

2023社會情緒教育  
國際論壇手冊

打造

# 幸福關鍵力

以 SEL 為後疫情時代增能

台北場 10/23

嘉義場 10/25



主辦單位



社團法人臺灣幸福里情緒教育推廣協會  
TAIWAN HAPPINESS VILLAGE EMOTION EDUCATION

贊助單位



勇源基金會  
CHEN-YUNG FOUNDATION

## 引言

# 推動 EQ 教育， 為品格發展扎根

近年來，兒童青少年在校園中衝動鬧事、霸凌他人、自傷自殺的狀況時有所聞，而親子不合、親師衝突……等問題也日趨嚴重，更凸顯 EQ 教育之重要性，唯有儘早做好預防，才能避免情緒失控鑄成憾事。

情緒管理是人際關係中非常重要的一環，包含親子、夫妻、同儕、朋友，以及工作同仁、合作夥伴，楊俐容老師是非常優秀的兒童青少年心理暨親職教育專家，深諳 EQ 教育若能從小做起，以後的青少年問題就會趨緩。為促進兒童青少年和社會大眾的情緒成熟、創造高 EQ 的和諧社會，成立臺灣芯福里情緒教育推廣協會，投入 EQ 教育推廣工作超過二十年，從學術專業走入社區服務，邀請志同道合的專業人士設計適合國小學童的教案，培訓熱忱的家長成為專業志工，以公益模式推動 EQ 教育，堪稱國內兒童情緒教育的重要推手。

本會自 2004 年起持續贊助協會推廣國小 EQ 教育方案、編撰出版 EQ 課程教案，從剛開始一年服務 3 千名學童到現在一年服務約 8 萬名，累計服務學童已超出 80 萬人次，有效幫助孩子提升情緒管理、自信自尊、人際溝通與解決問題等關鍵能力，也使得 EQ 教育的推廣成效更顯卓著。

非常樂見孩子們在活潑生動的遊戲中學會管理自己的情緒、肯定自我與他人的價值，並透過溝通技巧的練習增進和諧的人際關係，也學會解決問題的勇氣和方法。相信孩子們必能從這些課程中養成應有的禮貌、對他人的同理心…等良好的品格。勇源基金會很榮幸能參與這項重要的教育工程，感謝參與課程規劃設計的作者群和熱忱投入服務行列的志工，也企盼所有的努力，能讓社會更加祥和。



勇源基金會 執行長

陳致遠

# CONTENTS

## 目次

<b>引言</b>	推動 EQ 教育，為品格發展扎根／陳致遠 執行長	封面裡
<b>序言</b>	打造幸福關鍵力 - 以 SEL 為後疫情時代增能／陳慧慈 理事長	2
<b>簡介</b>	臺灣芯福里情緒教育推廣協會	5
	勇源基金會	6
<b>活動流程</b>		7
<b>專題演講</b>		
	社會情緒與品格發展～學校教育不可或缺的環節／ Prof. Maurice J. Elias	8
	SEL 推動策略，歐盟怎麼做～以系統化的校園 SEL 方案， 重構疫後歐洲教育／ Prof. Carmel Cefai	10
	以「幽默及遊戲」為策略的社會情緒教學／ Dr. Ed. Dunkelblau	12
	3 至 12 歲兒童的 SEL 學習地圖與資源／楊俐容	14
	芯福里社會情緒學習方案—— 對前青少年期兒童的介入效果／雷庚玲	16
<b>實務分享</b>		
	臺北場：臺北市立中正高中的社會情緒學習／江惠真	18
	嘉義場：高 EQ 城市方案推動經驗與成果分享／吳秋鋒	19
<b>實務體驗</b>		
	EQ 練功坊～情緒管理三部曲／李筱蓉、葉春吟	20
	EQ 練功坊～人際意圖分析術／黃春偉、謝玲玉	21
<b>芯福里 SEL 教育方案系統課程</b>		22
<b>芯福里 SEL 教育方案推廣成果</b>		23
<b>感謝有您</b>		24

# 打造幸福關鍵力～ 以 SEL 為後疫情時代增能

自全球社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL) 先驅—美國非營利組織 CASEL( Collaboration for Academic, Social and Emotional Learning) 於 1994 年成立以來，全球累積將近三十年的相關研究清楚指出，在學校接受過優質系統化 SEL 課程的學生，不但情緒好、行為佳、更專注，甚至連學業成績和領導力都有長足進步，同時還降低了青春期毒品使用、霸凌暴力、過動傾向、焦慮憂鬱等傾向。美國哥倫比亞大學 2015 年的研究發現，政府每投資 1 美元在兒童青少年的 SEL 上，未來將為國家社會帶來 11-22 美元的經濟效益，培育出優秀的世界公民。



此外，在心理健康促進領域，也有許多證據支持，國家級政策制定者和學校管理者如能將 SEL 納入校本課程，對於青少年自殺防治可發揮一定的功效。由於 SEL 對於提升兒童青少年學習成長，促進其心理健康成效卓著，在聯合國的大力倡導下，SEL 已成為全球教育共同關注的焦點，也被許多先進國家納入課綱中。

然而，2020 年初，一場突如其來的 COVID-19 席捲全世界，為人類社會造成巨大的衝擊，所有人都經歷了大瘟疫所帶來的停業、停班、停課、社交封閉，甚至生離死別等。充滿不確定性且長達三年的疫情，使得個人與家庭不論在經濟、生活，或者學習型態、人際互動等層面，都承受著極大的壓力。

