

自 殺 防 治 與 社 會 情 緒 學 習

一起建構世界的美好：

與孩子們重新認識自己



彰化基督教醫院
梁碩娟諮商心理師
114.6.17



在正式上課之前，
請先和你前後左右的夥伴打個招呼，
簡單關懷與問候一下…
(也請別忘了回應對方的關心～)

Hi~

昨天有睡好嗎？

感冒好點沒？

你今天看起來
氣色很好耶！

最近好嗎？

早餐吃了嗎？

好久不見！



現職

- 彰化基督教醫院心理諮商中心諮商心理師

經歷

- 桃園長庚紀念醫院神經內科失智症中心助理
- 張老師基金會桃園分事務所義務張老師
- 健行科技大學學務處諮商輔導組全職實習心理師
- 衛生福利部桃園療養院臨床心理科兼職實習心理師
- 桃園市立壽山高中認輔志工
- 長庚大學醫學系暨人文及社會醫學科系務秘書、研究助理

專業訓練

- 高考諮商心理師（諮心字第005443號）
- Bowen在台研究中心家族治療系統觀（培訓中）
- 若水學堂初階家族治療師
- 長期照護心理專業人員
- 職能復健機構專業人員
- 中區整合性藥癮醫療示範中心112藥癮醫療之專業人員〔24小時學分班〕
- 人工流產諮詢服務專業人員
- 國立臺灣藝術教育館美術與療育〔26小時〕
- 心理劇專題課程訓練〔54小時〕
- 106年失智症個案管理人員培訓

梁碩娟
Shuo-Chuan Liang



講授教學摘錄

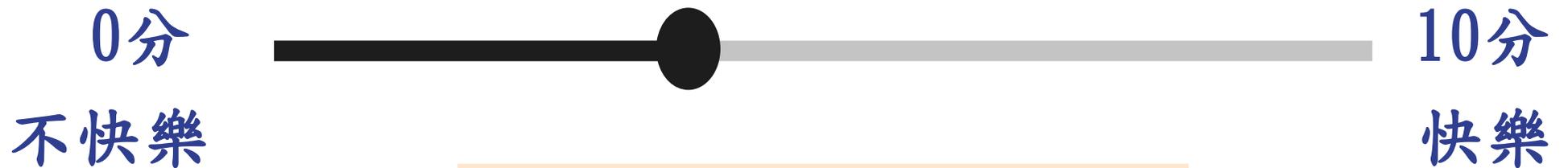
- 與Z世代的相遇—重「心」丈量師生間的距離，中山醫大教師輔導研習（113.10）
- Firefighter，身心防戰術，彰化縣消防局（113.10、114.05）
- 創傷知情與應用，彰化縣警察局婦幼隊（113.09）
- 聽見校園危機兒少的聲音—系統合作之能與不能（113.07）、角色職責與自我照顧之責（113.06），彰化縣教育處
- 親愛的波麗士大人，你好嗎？—談情緒壓力與調適，彰化市政府警察局彰化分局（113.06）
- 人際溝通技巧提升—跨世代溝通術，童綜合醫院梧棲院區（113.05）
- 創傷知情—助人者的系統支援，南投家暴相對人中心（113.05、113.09）
- 情緒管理與壓力調適，永靖鄉公所（113.05、114.03）
- 銀行工會業務主管在職員工關懷課程x5場，中華民國工業安全衛生協會（112.10 - 112.12）
- 自我探索，桃園長庚紀念醫院失智症中心（112.04）
- 短期團體、輔導股長研習、宿舍活動、身心障礙學生助理人員研習，健行科技大學學務處諮商輔導組、學務處資源教室（108-109學年度）

量尺問句 (Scaling questions)

請試著回想：這一個星期以來，你還好嗎？

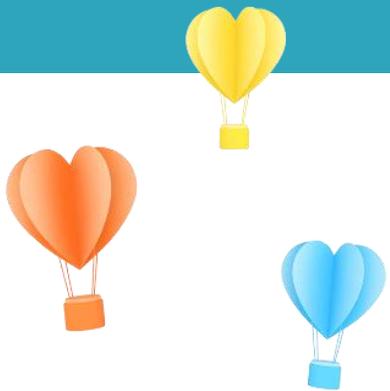
請以「0分到10分」來表示你的整體心情，1分表示「不快樂」、10分表示「快樂」，愈低分即是愈不快樂、愈高分即是愈快樂。

