藝教育，民國 92 年，筆者獲得了全國技藝教育績優教師獎表揚，看著這一路豐碩成果，心中甚感欣慰。

■ 踏入教育行政，新營高工新猷

擔任電機科主任兩年後，筆者有幸得到柯銀德校長的提攜，轉任教務主任，當時學校正處於低潮時期，而在推動招生宣導時，深刻體會到一所國立高工被北臺南地區明星國中冷眼相待的滋味。於是，在接下來的 10 年教務工作中，筆者戮力修訂並完成了新營高工的 95 暫綱、99 新課綱之校本課程計畫書，新課綱的制定凝聚了全校教師的共識，使學校呈現奮發向上的氛圍，同時也促進了教學成效明顯提升。在推動輔導課程初期，尤其要改變教師長久以來的作息習慣，就像要融化一座巨大的冰山般困難重重。在第一年時，筆者逐一親自請託教師擔任輔導課程，以真誠、友誼和學校使命感來融化冰山。每年四技二專放榜時，不斷傳來佳績，激勵了所有教職員工的士氣。同時，我們還制訂了升學獎勵辦法，鼓勵各科教師齊心為學校和學生打拼。10 年努力有

成，考取國立科技大學學生人數從 17 人提升到 111 人，奠定了北臺南第一聲譽，讓全校同仁以身為新營高工一份子為榮，更受到北臺南地區家長的肯定，願意把孩子送到學校來讀書，提高招生率達 95% 以上。自此到各國中招生宣導時，都有本校專屬時段，並成為國中學生詢問度高的熱門學校。

轉任實習主任的兩年間，筆者全力投入技藝教育，支持及鼓勵全校各科推動技能檢定，並實施檢定輔導課程與制訂技能檢定獎勵辦法，使得新營高工學生平均每人擁有 1.5 張丙級技術士證照。此外，筆者親自前往各科激勵參與技藝競賽的師生與技職達人，並推薦優秀教師參與全國技藝績優教師、杏壇芬芳獎等獎項評選。在技藝競賽培訓期間，筆者每晚巡視選手室慰問和鼓勵學生，並向訓練教師表達謝意。多虧他們的努力不懈，才能年年獲獎，尤其在 105 學年在高級中等學校工業類學生技藝競賽中，一舉獲得 3 座金手獎、4 項優勝之空前佳績，為新營高工在技職教學開啟新風貌。筆者推動學校行政的理念是「支持陪伴，等待花開」，從教

務處到實習處的默默耕耘，總算不負所望，學校前景如繁花似錦，活力洋溢。

三 溫馨和諧校園，優質苗農領航

直到 106 年，筆者接任苗栗農工校長，依然秉持「支持陪伴，等待花開」的理念，讓學校成為一個適合教學、學習、情感交融的地方，讓全校師生願意奉獻且懷念。苗栗農工位居山城，筆者心懷「城鄉同步發展」的理想，帶領全校師生共同努力，往下對縣內各國中積極行銷苗農特色，對內與同仁共勉，帶領一群堅強、充滿能量且富教育熱忱的教學與行政團隊，引導學生奮發向學，就是要為學生多元能力「加 A」，（技高學生國

中教育會考成績通常無法達到 A），發揮個人潛能，讓他們在合適的舞臺上展露頭角。

筆者堅持「放下身段與師生同在，支持他們一起走」的行動領導理念，帶領典範行政團隊承辦全國高級中等學校校長會議、全國農業類技藝競賽、主辦竹苗區免試入學等大型活動，均圓滿完成，佳評如潮。7 年來，筆者走過校園每個角落，與師生們相處，親臨競賽現場關心師生狀況，激勵他們屢創佳績，在技藝競賽中，我們共獲得 53 座金手獎（圖 2）、科學展得全國第一名、乙級證照 188 張，小論文及孝行獎也連年斐然。自 110 學年起，筆者推薦的 3 位教師皆榮獲杏壇芬芳獎，圖 3 為實

圖 2 113 年度技藝競賽記者會



圖 3 2022 年實習主任鄭安邦獲杏壇芬芳獎表揚



習處鄭安邦主任 2022 年榮獲杏壇芬芳獎的表揚照片；112 學年推薦的黃儀婷老師榮獲師鐸獎、113 學年筆者也榮獲國教署績優教育人員獎、師鐸獎，這些成績大大振奮校內士氣，更開創了苗栗農工新氣象；每年寒假，筆者都親自手沖咖啡與行政同仁分享，用咖啡香情意濃，來維繫行政團隊情感。