2022 年，世界衛生組織 WHO 的報告指出，在 COVID-19 流行的第一年，全球焦慮與憂鬱症的盛行率就增加了 25%。而全球許多國家採取的封城、限制社交等措施，雖然可以遏止 COVID-19 快速傳播，但對於正處在人際關係與情緒能力發展重要階段的兒童青少年，卻產生了許多負面影響。如何落實社會支持行動，提升兒童青少年的 SEL 素養，以減少兒童青少年的孤獨與孤立、減輕 COVID-19 對兒童青少年身心發展的負面影響，增加其心理韌性，是所有成人責無旁貸的任務。

為了讓國內關心兒童青少年學習成長與心理健康的個人、團體、教育界和衛福界人士共同體認，後疫情時代更需要推動與實踐 SEL 教育，本會於 2023 年 10 月 23、25 兩日，以「打造幸福

關鍵力～以 SEL 為後疫情時代增能」為題，分別在臺北市與嘉義市舉辦 2023 社會情緒教育 (SEL) 國際論壇。期待透過國際與國內相關專家學者的經驗交流、集思廣益，為臺灣建構出後疫情時代最適合的社會情緒教育模式。

本次論壇很榮幸邀請到 Maurice Elias 教授、Carmel Cefai 教授和 Ed. Dunkelblau 博士三位國際講者。Elias 教授是 CASEL 的創始人之一，長期致力於 SEL 和品格教育結合的研究、倡導與實踐。聯合國教科文組織 (UNESCO, United Nations Education Scientific and Cultural Organization) 於 2002 年發文給一百四十個會員國的教育部，敦請各國將 SEL 列入課綱，並特別邀請 Elias 教授撰寫一份報告《Academic, Social and Emotional Learning》，揭櫫在學校實施 SEL 的十大原則，以供各國教育部參考。

Cefai 教授是歐盟推動 SEL 的組織 ENSEC (European Network for Social and Emotional Competence) 的創始人之一，自 2007 成立至今，他一直致力於歐盟地區所有國家的 SEL 推動。在一份 2018 年的研究報告中，Cefai 教授建議歐盟將 SEL 更名為 SEE (Social and Emotional Education)，也就是將學習提升為教育，以彰顯其對全民心理健康促進的幫助，以及做為全民教育重要性。

Cefai 教授也是歐盟新成立的學校福祉專家組 (Expert Group of School Well-being) 成員之一，因為學校是實踐 SEE 的重要基地，教師本身的幸福安適也是非常重要的一環，因此也是這一專家組關注的焦點之一。本會長期與國內小學合作推動 SEL，我們深知唯有親師生共學共好，高 EQ 校園願景才可能實現，而如何支持教師增強 SEL 素養、創造幸福安適感，也是協會目前的重要任務，因此特別請 Cefai 教授分享歐盟的作法。

幽默被認為是人際關係的潤滑劑，也是促成專注與學習的重要元素，卻是華人社會不會教的能力。Dunkelblau 博士長期研究如何將幽默帶入教學中，此次他將分享幽默與 SEL 的融合，相信對於教師與家長都會很有幫助，也對提升本會入班服務的品質和成效多所助益。

國內的部分，也很榮幸邀請到本會創會理事長楊俐容女士、臺灣大學心理系雷庚玲教授，以及臺北市中正高中江惠真校長、嘉義市家庭教育輔導團顧問吳秋鋒校長擔任講者。楊俐容女士長期關心所有孩童與青少年的幸福安適，投入 SEL 公益推廣已二十多載。除了創立芯福里，以公益模式培訓志工、推動校園與社區服務之外，更帶領心理師團隊，以將近二十年的時間，研發完成專為 3~12 歲孩童量身打造的 SEL 系統課程。她將在論壇中分享這套系統課程為 3~12 歲孩童所勾勒出來的學習地圖，同時也會為大家介紹 SEL 學習資源。

雷庚玲教授是兒童與青少年社會情緒發展領域的學者，也是深具社會關懷的專家。2016 至 2018 年期間，她在科技部的支持下，針對本會推動的國小高年級課程《EQ 武功祕笈》全套四冊之成效進行實徵研究。此研究成果豐碩，截至目前為止已有八篇相關論文在國際會議發表。雷教授將在論壇中分享此課程對前青少年期兒童的介入效果，除呼應全球對於優質 SEL 課程應有成效

研究做為支撐外，對於本會不斷提升服務品質與成效的自我期許，也將發揮很大的提點作用。

CASEL 指出，唯有政策制定、實踐方案與研究證據三足鼎立，SEL 才能落實，真正幫助兒童青少年成長學習。在臺灣，教育部於 2017 年發布的「幼兒園教保活動課程大綱」中，已將「情緒」獨立為一個領域，與「社會」並列在六大領域中；2020 修訂的家庭教育法施行細則，也明訂情緒教育為家庭教育之範圍。唯 108 課綱中，SEL 仍以融入各領域的方式進行，與系統化學習的作法仍有落差。因此，本會特別邀請長期關注並以專案模式推動 SEL 的臺北市與嘉義市政府，蒞會分享兩地推動 SEL 的做法與成效。

此外，為了讓與會者感受 SEL 與所有人的幸福安適有息息相關，本會的專業心理師團隊為大家設計了兩小節的「EQ 練功坊」。期待大家透過活動，體驗 SEL 的能力內涵與學習策略，加入推動 SEL 的行列，讓所有人一起幸福。

2000 年 12 月，時任臺北市八頭里仁協會理事長的我，在《北投社》雜誌中發表「生命教育大家一起來」一文，正式宣布以 EQ 教育做為生命教育的基礎核心，協助社區高年級學童提升社會情緒力。而今匆匆已過 23 年，從 EQ 到 SEL，從一年服務數百位學童到一年超過八萬位，能有這動人成果，要感謝的人實在無法勝數。