這一個星期以來，你會為你的整體心情打幾分呢？



※協助具體化個人的狀態

※協助個體產生洞察

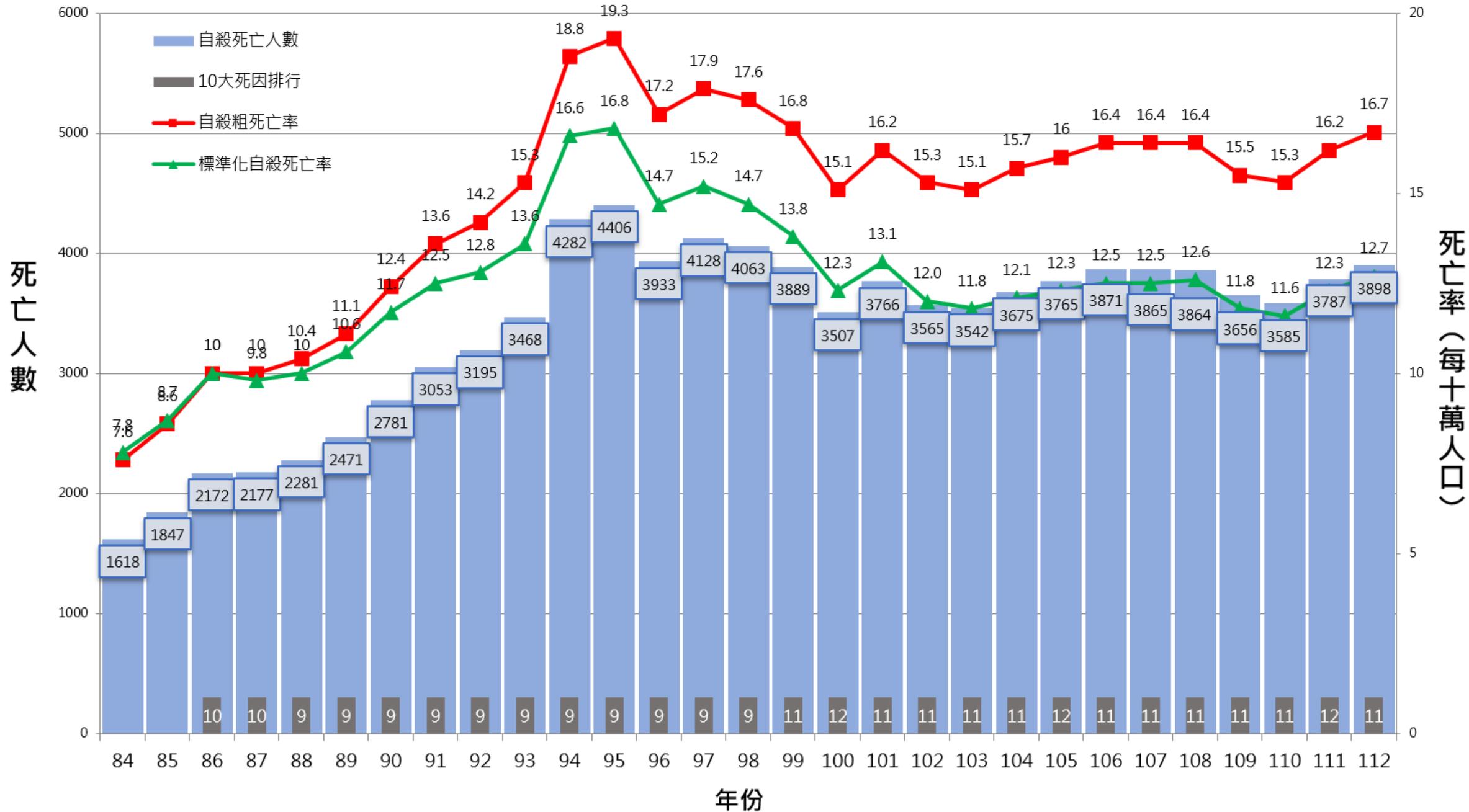


自殺防治

台灣自1995年起將自殺防治列為重要健康議題



84至112年全國自殺死亡人數及死亡率趨勢圖



全國年齡分層自殺死亡人數 及自殺粗死亡率(每十萬人口)(%)

自殺是多重原因造成的結果，有社會、文化、經濟、心理、生物等複雜背景，絕非單一因素可解釋，絕非單一方法可以防範，需要系統性思維與多層面防治作為。

另，根據「校園安全及災害事件通報作業要點」，校安事件共分八個主類別：意外、安全維護、暴力與偏差行為、管教衝突、兒童及少年保護、天然災害、疾病以及其他事件等。112年度校安事件死亡人數計897人。

110-112年區間，學生自殺自傷佔學生死亡人數前三高。

	14歲以下		15-24歲		25-44歲		45-64歲		65歲以上		
	人數	粗死亡率	人數	粗死亡率	人數	粗死亡率	人數	粗死亡率	人數	粗死亡率	
95年	9	0.2	237	6.9	1,866	24.6	1,410	26.3	884	39.3	
96年	5	0.1	238	7.1	1,521	20.0	1,328	23.9	841	36.3	
97年	9	0.2	201	6.1	1,644	21.6	1,406	24.4	868	36.6	
98年	6	0.2	203	6.3	1,541	20.3	1,490	25.0	823	33.9	
99年	6	0.2	176	5.5	1,413	18.6	1,408	22.8	886	35.8	
100年	4	0.1	174	5.4	1,271	16.9	1,251	19.6	807	32.2	
101年	8	0.2	195	6.0	1,373	18.4	1,355	20.6	835	32.6	
102年	4	0.1	166	5.2	1,190	16.0	1,355	20.2	850	32.1	
103年	2	0.1	161	5.1	1,160	15.7	1,357	19.9	862	31.3	
104年	6	0.2	183	5.9	1,165	15.9	1,424	20.6	897	31.2	
105年	6	0.2	209	6.8	1,173	16.1	1,401	20.1	976	32.3	
106年	4	0.1	193	6.4	1,200	16.6	1,482	21.1	992	31.1	
107年	10	0.3	210	7.2	1,185	16.5	1,508	21.4	952	28.4	
108年	10	0.3	257	9.1	1,157	16.2	1,483	21.0	957	27.2	
109年	21	0.7	239	8.8	1,068	15.0	1,343	19.0	985	26.2	
110年	14	0.5	112年0-14歲人口數：280萬人							1,065	27.6
111年	19	0.7	$(280萬 \times 0.9) \div 10萬$				1,270	17.9	1,138	28.4	
112年	24	0.9	260	10.9	1,139	16.7	1,345	18.8	1,130	27.0	

資料來源：校園學生自我傷害防法手冊（2023）。教育部。

全國年齡分層 自殺通報人次及占率(%)

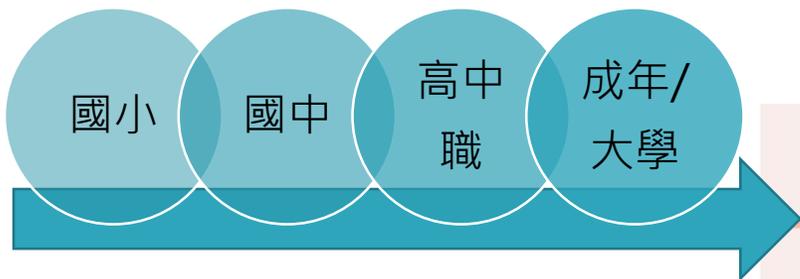
以2020年為例，臺灣自殺行為通報關懷系統中，各年齡層別個案比例，具有學生身分比例：國小學齡層（6至11歲）：79.6%；國中學齡層（12至14歲）：90.1%；高中學齡層（15至17歲）：81.3%；大學學齡層（18至21歲）：51.4%。

