



預防為本

SEL 導向的韌性校園行動

|| 林秀玲 國立臺灣師範大學科學教育中心博士後研究員

一、前言

在近年教育現場，校園韌性的課題愈發重要。教育部資料顯示，校園霸凌通報件數自 2018 年 562 件增至 2023 年 3,256 件，國中生霸凌率達每十萬人 551 人次。兒福聯盟調查亦指出，10.2% 學生曾遭霸凌，22.5% 因此出現自傷或自殺念頭，凸顯其對心理健康的衝擊。

建構「韌性校園」須從制度、課程與文化著手，建立預防性情緒支持系統。社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）為有效策略，培養學生情緒辨識、壓力調節、人際互動與責任決策能力，有助提升其韌性與回復力。本文將以「預防為本」為原則，結合 SEL 五大能力、生態系統理論與三級輔導架構，提出實務對策，協助學校營造具支持性與

安全感的學習環境。

二、SEL 與生態系統建構韌性支持網絡

SEL 由美國 CASEL 組織提出，聚焦五大核心能力：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧與負責任決策（CASEL, 2003）。在校園霸凌、自傷與情緒困擾日增之際，SEL 提供一套「從根本培力」的預防策略。研究指出，將 SEL 融入學校文化，能顯著降低霸凌與受害率（Espelage et al., 2015），並改善師生關係與班級氣氛（Payton et al., 2008）。其核心理念是「預防為先」，強調在情緒或人際問題發生前，即培養學生應對力。結合生態系統理論與三級輔導制度，SEL 可延伸為校本支持網絡。初級介入對應微系統（課室、家庭）、中級對應中系

統（家校合作），三級則連結外系統（專業支援），打造由環境出發的韌性支持系統，落實全人教育與心理安全。

當三級輔導融入生態視角，輔導策略便不再侷限於個別處遇，而是轉向多層次、全系統的韌性建構。這種從日常出發的預防系統，具備更高的普及性與持續性。透過生態網絡觀理解學生行為，有助提升介入敏感度，並降低情緒困擾與社會孤立風險。透過多角色參與，輔導不再是少數專業

人員的任務，而成為校內外協作的共同實踐。如此建構出的心理安全網，不僅強化危機回應力，更提升校園整體的復原力與延展性。

三、以生活議題深化韌性學習

將 SEL 能力融入跨域課程與生活議題，是深化學生心理韌性的有效途徑。以下為具代表性的校本活動設計，結合教學議題、SEL 核心能力與生態層級的對應實踐：

表 1 情緒素養跨域課程之活動舉例

教學議題	活動流程	學習成效	對應 SEL/生態系統
霸凌防治	同理心故事劇場 × 班級和平公約： 1. 改編校園真實事件為劇本。 2. 學生分組扮演受害者、加害者、旁觀者等角色。 3. 演出後討論感受，理解情緒與行為影響。 4. 全班共同制定反霸凌和平公約。	1. 理解他人情緒與處境差異。 2. 展現合作與尊重的行為。 3. 提升對霸凌的敏感度，辨識不當互動。 4. 強化班級凝聚力與責任感。	<SEL 能力> - 社會覺察 - 負責任決策 <生態系統> - 微系統 - 中系統 - 宏系統
災難演習	安心包 × 模擬避災任務日： 1. 準備個人「安心包」，放入具安定感的小物。 2. 搭配校安演習進行模擬活動。 3. 小組完成任務卡，如協助避難、物品檢查等。 4. 寫下想說的一句話，整理並分享情感。	1. 理解災難中的基本應變流程。 2. 演練中學習互助與支援。 3. 運用安心物品安撫情緒，培養心理韌性。 4. 透過書寫與分享，提升情緒覺察力。	<SEL 能力> - 自我管理 - 人際技巧 <生態系統> - 微系統 - 外系統



教學議題	活動流程	學習成效	對應 SEL/生態系統
壓力管理	壓力溫度計 × 靜心時間： 1. 課前五分鐘記錄壓力與情緒狀態。 2. 教師引導覺察，培養情緒追蹤習慣。 3. 每週五進行冥想、呼吸、伸展等放鬆練習。 4. 分享情緒變化與個人舒壓方法。	1. 具備壓力辨識與情緒觀察能力。 2. 能運用靜心與呼吸技巧應對挑戰。 3. 提升自我調節力，減少焦慮與衝動。	<SEL 能力> - 自我管理 - 自我覺察 <生態系統> - 微系統 - 中系統
幸福教育	幸福探索問卷 × 感恩牆分享： 1. 填寫問卷，探索個人幸福來源。 2. 統整結果，認識生活中的幸福片段。 3. 設立「感謝牆」，每日由學生留言感恩語。 4. 鼓勵記錄小事，培養感恩書寫習慣。	1. 辨識幸福來源，提升正向覺察力。 2. 培養感恩態度，增強同理與回應能力。 3. 每日感恩留言，營造溫暖班級氛圍。	<SEL 能力> - 社會覺察 - 自我覺察 <生態系統> - 微系統 - 宏系統

註：研究者自編

四、結語

從校園事件中的情緒波動、壓力反應，到災難來襲後的心理回復與關係修復，這些經驗說明，「韌性」並非單純依賴個體的內在特質，而是一套可經由設計與支持而形塑的系統性行動。將 SEL 核心能力導入校本活動，結合生態系統與三級輔導的策略框架，不僅是預防校園問題的前瞻作為，更是培養學生面對挑戰、走過低谷、重建希望的關鍵力量。這樣的教育實踐，可為學校播下心理安全與集體復原力的種子，也為臺灣未來的教育現場注入更具韌性與幸福感的文

化養分。✎

參考文獻

- CASEL. (2003). Safe and sound: An educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning (SEL) programs. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org/safe-and-sound-guide-to-sel-programs/>
- Espelage, D. L., Rose, C. A., & Polanin, J. R. (2015). Social-emotional learning program to reduce bullying, fighting, and victimization among middle school students with disabilities. *Remedial and Special Education, 36*(5), 310–319. <https://doi.org/10.1177/0741932514564564>
- Payton, J., Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B., & Pachan, M. (2008). The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students: Findings from three scientific reviews. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). <https://eric.ed.gov/?id=ED505370>