首先，要特別向勇源基金會致上最誠摯的敬意與謝意。基金會自 2004 年至今，除了長期贊助本會推動社會情緒教育之外，更挹注經費讓國小階段 SEL 系統課程教案得以出版，而其對國際論壇的支持，讓臺灣推動 SEL 的成果得以和世界接軌、與國際交流。所有這一切，都對 SEL 在臺灣的扎根與發展有著重大的貢獻。

在此，也要感謝許多個人、團體、企業與基金會的贊助和合作，讓本會可以擴大服務，照顧偏鄉與弱勢學童。而如果沒有高瞻遠矚的校長、主任、教師、家長會的協助，本會將無法順利開展與全臺近兩百所小學的合作，在此一併致謝。

最後，要特別感謝芯福里所有 EQ 教育志工、督導與專業心理師。芯福里以民間之力推動 SEL，卻能創造出質量並進、令人驚豔的成果，其中最不可或缺的力量，就是這群美麗的身影。因為秉持著「為幸福而教」的初心，相信「所有孩子都一起好，我們的孩子才會真正幸福」的信念，一起攜手前行、無私奉獻。在此謹代表協會和所有受惠的大人小孩，向各位致上誠摯的謝意。

情緒和人際是人一生擺脫不了的兩個課題，社會情緒力是妥善因應這兩個課題的基礎，更是後疫情時代不可或缺的核心素養及個人幸福的關鍵力。希冀本次國際論壇可以喚起政府部門、民間單位，以及更多關注兒童青少年福祉的社會大眾對 SEL 的重視，讓「校校 EQ，里里幸福」願景可以及早實現。



# 臺灣芯福里情緒教育推廣協會簡介

## 緣起

情緒粗暴脫序、自尊脆弱低落、人際緊張衝突、解題能力匱乏，似乎是現代人的普遍寫照。隨之而生的是社會治安惡化、青少年犯罪問題日益嚴重，兒童則普遍比過去的年代更加孤單、憂鬱、衝動、易怒。這是一個EQ普遍低落的年代，而且每況愈下。有鑑於此，一群志同道合的專業人士與志工夥伴認為應成立組織，以長期致力於情緒教育的推展，提升個體之成熟健康，促進社會之和諧美好，乃於2013年9月成立「臺灣芯福里情緒教育推廣協會」。

## 願景

創造高EQ的社會。

## 宗旨

本會為依法設立、非以營利為目標之公益性的組織，其宗旨在於：以社區、學校為媒介，孩童、父母、老師為對象，結合教育及相關專業人士與志工，共同推動情緒教育，促進兒童青少年與社會大眾的情緒成熟，以創造幸福人生與和諧社會。

## 任務

1. 推廣：以多元形式推廣相關教育活動，增進大眾對情緒教育之認識、理解與重視。
2. 培育：辦理課程以培育情緒教育志工，投入相關推廣工作。
3. 交流：與相關專業人士、團體或組織互動、合作，促成雙方在情緒教育領域之交流。
4. 研究：透過調查、研究等形式，蒐集情緒教育領域之本土資料，以出版相關刊物或報導、促進學術研究。



關愛

培育

夢想

# 躍起向上的力量



**勇源基金會**  
CHEN-YUNG FOUNDATION

勇源教育發展基金會於 2000 年正式成立，初期主要鼓勵國內優秀的學術人才、贊助各項學術研究、碩博士論文獎學金；近幾年逐漸轉型為兼具教育和慈善性質，投入社會、文化、藝術教育、救災等公益活動。

114067 台北市內湖區行愛路 140 巷 28 號 6 樓  
電話：(02)2501-5656 轉 215、216、221  
[www.cymfoundation.com](http://www.cymfoundation.com)



## 2023 社會情緒教育國際論壇流程 台北 / 嘉義

08:30	開放入場
09:00-09:30	開幕式
09:30-10:20	<b>專題演講一</b> 社會情緒與品格發展～學校教育不可或缺的環節 Prof. Maurice J. Elias 羅格斯大學心理學系教授
10:20-10:40	<b>專題演講二</b> 3-12 歲 SEL 學習地圖與資源 楊俐容 臺灣芯福里情緒教育推廣協會創會理事長
10:40-11:00	中場休息
11:00-11:20	<b>實務體驗一</b> 【EQ 練功坊】情緒管理三部曲 臺灣芯福里情緒教育推廣協會 心理師團隊
11:20-12:10	<b>專題演講三</b> SEL 推動策略，歐盟怎麼做 ～以系統化的校園 SEL 方案，重構疫後歐洲教育 Prof. Carmel Cefai 馬爾他大學心理學系教授
12:10-12:30	<b>專題演講四</b> 【芯福里社會情緒學習方案】對前青少年期兒童的介入效果 雷庚玲 臺灣大學心理系教授
12:30-13:30	午餐與交流
13:30-13:50	<b>實務體驗二</b> 【EQ 練功坊】人際意圖分析術 臺灣芯福里情緒教育推廣協會 心理師團隊
13:50-14:10	<b>實務分享</b> 【臺北場】臺北市立中正高中的社會情緒學習 江惠真 臺北市政府教育局代表 / 臺北市立中正高級中學校長  【嘉義場】高 EQ 城市方案推動經驗與成果分享 吳秋鋒 嘉義市政府教育處代表 / 退休校長 / 嘉義市家庭教育輔導團顧問
14:10-14:30	中場休息
14:30-15:00	<b>專題演講五</b> 以「幽默及遊戲」為策略的社會情緒教學 Dr. Ed. Dunkelblau 情緒智商學習機構主持人
15:00-16:00	綜合座談
16:00	賦歸