	14歲以下		15-24歲		25-44歲		45-64歲		65歲以上	
	人次	占率	人次	占率	人次	占率	人次	占率	人次	占率
98年	208	0.8	3,958	15.3	13,712	53.1	5,930	23.0	1,997	7.7
99年	255	0.9	3,886	14.5	14,024	52.2	6,500	24.2	2,193	8.2
100年	307	1.2	3,979	15.2	13,364	51.1	6,402	24.5	2,122	8.1
101年	275	1.0	4,150	14.6	14,525	51.0	7,045	24.7	2,472	8.7
102年	262	0.9	3,840	13.7	14,062	50.1	7,309	26.0	2,601	9.3
103年	363	1.3	4,039	13.9	14,102	48.6	7,765	26.7	2,764	9.5
104年	379	1.3	4,389	14.7	14,220	47.6	8,065	27.0	2,850	9.5
105年	371	1.3	4,368	15.1	13,492	46.5	7,764	26.8	2,994	10.3
106年	403	1.3	4,892	16.1	13,876	45.6	8,125	26.7	3,127	10.3
107年	832	2.5	6,433	19.2	14,378	42.8	8,513	25.4	3,417	10.2
108年	1,332	3.8	7,909	22.7	13,904	39.9	8,255	23.7	3,468	9.9
109年	2,332	5.9	10,408	26.2	14,818	37.3	8,340	21	3,801	9.6
110年	2,205	5.8	10,025	26.2	13,774	36	8,079	21.1	4,126	10.8
111年	2,549	6	11,969	28.2	15,011	35.4	8,399	19.8	4,388	10.4
112年	3,365	7	13,244	27.7	16,555	34.7	9,552	20	4,946	10.4

資料來源：校園學生自我傷害防治手冊（2023）。教育部。

青少年自殺 - 全球關注議題

青少年自殺問題是全世界各國共同面臨的重要課題！根據世界衛生組織（WHO）統計，自殺已成全球 15 至 29 歲人口第四大死因，在15至19歲男性自殺死因排名第四、女性則排名第三（World Health Organization, 2019）。



慢性歷程

學生處在
外在環境
內在身心
長期負面影響



急性歷程

生活中發生了
突然的變化
使學生倍感壓力
造成情緒上的波動

eg. 高中男性學生表述自己不想待在家，特地選了很遠的學校，打工換金錢上的自由、成績優異換人身自由，每天其實只想在外面待到很晚很晚，以及不要被父母管…

eg. 有自殺意念的大學生自陳「我從國小就常常睡不著了，每個夜晚都好漫長…」…

eg. 2020年11月宜蘭某國中女學生離開班級教室，登上市場頂樓輕生

eg. 2022年11月彰化某國中男學生不明原因墜樓

eg. 2025年4月新北市明星國中半年內3墜樓

預警與知情

慢性歷程

學生處在
外在環境
內在身心
長期負面影響



急性歷程

生活中發生了
突然的變化
使學生倍感壓力
造成情緒上的波動

悲傷情緒

失控行為釀成傷害

社交減少

飲食習慣改變

經常頭痛或胃痛

開始討論自傷或死亡

成績急遽變化

情緒易怒

自傷行為發生

開始拒學或缺課

(慢性) 複雜性創傷後壓力症候群 (CPTSD)

情緒
重現

自我
拋棄

暴虐的「找碴鬼」

發展
停滯

關係
困難

極易被引發戰或逃反應

自殺
意念

毒性
羞恥

社交
焦慮

悲慘的孤獨感和遺棄感

極端的情緒變化

脆弱
自尊

依附
疾患

解離 - 透過分散注意力 / 心智歷程

為什麼要自傷或自殺？

「自我傷害」意味著...

是一種抗議
的展現

是種求救的
訊息

減輕
疲痛

選擇不好的
方式抒壓

找不到方法
解決問題了

衛生福利部（2021）通報資料中記錄企圖自殺近因：

- 國中學齡層（12至14歲）佔率最高為「情感／人際關係」，其次為「精神健康／物質濫用」，第三高為「校園學生問題」。
- 高中學齡層（15至17歲）與大學學齡層（18至21歲）佔率最高均為「精神健康／物質濫用」，其次為「情感／人際關係」，第三為「校園學生問題」。
- 大學學齡層通報個案中，自殺原因為「工作／經濟」佔率明顯高於其他學齡層，每年約有7%的通報個案有此問題。

請回答下列十個問題。

在你十八歲以前，你**是否**覺得/感覺/認為：

- 1.你的父或母或其他住在家裡的大人，時常（或常常）對你咒罵、羞辱、侮辱、說輕蔑的話、或做任何行為讓你覺得你可能會有任何肢體上的傷害？
- 2.你的父或母或其他住在家裡的大人，時常（或常常）推你、抓你、搥掌、朝你丟東西、或甚至是打你讓你身上有傷痕瘀血或嚴重受傷？
- 3.你的父或母或其他住在家裡的大人，時常（或常常）以你不喜歡的方式碰觸你的身體，或是要你碰觸他/她的身體，或是要求你做任何性相關的行為像是口交、肛交、或是性交？
- 4.你覺得家庭裡沒有一個人愛你、認為你是重要或特別的，或是你覺得家裡的人並不彼此照料、彼此間並不親密或是支持對方？