回顧 41 年的教學生涯，許多畫面歷歷在目。最難忘的是 30 年前培訓○森同學的過程，他日以繼夜練習，卻在省賽中獲得第 5 名而無緣晉級。比賽失利後，撫慰學生受創的心靈是老師最傷感的事。後來，學生請我再次訓練他，最終圓了他成為儲備國手的夢想。如今他繼承家業從農，並純化高山咖啡樹有成，而後在 2022、2023 年 COE 卓越盃跨國競標賽中榮獲第一名。他得知筆者愛品咖啡，特地寄來得獎咖啡，這份濃濃的師生情誼應證了「教師擁有熱忱才能長遠，觸動學生改變才有機會」。身為校長，同樣站在最弱勢學生的角度思

考問題，物價飛漲，團膳要漲多少？搭配教育儲蓄戶、愛心餐、二手書和制服等方案，都是為了幫助弱勢學生。筆者喜歡在清晨巡視校園，除了瞭解校務，同時迎接每一張笑臉，與老師、同學們親切問候「早安」，以拉近彼此的距離，這是筆者所經營的學校精神「支持陪伴，等待花開」，用溫馨和諧的氣息，讓學校充滿正能量。✕

用創意為偏鄉學童點亮學習之路



|| 陳建安 南投縣竹山鎮鯉魚國小教師

■ 從客廳到全球舞台

在偏遠的鄉村，孩子們的教育資源往往十分有限。然而，筆者始終相信，無論他們身在何處，每個孩子都應該擁有實現夢想的機會。這份信念驅使筆者於 2014 年在自家客廳創立「動手玩創意教室」，希望透過科技和創意的結合，為偏鄉孩子開啟通往更廣闊世界的門。

■ 小種子的大夢想

「動手玩創意教室」的誕生始於 2014 年，當時筆者在家中客廳開始了這個非正式的聚會。起初，這個教室沒有固定名稱或教材，只是一群對科技感興趣的學生，每週進行一次的實驗活動。筆者首次接觸 Arduino

開發板，並將簡單的電控專題發表於社交媒體，意外引起了一位居住在美國的老同學的注意，他推薦自己的外甥女加入這個探索小組。

隨著時間的推移，這個小型實驗室逐漸受到更多學生的歡迎，參與人數從最初的兩人增加到五人。真正的轉折點是在鯉魚國小的學生製作的「神奇魔法石」在索尼科學大賞中獲得冠軍後，「動手玩創意教室」從此聲名大噪。學生人數迅速增長到 30 多位，年齡層涵蓋從幼稚園到國中。為了滿足不同年齡層學生的需求，筆者引入了國外的機器人及程式教材，如 Dash 機器人，並開拓了新的教學方向。原本簡單的實驗活動，逐漸演變成鯉魚國小的特色課程。

隨著「動手玩創意教室」的知名度提升，這個教學活動達到了關鍵的轉型與擴展時刻。由於學生人數的增加和教學需求的提升，原本的客廳空間已不敷使用。學生們在國內外競賽中屢獲佳績，吸引了更多家長和學生的關注，促使教室需搬遷至更大的場地。因此，將教室的運作遷至學校並轉變為正式假日班，這不僅解決了空間不足的問題，也使教學計劃更加制度化。在學校的支持下，教室擴展至三個班級，涵蓋幼稚園至國中學生，教師團隊也擴充至五人，使教學更加深入和多元。

三 孩子們的光芒

在過去十年間，「動手玩創意教室」的學生們在各種國內外創意與科技競賽中屢獲殊榮。這些成就不僅提升了鯉魚國小的教育品質，也為學生們開啟了國際舞臺的大門。值得一提的是，他們在索尼科學大賞的表現尤為突出，多次獲得冠軍、亞軍及優勝，並在多屆比賽中獲頒特別獎。除此之外，「動手玩創意教室」的學生在世界青少年發明家展（International Exhibition for Young Inventors, IEYI）中

也大放異彩，他們的「搖頭晃腦——竹樂器」創意，融合了傳統文化元素與現代科技，不僅在2019年榮獲金牌，還在印尼舉行的世界賽中獲得銀牌，展示了他們對在地文化的關懷與應用。在教室中，學生們學習操作開發板及編程，經歷了不斷嘗試、錯誤和修正的過程，這不僅增進了他們的科技應用技能，也激發了創造力和問題解決能力，保持對科技創新的熱情。這些技能的提升及所獲得的成就，大大提升了學生們的自信心和全球視野，同時為鯉魚國小帶來了豐富的教育資源和社會認可。學校藉此進一步推動教育創新，激勵更多學生透過科技和創意解決實際問題，展現無限可能，「動手玩創意教室」因此成為偏鄉小校轉型成功的典範。