# Prof. Maurice J. Elias

羅格斯大學心理學系教授

## 社會情緒與品格發展

～學校教育不可或缺的環節

### Why All Schools Must Implement Social-Emotional and Character Development

前言：培養學生成為 21 世紀優質公民

#### 一、聯合國倡議的 SEL 校園實踐十大原則

1. **過去所知**：簡介 2002 年為聯合國撰寫之十大原則
2. **未來視野**：現在我們知道得更多，特別是第 2、3、5、8 章內容

#### 二、SEL ～駕馭世界的社會情緒力

1. **SEL 的五大能力內涵**：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧、負責任的決策
2. **SEL 優質課程標準**
  - 應符合 SAFE 四大標準
  - 應融入其他策略，以提高學生學習終身受用的技巧之成效
3. **SEL 與高難度科目或技術的學習**～以代數為例
4. **SEL 是企業主對員工的期盼**
5. **SEL 是世界經濟論壇 (World Economic Forum, WEF) 提出 21 世紀最重要的十大關鍵能力的核心要素**
6. **學校不應只為了提升學業表現而去推動 SEL**
7. **國際 SEL 日的倡議**～預定於 2024 年 3 月 8 日舉行，歡迎共襄盛舉



### 三、SECD~SEL 與品格教育的結合

#### 1. SECD (Social-Emotional and Character Development) 的技巧內涵：

正向目標、校園氛圍、美德

### 四、以 SECD 作為觸媒，幫助年輕人成功

#### 1. SEL / SECD 對後疫情時代的啟示 ~ 我們需要：

- 被看見與被聽見
- 處在樂於分享、互助與支持，充滿舒適與尊重氛圍的環境
- 能夠貢獻己力
- 再次確認對未來的樂觀正念
- 既能獲得也能給予關懷、友善、幫助與欣賞
- 彼此同理、同情疫情引發強烈情緒、焦慮所帶來的創傷

#### 2. SECD 實施原則

- 創造一個關懷、仁慈和幫助的文化
- 技巧是必要的，但 SECD 教學不僅止於此
- 確立正向積極的目標：啟發先於彌補

### 五、SECD 與學業成就的關係

1. 每個人都具有 SEL 技能的潛能，而在所有學科中去活化這潛能，就能幫助孩子好好發展，因此重要的是將 SEL 與你所教的科目整合。

#### 2. 以服務學習為例

#### 3. SECD 實作範例

- YES-NO-MAYBE 在解決問題上的運用
- PLAN 在解決社會行動策略問題上的運用
- YES-NO-MAYBE 和 PLAN 在藝術領域上的運用

### 六、結語



孩子有如花朵，迎向陽光才能成長茁壯！

Children are like flowers  
They grow towards the light





## Prof. Carmel Cefai

馬爾他大學心理學系教授

# SEL 推動策略，歐盟怎麼做

~以系統化的校園 SEL 方案，重構疫後歐洲教育

Reimagining post-covid education in Europe

~A systemic, whole school approach to SEL

### 一、日益受到歐洲關注的 SEL

#### 1. 歐洲心理健康現況

- 年輕族群的問題
- COVID-19 帶來的危機

#### 2. 疫後的教育重構

- SEL 實徵研究結果
- SEL 與學生的學業成就
- SEL 的經濟與財務報酬
- SEL 是 21 世紀關鍵技能
- SEL 的重要基礎~神經科學

### 二、歐洲社會情緒能力網絡 (ENSEC)

#### 1. 歐洲獨特的 SEL

- ENSEC 的願景與任務
- ENSEC 國際會議

#### 2. 歐盟的社會情緒學習目標

#### 3. 歐盟支持學校安適的主要行動

- 安適專家小組
- 可供校園運用的工具包

### 三、以校為本的 SEL 實施方法



### 四、前景

1.SEL 是 21 世紀的學習目標

2.SEL 的成效評估

3.SEL 的支持環境～在關懷、安全及包容中茁壯

4.SEL 的成功條件

- 自下而上、參與式、符合學校社區生態的模式
- 聯合國兒童基金會 UNICEF 對於疫後教育的呼籲

5.SEL 對高風險學童的關注

- 採多層次方法
- 兼顧通用性與特定性

6.SEL 對教師安適的關注～優先處理教師的培育與安適福祉

- 徹底改觀的教師培育
- 教師能力的架構
- 教師的安適福祉
- 教師安適福祉的「個人 - 社會生態」合一觀點

7. 有品質的執行與改編

- 配合環境改編的必要性
- 尊重文化差異的重要性

### 五、結語

培養堅韌的孩子，比修復出了問題的成人更容易！

It is easier to build strong children than to repair broken adults.