請回答下列十個問題。

在你十八歲以前，你**是否**覺得/感覺/認為：以下每題回答“是”得1分，回答“否”得0分

- 5.你沒有足夠的食物吃、需要穿髒衣服、覺得沒有人會保護你，或是你的父母因為喝太醉了或是濫用藥物毒品導致疏忽對於你的照顧，像是你生病時沒有帶你去看醫生？
- 6.你是否失去一位親生父親或親生母親因為離婚、棄養、或其他原因？
- 7.你的母親（或是繼母）是否時常被推、抓、打、踢踹、被丟東西、或甚至是被人拿刀子威脅？
- 8.你是否有和有酒癮問題或是藥物毒品問題的人一起住過？
- 9.和你住在一起的人是否有憂鬱症或其他心理健康疾病、或是否有人曾經嘗試自殺？
- 10.你的家庭（或和你一起住的人）是否有人曾經入獄？

童年逆境經驗

(Adverse Childhood Experiences, ACE)

早期由Felitti等人進行一系列的童年逆境經驗研究，揭露了個人童年逆境經驗與成年時期的身心健康狀況有關。其中在1998年所進行的第一波童年逆境經驗 (Wave I ACE) 研究問卷調查時，訪問的題問都與受訪者「18歲以前的生活經驗」有關。

自傷可能的因素



青少年網路或物質成癮
與自殺行為亦具有高度相關性

經驗類別	中譯題目
言語虐待	1.你的父或母或其他住在家裡的大人，時常（或常常）對你咒罵、羞辱、侮辱、說輕蔑的話、或做任何行為讓你覺得你可能會有任何肢體上的傷害？
身體虐待	2.你的父或母或其他住在家裡的大人，時常（或常常）推你、抓你、摑掌、朝你丟東西、或甚至是打你讓你身上有傷痕瘀血或嚴重受傷？
性虐待	3.你的父或母或其他住在家裡的大人，時常（或常常）以你不喜歡的方式碰觸你的身體，或是要你碰觸他/她的身體，或是要求你做任何性相關的行為像是口交、肛交、或是性交？
情感忽略	4.你覺得家庭裡沒有一個人愛你、認為你是重要或特別的，或覺得家裡的人並不彼此照料、彼此間並不親密或是支持？
身體忽略	5.你沒有足夠的食物吃、需要穿髒衣服、覺得沒有人會保護你，或是你的父母因為喝太醉了或是濫用藥物毒品導致疏忽對於你的照顧，像是你生病時沒有帶你去看醫生？
父母缺席	6.你是否失去一位親生父親或親生母親因為離婚、棄養、或其他原因？
母親被暴力對待	7.你的母親（或是繼母）是否時常被推、抓、打、踢踹、被丟東西、或甚至是被人拿刀子威脅？
物質濫用	8.你是否有和有酒癮問題或是藥物毒品問題的人一起住過？
精神疾病	9.和你住在一起的人是否有憂鬱症或其他心理健康疾病、或是否有人曾經嘗試自殺？
家庭犯罪行為	10.你的家庭（或和你一起住的人）是否有人曾經入獄？