四 危機即轉機

面臨少子化的衝擊，像海嘯一般波及全臺，尤其是偏鄉小校感受到了嚴峻的影響。十年前，鯉魚國小的學生人數一度跌至不足20人，學校曾面臨關閉的困境。在這樣的背景下，「動手玩創意教室」不僅是教育創新，更成為學校生存的救命稻草。

圖 1 筆者與互動竹樂器——搖頭晃腦



隨著學生在各類國內外競賽中屢創佳績，吸引了大批新生家長的注目和報名，使得學生人數在短短幾年內增加了三倍。這一顯著的增長為學校帶來了前所未有的活力和發展機會，擺脫了少子化帶來的裁校危機。

五 種植未來的種子

隨著「動手玩創意教室」在鯉魚

國小的成功，學校正朝著將創新科技融入教育領域邁進。除了科技應用，我們也致力於將傳統工藝與現代科技相結合。例如，最近完成的專題「與學生共同製作的竹製織布機」（如圖 2），不僅教授學生如何利用自然資源，同時融合簡單的機械學原理，展示了如何將傳統工藝與創新思維結合。

圖 2 與學生共同製作竹製織布機



未來的課程中，鯉魚國小計劃開發更多此類創新課程，涵蓋機電整合及智慧農業等多個領域，包括利用區塊鏈、感測器和自動控制系統來監控農業環境。這些課程旨在提升學生的實際操作能力及問題解決技巧，使他們在未來的農業科技領域中發揮重要作用，並持續將傳統工藝與現代科技創新結合，推動教育創新。

六 創造的榮耀

正是這種持續的創新與承諾，使得筆者榮獲師鐸獎，這是對我們教學成就和對學生持續正向影響的肯定。

這份榮譽不僅證明了我們對教育的熱忱，也凸顯了團隊合作與創新精神在達成教育目標中的重要性。獲得師鐸獎對筆者來說，不僅是對過去努力的認可，更是鯉魚國小團隊精神的象徵。這份榮譽屬於每一位教師和學生，他們的無私奉獻與創意共融，為偏鄉學生創造了充滿可能的學習環境。每次學生在國際舞臺上的成功，都證明了我們團隊的努力與成果。我們將繼續秉持愛與熱情，在教育創新的道路上不斷前行，讓每位孩子都能在愛與創新的環境中找到屬於自己的未來。✎

品德特色學校 培養孩子未來競爭力



|| 賴美娟 桃園市新屋區社子國小校長

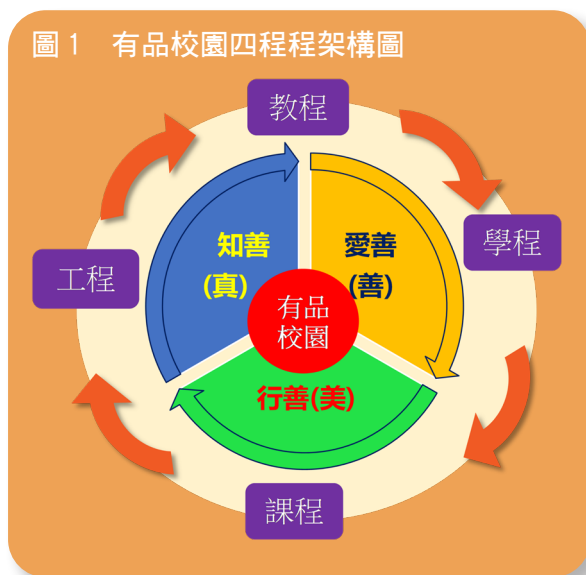
前言

義大利詩人但丁曾說：「道德可以彌補知識的不足，知識無法填補道德的空白。」（洪蘭，2013），這句話足見品德教育在現今社會的重要性。桃園市社子國小（以下稱為本校）榮獲教育部品德特色學校，秉持著「教育不只是知識的獲得，更是德性的具備」的理念，致力於培養學生的品德素養，透過多元化的課程和活動，將孩子們塑造成具有「知善（to know the good）」、「愛善（to love the good）」、「行善（to do the good）」的三善好兒童。

四程合一策略規劃，深化學生品德力

所謂「四程」指的是「教程、學

圖 1 有品校園四程程架構圖



程、課程與工程」（如圖 1），本校透過四程的推動，將品德教育深植於學生心中，使他們能夠真正實現「知善」、「愛善」、「行善」，此策略不僅在課堂上體現，更在生活中得以實踐，從而形塑一個真、善、美的有品校園。