# Dr. Ed. Dunkelblau

情緒智商學習機構主持人

## 以「幽默及遊戲」為策略 的社會情緒教學

### Teaching Social Emotional Learning with Humor and Play

#### 一、前言

##### 1. SECD 的元素



##### 2. 教學與學習

##### 3. 幽默建構心腦一體的學習關係

#### 二、以幽默作為教學的策略

##### 1. 幽默帶入教學的好處

2. 幽默會讓學生投入學習
3. 幽默對師生都有益
4. 好老師的作為

### 三、運用幽默於社會情緒學習教學的方法

1. 課堂活動實施實例
2. 課堂內還可以給學生的其他活動

### 四、運用幽默在 SEL 教學的注意事項

1. 建構安全的環境
2. 不勉強
3. 適合個人特質方式
4. 與主題有關
5. 不能造成傷害



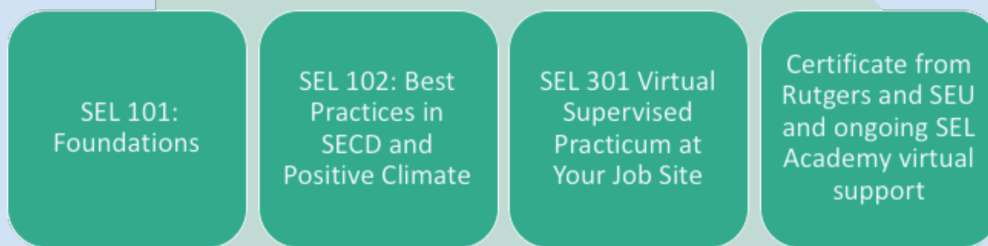
### 五、SECD 教師認證課程

#### 1. 教師認證課程概要說明

- 課程內容
- 課程順序



Certificate Programs in SECD for Educators



#### 2. 學校和學區領導者課程

- 領導者課程達成的學習成果
- 領導者認證課程內容



## 楊俐容

臺灣芯福里情緒教育推廣協會創會理事長、耕心學院知識長

# 3-12 歲 SEL 學習地圖與資源

The Learning Map of SEL for Children Aged 3-12

## 壹、為何需要 SEL 學習地圖

### 一、優質 SEL 課程選擇標準

1. 有嚴謹的研究證據支持
2. 有教學步驟與素材的教師手冊
3. 有基本的師資培訓
4. 有可轉化的課程內容
5. 涵蓋適齡的社會情緒技巧並具有文化彈性
6. 能夠與班級經營、跨領域學習做整合
7. 有延伸之主要親職教育（含父母等主要照顧者）
8. 有社群可提供督導回饋或精進研討

### 二、優質 SEL 課程特徵～ SAFE

1. 包含連貫且統整的系統化活動。
2. 運用能激發主動參與的活動設計。
3. 聚焦幫助孩子發展個人與社會技巧。
4. 強調明確且特定的社會情緒技巧。

### 三、優質 SEL 課程元素～ KSA

### 四、優質 SEL 課程範疇

※ 可參考 CASEL 提出之架構



## 貳、芯福里 SEL 系統課程學習地圖

### 一、情緒力

1. 理解自我情緒
  - ➔ 持續提升情緒粒度，能夠覺察、辨識不同情緒類別與強度、深化情緒理解，能夠理解引發情緒的內外情境。



➔ 各年齡層必修情緒類別

- 3～6 歲：4 正～開心、舒服、驚喜、得意  
6 負～難過、害怕、生氣、討厭、失望、無聊
- 6～8 歲：8 正～開心、得意、驚喜、有趣(\*人際)、期待、滿足、平靜、喜歡(\*人際)  
12 負～緊張、難過、無聊、害怕、生氣、失望、擔心、煩躁、討厭、委屈、抱歉、嫉妒(\*人際)
- 8～10 歲：透過情緒光譜環，認識 10 種情緒類別(3 正、7 負) 各 3 個強度，共 30 個情緒詞彙，以及其他依生活情境課題延伸的情緒
- 10～12 歲：透過情緒辭典，活用 18 種情緒類別(6 正、12 負) 各 6 個強度，共 108 個情緒詞彙。



2. 管理自我情緒

- ➔ 正向情緒的表達與儲存：隨年齡漸增的感受與內化。
- ➔ 負向情緒的表達與調節：隨年齡漸增的廣度與深度。
- ➔ 情緒衝動的覺察與控制：隨年齡漸增對聲音、力道與行動的自我調控。



3. 拓展自我認識

- ➔ 自我認識：從生理我、情緒我、社會我、智慧我四個層面認識自我。
- ➔ 自我肯定：發揮自我的優勢、接納自我的侷限。

二、社會力

1. 覺知他人情緒

- ➔ 認識情緒感受的普同性與差異性
- ➔ 學習察言觀色與精準的人際意圖歸因

2. 覺知社會情境

- ➔ 建立「我好、你好、他好、環境也好」的行動依據

3. 展現同理關懷

- ➔ 體會同理感受
- ➔ 學習同理技巧
- ➔ 激發同理行動

4. 建立正向關係

- ➔ 學習建立友誼、維持友誼，並能處理友誼的變化
- ➔ 破除小圈圈迷思，創造良性的小團體文化

5. 防治霸凌發生

- ➔ 認識並體會霸凌對己對人的傷害
- ➔ 學習因應霸凌行為的有效策略
- ➔ 體認旁觀者對霸凌行為的影響
- ➔ 強化旁觀者正向行動決心與技巧



三、復原力

1. 自我激勵 ➔ 認識成敗歸因 ➔ 建立正向樂觀的思考習慣
2. 解決問題 ➔ 認識並深入探討解決問題的五大步驟「想要創思行」
3. 延宕滿足 ➔ 學習適度冷卻小確幸、加熱大未來

參、SEL 學習資源

※ 可參考運用繪本、教玩具、書籍、機構等學習資源。



## 雷庚玲

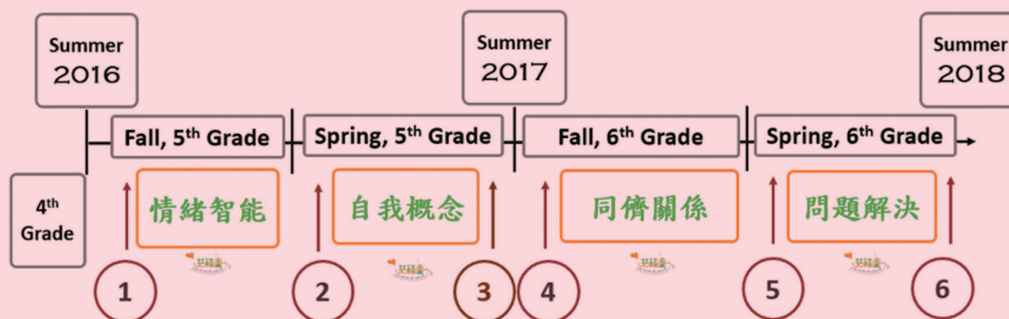
臺灣大學心理系教授

# 芯福里社會情緒學習方案 對前青少年期兒童的介入效果

The Intervention Effect of the SEL Program Designed for Preadolescents  
by the TAIWAN HAPPINESS VILLAGE EMOTION EDUCATION ASSOCIATION