早期辨識

➤ 問題行為與貼標？

無法
專注

常發
脾氣

容易
生氣

愛爭
辯

故意
惹怒
他人

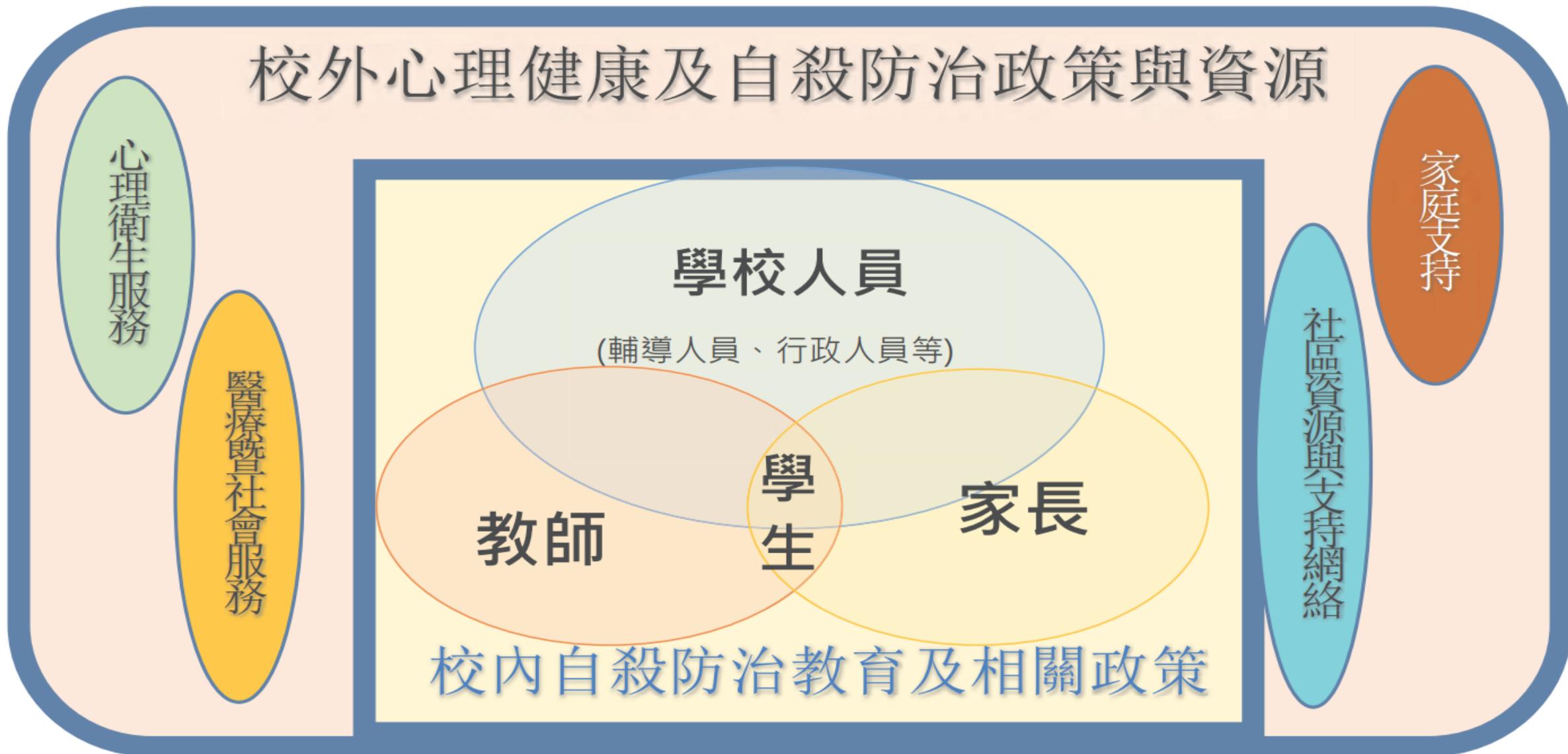
行為
失控

- 問題兒童？
- 注意力缺失/過動症？
- 對立反抗症？
- 暴烈性心情失調疾患？

➤ 孩子常見的自傷行為

- (1) 割傷皮膚、割腕
- (2) 服用過量的藥物
- (3) 燒、燙傷
- (4) 抓傷、掐、刺自己的身體部位
- (5) 扯頭髮
- (6) 撞傷或跌倒
- (7) 嘗試讓自己窒息
- (8) 持續破壞傷口、或不擦藥治療，讓傷口難以癒合

校外心理健康及自殺防治政策與資源



校園自殺防治三級預防

教育處

國教署

校園安全網，
從來不會只
有一個人

處遇性輔導

第三級
預防
治療
與復健

學諮
中心

校聘
心理
師

社會局 醫療機構

介入性輔導

第二級
預防

早期篩選、早期介入

專輔
教師

兼輔
教師

校安 轄區警政

發展性輔導

第一級預防

健康促進...等增加保護因子

輔導
教師

班級
導師

學務
處

校內
全員

親屬

志工

國中小自殺危機學生之發展性輔導工作方向

一、訂定憂鬱與自我傷害防治實施計畫

二、針對教師：

辦理展開與兒少對話技巧、創傷知情、憂鬱自傷研習，提升學校人員基礎心理輔導知能，辨識學生可能之心理需求；辦理危機處遇相關研習，提升危機臨場應變能力。

三、針對學生：

營造使學生有機會自我探索，表達內在的聲音，進而理解自己，增進自我意識與反思的學習情境；推動生命教育及情感教育，以及培養學生正向思考的生命態度及適當情緒調節能力。

四、針對家長：

提高家長自我意識並強化其家庭角色之統整，促進親職教育能力，視子女成長調整親職位置，提升子女之幸福感。

處遇性輔導

第三級
預防

介入性輔導

第二級
預防

發展性輔導

第一級預防

校園心理健康促進與自殺防治

相關檔案

1121009正確版-教育部校園心理

摺頁-教師篇 (617.93KB).pdf 檔

摺頁-家長篇 (517.35KB).pdf 檔

摺頁-綜覽 (862.92KB).pdf 檔案

摺頁_學生篇 (737.01KB).pdf 檔

懶人包-該怎麼預防青少年自殺

手冊四大篇章

基礎概念篇

介紹與校園自殺防治有關的法治基礎、制度、做法、策略、教材核心主題等。

家長篇

提升家長對於兒童青少年心理健康議題的理解及自殺防治基本概念的認識，進而展開關懷行動。

教師篇

提供教師如何辨識、關懷與連結資源的建議，並將心理健康概念融入教學。

學生篇

認識身心健康的關聯，了解心理健康的重要性，照顧自己的同時也能關懷別人。



心理衛生相關資源

1925衛福部安心專線

台灣自殺防治學會

衛福部心快活
心理健康學習平台



自殺防治手冊內容有什麼？

家長篇

- 我的孩子怎麼了
- 幫助孩子-成為珍愛生命守門人
- 親子關係經營與陪伴互動實務
- 集結力量-與教師及校園合作
- 新世代青少年心理健康議題之因應

教師篇

- 辨識早期心理困擾症狀
- 班級經營
- 三級輔導架構下的因應措施
- 校園中特殊需求學生之心理健康
- 校內外資源連結
- 教師自身壓力排解

學生篇

- 身體與心理健康的關聯
- 我和我的心情溫度
- 關懷自己—心理健康促進百寶箱
- 關懷他人—成為珍愛生命守門人

還有實用懶人包
歡迎下載運用~



閱讀手冊後，希望各位對校園心理健康的重要性有更深的了解，面對青少年心理健康議題，不再迷惘與孤單！

成為孩子的支持系統

主動關懷、傾聽與陪伴

主動關懷孩子，給予陪伴並積極傾聽，善用溫和眼神、拍肩、語速緩和等肢體語言。

擴大高風險孩子的支持系統

學生的同儕亦是守門人之一，鼓勵同學的陪伴與監督，陪伴個案度過難關。



與家長溝通並轉介專業資源

必要時連繫家長，了解孩子在家狀況，也適時叮囑家長注意孩子的變化，必要時給予轉介

持續追蹤與評估

持續追蹤學生心理變化，並且提供密切諮商，維持與相關人員(家長、各科老師、校安人員等)的聯繫。

你會怎麼關心這名學生？

「我心情很差」

「如果死掉就好了」

「我媽都不愛我」

「他們一定覺得我很糟」

日夜顛倒

白天嗜睡

近期父母離異

常與人言語衝突

發現問題+主動關懷

年少日記：我不是什麼重要的人。

主動關懷、傾聽與陪伴

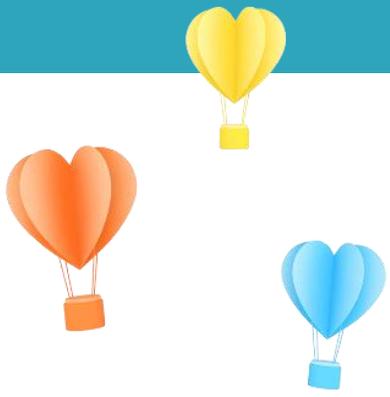
擴大高風險孩子的支持系統

與家長溝通並轉介專業資源

持續追蹤與評估



我出生在一个看似光鲜亮丽的中产家庭



社會情緒學習

(Social and Emotional Learning, SEL)