（一）教程：多元教學策略，實作 體驗反思

品德教育在學校教學中愈來愈受到重視，本校透過不同的教學策略，如 DFC（Design for Change）以及 ORID 等教學法，系統化地推動品德教育。在 DFC 的設計思考中，學生依循感受（Feel）、想像（Imagine）、實踐（Do）與分享（Share）四個步驟，發展創新思維，並透過實踐和分享來推動積極的變革。ORID 教學法則從客觀事實（Objective）、感受反應（Reflective）、詮釋意義（Interpretive）到做出決定（Decisional），幫助學生有條理地進行思考和討論，讓學生透過結構化的討論理解並實踐誠實等品德。這些系統化的教學策略，幫助學生從認知、理解到實踐之間逐步發展，不但提高了他們的道德素養，還促進他們成為具備良好品德和社會責任感的公民。

（二）學程：將所學實踐在生活中， 增強品德涵養

品德教育不僅是從書本上學習，更應強調在日常生活中實踐。本校校

本課程「台米有和風」結合中日米食文化的比較，學生透過學習壽司的製作過程（包括選材、準備和製作），理解食物來之不易的辛勞。之後舉辦壽司博覽會，撰寫感謝卡片以外，將親手製作的壽司送給在校園中默默奉獻的志工爺爺奶奶們，以表達謝意。透過這類課程，學生除了學到了技能，還增強了對辛勞工作者的尊重和感恩之情。

（三）課程：跨域整合課程設計， 讓學習更全面

學校在推動品德教育的過程中，透過跨領域的整合，不單提高學生的品德素養，還培養他們的綜合能力和實踐精神。如「社子金城武」課程，結合品德教育、語文和藝術等主題，學生發揮 DFC 設計思考精神，對校園內的茄苳樹落果進行研究，讓原本造成髒亂的落果，蜜漬熬煮，製成「社子金城武」蜜餞義賣（圖 2）。學生閱讀《心中的小星星——周大觀故事》這本書，瞭解了周大觀面對病痛的勇敢故事，將義賣所得捐贈給周大觀文教基金會，大觀的父親更親自來到學校接受捐贈，並與學生們

圖 2 將蜜漬的「社子金城武」進行義賣



分享大觀的故事，同時進行簽書會，讓學生們更加深刻地理解了書中的內容，也讓他們感受到了書籍的力量和人文關懷。

（四）工程：優質環境塑造，讓品德潛移默化

本校透過境教，在校園內外營造充滿品德教育氛圍的學習環境，讓學生在潛移默化中受到影響。例如，校內的品德標語和宣傳欄，非但是視覺的提醒，更是文化的傳遞，讓學生時刻注意自己的言行舉止，形成良好的行為習慣和價值觀。此外，學校的教學設施，也承載著豐富的品德教育內容，例如，在「香草薰之園」中，學生在這裡種植和照顧各種香草植物，學習珍惜自然資源和環境保護的

價值；而「水生池」讓學生透過觀察和學習水生植物和動物的生態系統，瞭解自然界的相互依存關係，培養尊重生命的態度。並透過「開心農場」的種植課程，學生除了體驗農耕的辛苦，學會感恩農夫的辛勤勞動以外，也理解了「食在地，吃當季」的意涵。

■ 結合永續發展指標（SDGs），讓品德接軌未來

（一）結合 SDG11 永續城鄉，成為愛鄉推播客

本校的「愛鄉推播客」課程結合 SDGs 目標 11「永續城鄉」，讓學生深入探索家鄉的歷史文化景點。在課程中學生實地走訪家鄉景點，

包括長祥宮、保生宮、石滬故事館、范姜古厝等，並使用平板拍攝記錄這些景點的特色。在藝文課中，他們進一步繪製家鄉景點地圖，並錄製解說影片，並將影片製成 QR Code 放置在地圖上，使得地圖成為一張豐富的數位文史地圖。他們進一步將這些地圖致贈區公所作為公共資源，還在海螺館開幕時，親自向遊客介紹這些景點，熱情地分享他們對家鄉的認識與熱愛。透過這個課程，學生能夠加深對地方文化的理解，培養愛護家鄉的情感，還展現他們在推廣和傳承文化中的積極參與和責任感，成為家鄉文化的傳播者。

（二）結合 SDG12 責任消費與生產，義賣童心米募集畢旅基金

本校長期推動種稻課程，高年級學生從插秧、施肥、收割、包裝到販售，親自體驗農夫的辛勞。這個過程確實讓他們珍惜食物，還體會到糧食的珍貴，結合 SDGs 目標 12「責任消費與生產」，學生們學習如何從產地到餐桌，負責任地對待產品，將自己種植的稻米命名為「童心米」（圖 3），並設計標籤，包裝進行義賣。為了更深入理解農業與行銷，他們還採訪當地青農，學習農產品的生產和銷售策略，義賣所得用作畢旅基金，