- 一、研究任務：
- (1) 比較 SEL 教學方案執行前與執行後的差異
  - (2) 比較介入組與對照組的差異
  - (3) 探討不同能力 / 背景的學童受惠於 SEL 方案的程度：是「雪中送炭」還是「錦上添花」？

## 二、研究時程：



- 三、參與者：
- (1) 學童、家長、班級導師
  - (2) 介入組：8 個縣市共 13 所國小
  - (3) 對照組：2 個縣市共 4 所國小

四、確立施測品質：受試者保護、避免月暈效果、標準化的施測流程、數據清洗

## 五、測量變項：

- 結果變項
  - 情緒智能
  - 自我概念
  - 同儕關係與社會適應
  - 問題解決

	Intervention Group		Control Group	
	Child	Parent	Child	Parent
Wave 1	809	529	101	81
Wave 2	758	530	94	77
Wave 3	712	505	101	72
Wave 4	635		97	
Wave 5	666		85	
Wave 6	676	418	77	59

**(2) 調節變項：**檢驗 SEL 方案是雪中送炭還是錦上添花

- a. 親職風格
- b. 依戀關係
- c. 兒童氣質
- d. 兒童執行功能
- e. 家長教育程度

## 六、研究結果

**1. 研究一：**介入組的進步幅度在前兩學期的方案執行後，其情緒智能是否高於對照組？弱勢兒童是否也能受惠？

**(1) 研究問題：**

- a. 五年級開學到五年級結束的「情緒智能進步分數」有組間差異嗎？～介入組是否高於對照組？
- b. 介入前情緒智能分數較低者是否進步較多？父母教養態度 (PAQ) 及依戀關係 (Kerns' Security Scale) 是否會調節孩子的「情緒智能進步分數」？

**(2) 研究結果：**

- a. 介入組的「情緒評估與表達」及「情緒調節」自前測至後測的進步分數，皆高於對照組。
- b. SEL 方案實施前情緒智能分數較低者，在接受方案後進步較多→支持雪中送炭假設。來自權威民主教養家庭、較傾向安全依戀品質的學童受惠較多→支持錦上添花假設。

**2. 研究二：**「我真的很不錯」方案的立即效果與維持效果

**(1) 研究問題：**

- a. 介入組與對照組的自我知覺跨時軌跡是否有組間差異，以及介入組在方案施行後的立即效果與維持效果是否高於對照組？
- b. 自我知覺起始點程度 (+1SD, 0SD, -1SD) 不同的學童，對「我真的很不錯」教材的受惠程度是否有組間差異？

**(2) 研究結果：**

- a. 即使在實施 SEL 方案八個月後，介入組學童在學業勝任力、社交勝任力、以及操行的自我知覺上，依然顯著高於對照組。
- b. 無論學童自我知覺的起始狀態如何，皆於參與 SEL 課程方案後，在學業勝任力、社交勝任力、操行、整體自尊的自我知覺上顯著高於對照組。

**3. 研究三：**不注重社區夥伴關係而改由學校教師執行的芯福里課程方案是否仍然有效？

**(1) 研究問題：**

- a. 在不強調「社區夥伴關係」的狀況下，於北京移地執行的芯福里課程，是否仍有介入成效？介入組的後測分數仍會高於對照組嗎？
- b. 北京附近高、低社經區域的介入組兒童在課程結束後的「情緒智能進步分數」是否皆高於對照組？～芯福里課程對北京兒童是否同時有「雪中送炭」或「錦上添花」的介入效果

**(2) 研究結果：**

- a. 介入組與對照組在第一學期課程實施後的情緒智能分數沒有顯著的組間差異。
- b. 只有來自高社經背景的北京介入組兒童在「情緒評估與表達」上的後測成績高於對照組。



# 臺北市立中正高中的 社會情緒學習

SEL in TMZZSH

## 一、開始

1. 認識不清
2. 教育合夥人
3. 柔性深根

## 二、困難

1. 知識
2. 時間
3. 表達

## 三、架構

1. Q- 從關懷產生問題意識
2. U- 從體驗理解問題
3. E- 從知識探究問題視角
4. S- 綜整觀點與知識
5. T- 團隊倡議與合作
6. CASEL 的推動策略

## 四、課程

1. The Heart of a Champion (王者之心)
  - SEL 內涵：自我意識、自我管理、負責任的決策
2. Wonder (奇蹟)
  - SEL 內涵：自我意識、自我管理、社會意識、人際關係技巧
3. Lessons From To Kill A Mockingbird (那些梅崗城故事教我們的啟示)
  - SEL 內涵：自我意識、自我管理、社會意識、人際關係技巧