校園學子心理輔導策略—推動社會情緒學習(1/2)

「社會情緒學習」係指以情緒為基礎，涵蓋學習有關人際互動、同理關懷他人、道德責任等知識、技巧、態度、信念的教育過程。學校教育應致力於幫助學生自我理解與認同，並培養溝通互動能力與同理心。社會情緒學習的理論與方案建構在認知、情緒與社會三個面向的交互作用；在國民教育階段，培育兒童與青少年的社會情緒學習知能，有助學生應對未來生活與就業的挑戰，亦可提升其生活意義感與幸福感（教育部，2024）。

Social and emotional learning (SEL) is the process through which children and adults acquire and effectively apply the knowledge, attitudes, and skills necessary to understand and manage emotions, set and achieve positive goals, feel and show empathy for others, establish and maintain positive relationships, and make responsible decisions.

資料來源：(1)教育部（2024）。健康臺灣推動委員會：提升民眾心理健康韌性-校園青少年心理輔導策略。(2) Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

校園學子心理輔導策略－推動社會情緒學習(2/2)

現行108課綱及課程規劃

SEL相關概念



中小學階段

- 健體領域課綱
- 綜合活動領域課綱

- 將SEL概念納入地方及中央輔導團研習課程，透過到團服務、分區研習、研討會方式，提升知能。
- 擴增教師融入相關議題知能，增加學生社會情緒管理能力。

高中階段

- 「生命教育」課程
- 「健康與護理」課程

透過學科中心、高中職優質化方案協助高中教師進行議題增能。

- 開發及甄選優良教案並公告上網供全國教師參用

108 課綱核心精神：「自發、互動、共好」

大專階段

大專校院透過開設通識教育課程或舉辦學生議題活動時，融入社會情緒學習議題。



What is Social and Emotional Learning (SEL)?



這一個星期以來，你會為你的整體心情打幾分呢？



那今天的你，好嗎？

興奮

愉快

高興

輕鬆

厭煩

傷心

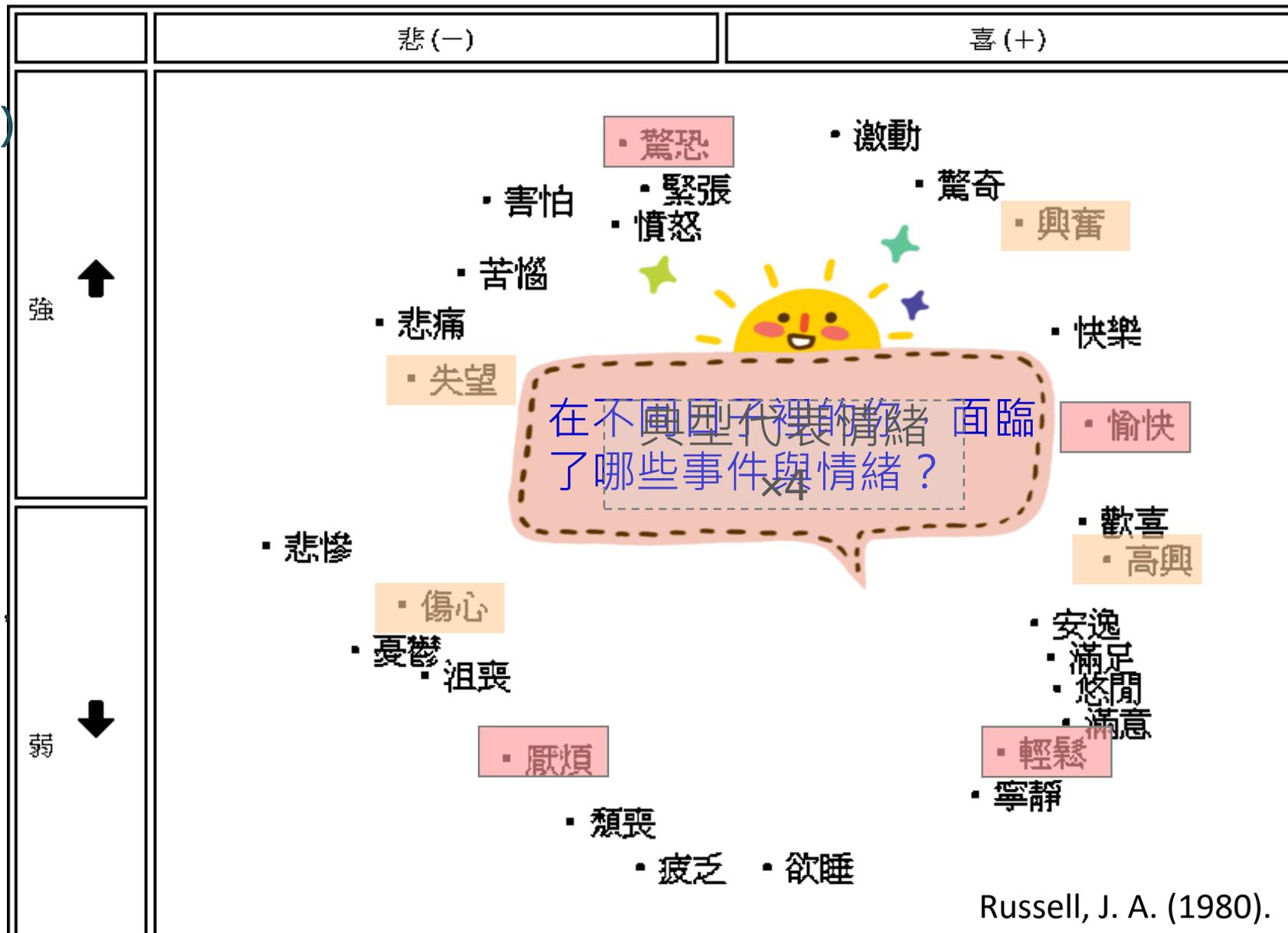
失望

驚恐

情緒環狀模型

(Circumplex Model of Affect)