圖 3 學生義賣自己親重的童心米



這不僅減輕家庭經濟負擔，也讓他們體驗透過勞動實現目標的成就感。這個主題課程讓學生在學習農業知識的同時，增強實踐能力和環保意識，並在現實中實踐了責任消費與生產的理念。

（三）結合 SDG13 氣候變遷，跨出校園實踐環保力

本校六年級的畢業旅行中，積極實踐 SDG13「氣候行動」，強調環保節能減碳，他們全程搭乘大眾運輸工具，以「低碳綠旅背包客」為主題，展現對環境的責任感。學生們從旅行規劃到執行，全程自主參與，並在旅途的相關景點，如火車站、夜市、科博館等，進行 5R 減廢理念的宣導，包括拒絕一次性塑料、減少垃圾產生、重複使用資源等。他們透過實際宣導與公眾交流，推廣環保行動，且獲得了民眾的認同和支持。這個課程增強了學生的環保意識，也讓他們明白到每個人都能為環境保護做出貢獻，學生們的行動展示了對氣候變遷的關注與行動力，並鼓勵更多

人加入到環保行動中，共同守護我們的地球。同時，這次旅行也為學生們提供了實踐環保知識和社會參與的機會，強化了他們對環境議題的理解和責任感，並激勵更多人共同參與此一行動。

四 結語——品德未來的競爭力

在現今競爭日益激烈的全球化社會中，品德不光是個人素質的重要組成部分，更是未來競爭力的關鍵因素，我們深信，真正的競爭力來自於良好的品德素養和強烈的社會責任感。透過品德教育，本校致力於培育學生的「知善」、「愛善」、「行善」精神，讓他們不僅掌握知識和技能，還具備良好的道德涵養，未來能夠成為具備領導力和影響力的全球公民，為社會的進步與和諧貢獻力量。



參考文獻

洪蘭（2013）。打破分數迷思，教育要教品格。親子天下，網址：<https://www.parenting.com.tw/article/5049418>

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

紙風車阿猴落地掃《屏東大小事》

屏東古早叫「阿猴」，看紙風車最接地氣秀歌舞、秀演技、秀才藝，搭配臺語金曲連發，小朋友、爸媽阿公阿嬤也跟著一起拍手唱歌，回味無窮～

📍 屏東縣內埔鄉天后宮前廣場

📅 2024/12/07 (六)

🕒 19:00 ~ 20:30

☎ 02 2392 6170

🔗 想瞭解更多活動，請洽[屏東縣政府文化處]最新消息



就是愛炫3－協奏之夜

由當代國樂界著名指揮家李英帶領KCO青少年國樂團及八位樂團傑出新秀-馬語杉(笛)、劉恩禕(笛)、徐晨瑄(笙)、洪楚釉(琵琶)、劉懿庭(竹笛)輪番登台，演繹多首精采國樂作品。!

📍 大東文化藝術中心

📅 2025/1/5 (日)

🕒 15:00

☎ 07-7436633

🔗 想瞭解更多活動，請洽[高雄市愛樂文化藝術基金會]最新消息



神力·女力·社會力：臺灣民俗性別敘事影像展

藉由攝影作品，呈現近年推動民俗性別平權的階段性成果。許多核心儀式、民俗藝陣、信眾參與方面，性別禁忌已從嚴格禁止開放到部分參與，女性不再總是被迫缺席。

📍 臺中市南區五權南路100號

📅 2024/11/05~12/15(日)

🕒 09:00~20:00



🔗 想瞭解更多活動，請洽[國立公共資訊圖書館]最新消息

神力·女力·社會力

臺灣民俗性別敘事影像展



113

11.05 ●

12.15 ●

國立公共資訊圖書館
總館4、5樓展覽區
臺中市南區五權南路100號

「賽夏族語展-SAYSIYAT語你同在」特展

本次展覽分為五大主題展區，包括「南島族語介紹」、「賽夏語在南島語的地位」、「賽夏語的拼音符號」.....帶領參觀者由淺入深地認識賽夏族語及其在南島語系中的重要性。

📍 苗栗縣賽夏族民俗文物館

📅 2025/1/1-114/2/9(日)

🕒 09:00 ~17:00

☎ (03)782-5024

🔗 想瞭解更多活動，請洽[苗栗縣政府原住民族及族群發展處]最新消息