江惠真

臺北市立中正高級中學校長



嘉義場

# 高 EQ 城市方案 推動經驗與成果分享

Experiences and Results Sharing of Promoting  
a High EQ City Program

## 一、起心動念

1. 孩子專注力不足
2. 孩子容易生氣
3. 孩子人際關係不佳

## 二、我們的第一步

1. 找到芯福里情緒教育推廣協會
2. 以港坪國小作為情緒教育志工培訓學校

## 三、十年磨一劍

啟動嘉義市家庭教育輔導團動能，教師、家長與學生共同增能。

### 1. 教師增能研習

**策略：**以學習階段為區分，針對幼兒園、國小及國中教師提供不同的情緒教育議題及素材。

**成效：**共辦理 19 場次 779 人次參與。

### 2. 家長情緒教育親職講座

**策略：**辦理家長讀書會，共讀情緒教育相關書籍。

辦理情緒教育講座，由專家提供專業引導。

與幼兒園、國小及國中合作，推廣不同家庭發展階段的家長。

**成效：**共辦理 242 場次 8224 人次參與。

### 3. 志工帶領人培訓

**策略：**培訓國小階段的家長志工，具備情緒教育專業知能，並提供完整的教材及訓練，給予舞台，入班推廣情緒教育。

**成效：**共辦理 85 場次 3266 人次參與。

### 4. 學校實施情緒教育情況

**策略：**於各校晨光時間入班推廣，啟動低年級全方面的情緒教育。

**成效：**推廣 20 校，497 個班級、12180 位學生受惠 EQ 教育。

## 四、成就高 EQ 城市

## 吳秋鋒

退休校長  
嘉義市家庭教育輔導團顧問





# 情緒管理三部曲



李筱蓉 / 葉春吟

臨床心理師 / 臺灣芯福里情緒教育推廣協會講師

## 一、情緒與情緒管理

- ◆ 情緒是與生俱來的能力
- ◆ 情緒管理需要後天培育

## 二、情緒管理的核心觀念

- ◆ 情緒沒有對錯
- ◆ 行為有恰當與否

## 三、情緒管理三部曲—EEG 管理法

- ◆ **Ease**：以安頓身心為基礎  
放鬆身心，回復平靜
- ◆ **Empathize**：先處理心情  
聆聽接納，同理包容
- ◆ **Guide**：再處理事情  
規範引導，問題解決





# 人際意圖分析術



黃春偉 / 謝玲玉

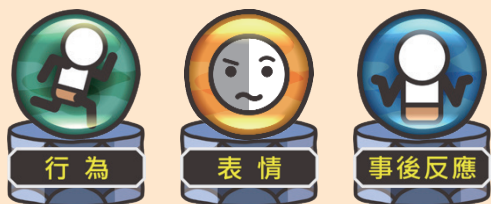
臨床心理師 / 臺灣芯福里情緒教育推廣協會講師

## 一、為什麼孩子要學人際意圖歸因

1. 避免不準確的歸因帶來人際困擾
2. 運用準確的歸因釐清困擾的類型
3. 提升自我覺察、自我認識與自我調整

## 二、孩子要學會哪些相關能力

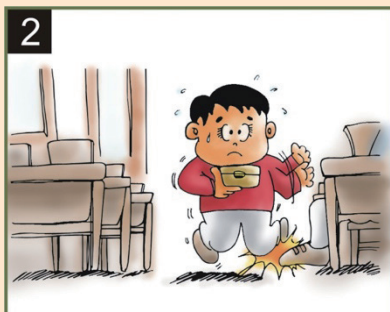
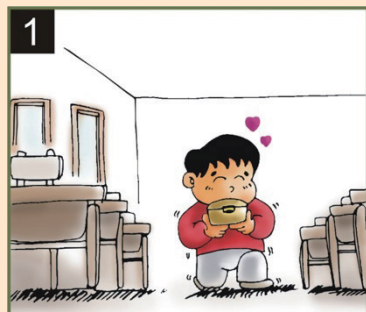
1. 認識「故意、不小心、不確定」等三種人際意圖歸因。
2. 覺察自己的歸因傾向。
3. 練習透過「行為、表情、事後反應」等具體線索，準確判斷人際意圖。



4. 學習運用內再語言，強化先蒐集線索再下判斷的歸因習慣。

## 三、孩子要怎麼學會相關能力

1. **Knowledge**：認識人際意圖歸因，以及有助於準確歸因的線索。
2. **Skill**：以常見的生活情境，練習收集線索再做歸因。
3. **Attitude**：透過自我測驗，提升對自我的覺察與認識。