- 「愉悅度」與「激發程度 (強度)」兩向度，將情緒分類，並排成一個環形。
- 情緒在一個連續的圓環上變化，兩端相連。例如，情緒可以從高度積極的極端轉變到高度消極的極端並且在環形模型中，相鄰的情緒會有一定程度的相似性。



資料來源：(1)Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of personality and social psychology*, 39(6), 1161.、(2) 數位讀寫網 - 台灣閱讀文化基金會

覺察後：成為（接納）情緒的主人

亦可改製成「量尺」/「情緒溫度劑」

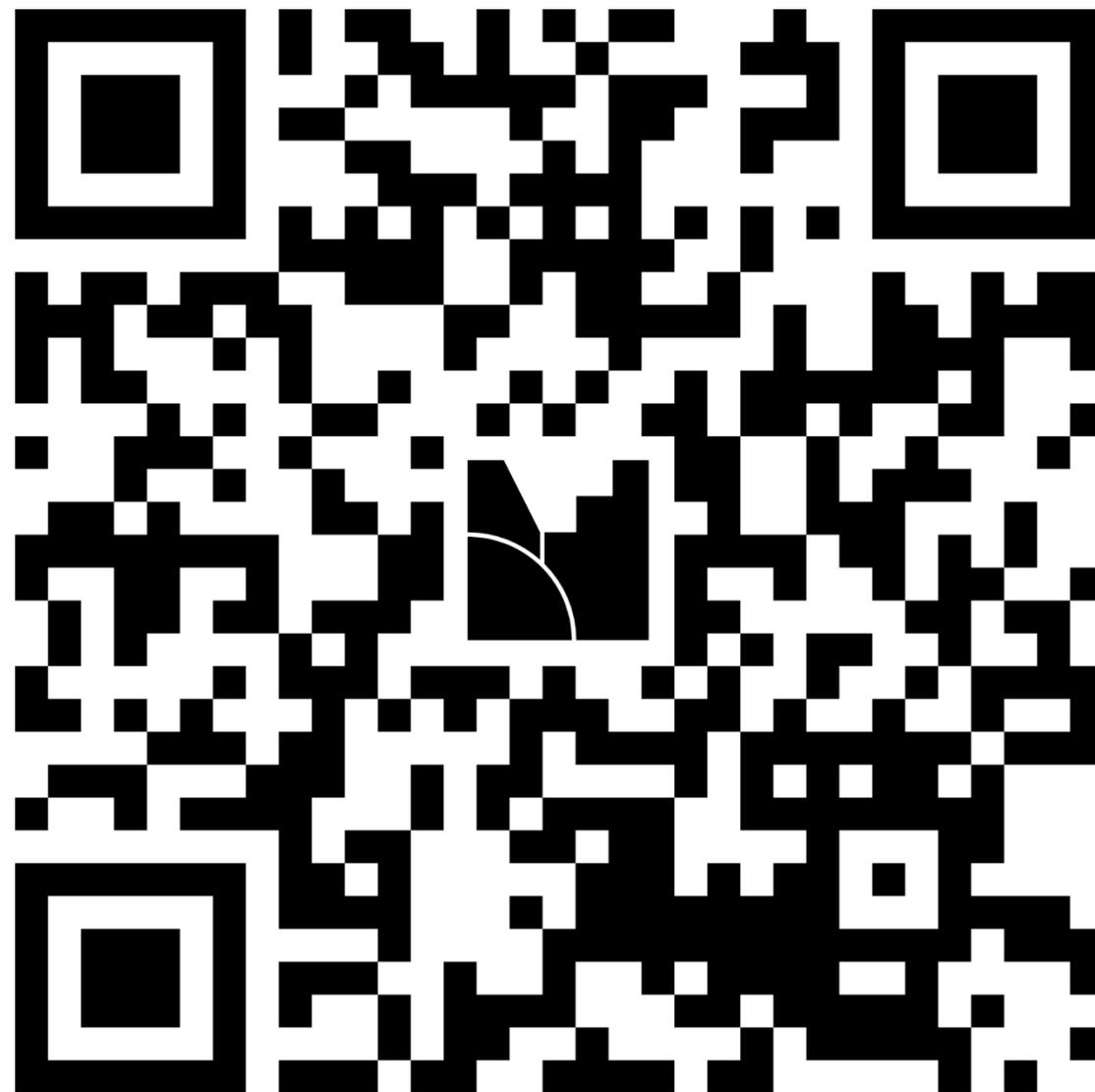


- 你會怎麼關心他？
- 「我心情很差」
 - 「如果死掉就好了」
 - 「我媽都不愛我」
 - 「他們一定覺得我很糟」
 - 日夜顛倒
 - 白天嗜睡
 - 近期父母離異
 - 他人言語暴力

圖片：「我的情緒臉譜」，吳佳瑩製圖。



code 2817 1636



SEL的五大核心能力 (CASEL SEL框架)



SEL框架



1. 自我覺察：指瞭解「我是誰」及待看自己的方法，包含瞭解文化、認識自己的情緒想法與感受，以及個人的長處。

2. 自我管理：指管理個人情緒、想法與行為，包含調節情緒（以面對壓力和焦慮），因應挑戰及培養行動力。

3. 社會覺察：理解與尊重他人的感受與需求，具同理心，可接納不同的觀點，並且創造與感受「歸屬感」。

4. 人際關係技巧：與他人相處、建立友誼的方式，包含有效溝通、解決問題、管理衝突與分歧，與建立正向關係。

5. 負責決策：指做出明智的選擇，包含需對於事情具好奇心與開放態度，符合倫理、關心社群的決策。

跨域努力：「環境」協助SEL融入日常

SEL是一個終身發展技能的過程，這些技能可以幫助我們/學子在學業、生活、工作等各個方面邁向成功，例如有效溝通、建立關係、應對挑戰以及做出有利於自己和他人的決定。反之，也可以從中思量該如何幫助學生在環境中學習和練習這些技能。

