



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。



— 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。」當時的反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，

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

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。

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。✕