# 芯福里 SEL 教育方案 系統課程

贊助：勇源基金會

企劃：臺灣芯福里情緒教育推廣協會

出版：耕心文教

## 特色

- ♥ 依據心理與大腦科學研究成果
- ♥ 採取生動活潑的互動學習方式
- ♥ 專為國小學童的發展量身打造
- ♥ 系統化且成效卓著的 SEL 課程

## 課程主題

低年級課程《EQ 魔法學校》幫助孩子建立 SEL 基礎能力



中年級課程《EQ 學園》提升孩子的情緒力與人際力，有效預防霸凌的發生



高年級課程《EQ 武功秘笈》

為前青春期孩子建構情緒管理、自我概念、人際溝通與解決問題的四大能力學習地圖



教案內容物 每冊教案均包含 教師手冊、學習手冊、教學光碟、教學資源圖檔



# 芯福里 SEL 教育方案 推廣成果

推廣縣市

11



成效研究論文  
國際發表

8



合作學校

200+



培訓志工

30,000+

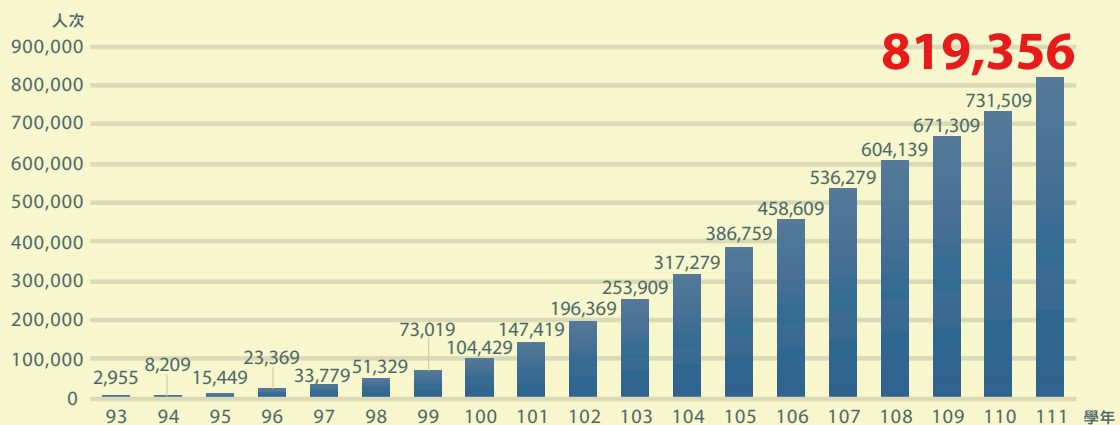


服務學童

800,000+



## 歷年累計受惠學童總數



# 感謝有您

2023 社會情緒教育國際論壇「打造幸福關鍵力～以 SEL 為後疫情時代增能」之所以能夠順利舉行，要感謝贊助單位的共襄盛舉、協辦單位的全力支持，以及口袋整合行銷公司、感染設計、樂印企業的友情協助。更要感謝所有無私投入的嘉義市家長協會志工、芯福里志工與職工團隊（依姓氏筆畫）：

專案策劃：李筱蓉、陳小慧、陳旻苓、楊俐容、葉維焜、蕭玫綺

文書總務：侯姍亞、高麗嬌、曾琴暎、管秋惠

影音資訊：李京鴻、邵光霞、鄭佳馨

媒體公關：何麗梅、洪寶媛、姜雅惠、郭佩玲、陳雅玲、陳寶綢、莊智緯、張尚文、程至如、鄭儀祥、劉湘雰、應淑華

成果展示：王秋萍、李幸珊、李卿鳳、林俶燮、林坤憫、林宜靜、林海燕、倪雅雯、姜美梅、陳芳品、陳玟潔、陳素蜜、張秀絹、曾美榆、葉怡君（桃園）、蔡佳芳、各區領雁

攤位展示：吳孟芳、邱秀芳、林雅琴、林麗怡、梁正坤、梁秀華、許倪華、許美華、陳美玲、陳淳芬、陳韋男、張嘉玲、張麗香、張玟菲、康敏鋒、楊翠玲、萬裕仁、鄭淑娟、劉淑悠、歐沛詩、鍾周麗媚、魏劭蓉

報到服務：林雨新、林淑君、林柏如、許淑惠、張慧婷、張哲詠、張麗英、張倩綾、黃嘉琬、黃瑞瓊、蔡爵穗、簡雅萍

來賓接待：王碧瑛、王翊驊、古儀文、李文儀、邵景莉、林麗香、吳美錦、吳佳燕、吳競洪、林玉娟、洪佳玉、范玫、高麗美、夏慧珊、郭愛珠、郭芬蘭、陳淑華、許嬌女、莊沛婕、黃欣婷、黃惠卿、楊怡敏、楊依珊、蔡珮文、葉若冰、葉怡君（北中）、鄒琴、鄭瑜蓉、簡敏育、蘇逸葳

因為您們的熱忱參與，讓協會從企劃到執行，都能在堅強後盾下，順利完成每一項任務使命。其他還有許多夥伴無法一一列舉，疏漏之處，謹在此向您們致上歉意，以及最深的敬佩和感謝！

陳慧慈



在孩子的心中播灑 EQ 的種子

澆灌出創造幸福的能力

這是芯福里的願景

透過志工夥伴的行動 一步一腳印的實踐著

敬邀您共同關注～臺灣學童的 EQ 教育

一起攜手打造「校校 EQ · 里里幸福」的美好生活



### 捐款資訊

銀行：國泰世華銀行北投分行

帳號：115-03-500440-0

戶名：臺灣芯福里情緒教育推廣協會



社團法人臺灣芯福里情緒教育推廣協會

TAIWAN HAPPINESS VILLAGE EMOTION EDUCATION

地址：臺北市北投區中央南路一段 150 號 3 樓

電話：(02) 28931512

信箱：eqhvtw@gmail.com



指導單位



教育部  
Ministry of Education



衛生福利部  
Ministry of Health and Welfare



臺北市  
Taipei City Government



嘉義市  
CHIAYI CITY GOVERNMENT

主辦單位



社團法人臺灣芯福里情緒教育推廣協會  
TAIWAN HAPPINESS VILLAGE EMOTION EDUCATION

贊助單位



勇源基金會  
CHEN-YUNG FOUNDATION

合辦單位



國立臺北護理健康大學  
National Taipei University of Nursing and Health Sciences



國立嘉義大學  
National Chiayi University

協辦單位



台北市家長協會  
Parents Association in Taipei



嘉義市家長協會



泉源實驗國民小學  
Qianyuan Experimental Elementary School



耕心文教  
Enhance for Quality



財團法人  
泰美教育基金會



馬偕學校財團法人  
馬偕醫護管理專科學校  
MacKey Junior College of Medicine, Nursing, and Management



顧氏文教基金會  
Gu's Cultural & Educational Foundation



錦里慈善基金會  
Jin-li Charity Foundation



財團法人金鴻兒童文教基金會



Hermes Epitek



INTEGRATED  
SERVICE  
TECHNOLOGY

宜特科技股份有限公司



中華心理衛生協會  
Mental Health Association in Taiwan

中華民國國立臺灣大學  
心理學系系友會



社團法人  
台北市八頭里仁協會



財團法人「張老師」基金會  
TEACHER CHANG FOUNDATION



臺灣心理健康聯盟 TFMH  
Taiwan Federation for Mental Health



醫起育兒愛閱協會  
Pediatric Reading Prescription

媒體協力



國立教育廣播電台  
National Education Radio



張老師文化



親子天下

特別感謝 小提琴家 曾宇謙 公益演出