★當信任關係受到支持的時候，SEL最有效！



- 課堂上：學生可直接學習社交和情感技能，以及有關於個體成長、經歷、文化和學習需求的深厚專業知識，甚至（教師可「創造機會」）在不同學科中討論。
- 校園裡：在校園裡隨時可以推廣SEL，如：迎接孩子們的到來、在走廊上彼此問候，加入社團，在各角落或甚至等車的時候與其他同學或教職員工的互動。
- 家庭與照顧者：學校必須傾聽並與家庭合作，以更全面性瞭解學生的需求，並且塑造學校良好環境，以有效地支援孩子的社交和情感發展。
- 與社區聯結：能有更多的社交和情感技能練習的機會。

<https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>

<https://leadingschoolwidesel.casel.org/courses/take/intro-to-sel/texts/34166154-what-is-sel>

SEL結合108課綱

SEL的五大核心能力，旨在於提升內省、人際互動及認知能力，強調「個人內省能力與態度」、「人際溝通能力與態度」、「在個人和社交場合中做出符合道德與原則的選擇」。



資料來源：(1)李燕菁 (2024)。社會情緒學習(SEL)與品格實踐：啟動改變，讓願景可見。113年南區中小學初任教師導入輔導暨知能研習。(2) CASEL's Framework for Systemic Social and Emotional Learning (2019)。

課堂氣氛與實踐 — 師生關係、課堂常規、以學生為中心的紀律、明確指導SEL

- 呼喊出每位學生的名字
- 回應學生的需求
- 正向的教師語言
- 肯定學生的努力
- 學生分享想法、觀點和顧慮

- 課堂活動中創造可預測性
- 課堂常規和程序不會過於嚴格
- 需要時提醒課堂程序

- 提供學生問題解決和自我管理工具
- 使用口語或非口語提醒來溝通
- 糾正行為時帶有尊重
- 鼓勵反思

- 提醒SEL的存在(如張貼海報或儘品)
- 指導反思/討論社交與情感能力
- 陪同/提供練習正在學習的技能

SEL重要內涵

最初從「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。

「SAFE」四項教學指標

- S循序漸進 (Sequenced)
- A積極參與 (Active)
- F專注投入 (Focused)
- E直接明確 (Explicit)

實證研究結果

根據213所學校施行SEL課程後的分析：

- 學業成績較好 (3倍學習效果提升)
- 改善態度與行為 (提升學習動機、學習更為投入等)
- 減少不良行為 (家校合作下，問題行為減少42%)
- 減少情緒困擾

資料來源：(1)王東進 (2024)。社會情緒學習融入學校活動課程的實踐。師友雙月刊，648，42-44。

(2)SELEL in the Classroom。CASEL。<https://casel.org/systemic-implementation/sel-in-the-classroom/>



教學資源 > 情緒教育

情緒素養活動學習單：四大主題教孩子情緒覺察與管理



訂戶專屬

適用年級 [國小低年級](#)、[國小中年級](#)、[國小高年級](#)、[國中](#)

檔案格式 pdf

適用科目 [國語文](#)、[綜合活動](#)、[不分科](#)

主題分類 [情緒教育](#)

內含頁數 12頁

內含素材 引導提問、學習單

上線時間 2022-11-03

立即加入 下載資源 >

收藏

已下載：3,729 次

內容說明

設計理念 | 近年來，情緒素養被廣泛地重視，例如：SEL（社會情緒學習）、EQ（情商）等都已成為現今的教育關鍵字。而要培養健全的情緒素養，孩子需要先認識不同的情緒，並了解情緒可能有哪些變化，也透過活動學習如何辨別情緒。最後，學習在情緒管理中運用多元的策略。

教師社會情緒學習的重要性



聯合新聞網

<https://udn.com> › 文教

曾任高年級導師...女老師2月才到校任職卻墜樓議員曝：挑戰 ...

2025年4月28日 — 北市大安區某國小今天發生墜樓事件，一名46歲代課老師今天早上因不明原因突從學校



聯合新聞網

<https://udn.com> › 文教

高雄校園傳女老師險墜樓校方稱「是演習」...教育局說話了

2025年5月12日 — 據了解，這起險墜樓驚魂事件發生在中午近1時，一名女老師疑似情緒不穩，爬上校舍頂樓，跨越欄杆趴在上面，當時因是午休時段，幾乎所有人都在教室休息，所幸幾個 ...

女老師抱2歲女墜樓亡母接噩耗北上 | 20240710 ET午間新聞



《ETtoday新聞雲》提醒您，請給自己機會：自殺防治諮詢安心專線：1925；生命線協談專線：1995 主播黃稜涵、廖婕妤=====新聞內容===== 女老師抱2歲女墜樓 ...

教師社會情緒學習的重要性

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。

青壯的心 我們聽你說

衛福部15-45歲青壯世代心理健康支持方案

服務對象

15-45歲青壯族群

方案時間

即日起至114/12/31



每人免費**3次**
心理諮商服務

(部分機構酌收掛號、行政費)

歡迎至彰化縣合作機構洽詢預約

自我照顧方法：提升個人韌性

每週10次（包含練習深呼吸）抗壓治療，
能有效改善個人的情緒與壓力。

正念呼吸
與冥想

感恩

留意情緒

習得樂觀

留意飲食

自我寬恕

伸展運動

規律作息

運動

記得用鼻子吸氣，
呼吸節奏放慢就對囉

請讓自己沉澱3分鐘先緩緩步調，
讓自己靜下心來，與自己好好相處，
將專注力放在「呼吸/當下」...

★請用一、二句話來總結，從早上起床至今，你個人的整體心情狀態與
（主因）事件/對象。

謝謝聆聽！
