



教出幸福力 SEL 情緒教育實踐工作坊

時間：2026-04-11
地點：教育館 ED201

上午教心所的陳玉樺老師以 SEL 的情緒體驗課程帶領學生了解什麼是 SEL 內容：以「水杯傳遞」作為開場活動，學生依序傳遞水杯，在過程中暫停片刻，觀察自己當下的身體狀態(如呼吸、心跳、肌肉緊繃或放鬆程度)，並練習用簡單的詞語描述感受，提升對身體覺察的能力。

接著進行情緒討論活動，老師引導學生分享不同情緒(如開心、緊張、生氣、難過)出現時，身體與心理可能產生的反應，例如心跳加快、手心出汗、想逃避或想表達等，協助學生理解情緒與身體之間的連結。

在此基礎上，課程進一步介紹情緒相關的生理機制，說明大腦中與情緒反應有關的神經運作(如情緒啟動與調節的基本概念)，幫助學生建立「情緒不只是心理感受，也與身體系統相關」的理解，接著透過「文字顏色辨識」活動(例如顏色與字義不一致的辨識任務)，讓學生實際體驗大腦在處理資訊時的干擾與控制，連結到注意力與自我調節的生理功能。

在體驗與理解之後，課程導入正念練習，先進行「三分鐘呼吸空間」，引導學生將注意力帶回呼吸，覺察當下的身心狀態，練習暫停與回到當下，再進行正念溝通中的「身心同在 50/50 練習」，讓學生在與他人互動時，同時保持對自己與對方的覺察，提升專注與傾聽能力。

最後教導學生可在日常課堂中使用的「一分鐘情緒急救策略」，例如專注呼吸、短暫閉眼、感官覺察或簡單伸展，幫助學生在情緒升高時快速調節狀態。

以上活動經驗，導入社會情緒學習(SEL)的概念，說明自我覺察、自我管理、同理他人與人際互動的重要性，協助學生將課堂所學應用於日常生活與人際情境中。

下午的第一場活動由三重高中專任輔導教師莊伯萱老師進行分享，主題為 SEL(社會情緒學習)在教學現場的應用與實踐，莊老師以輕鬆詼諧的方式開場，拉近與在場教師及學生的距離，並透過貼近校園生活的案例，引導大家理解 SEL 的核心概念，分享內容涵蓋情緒覺察、自我管理、人際關係技巧及負責任的決策能力等面向，並說明如何在日常課堂中自然融入這些能力的培養。

在實務應用部分，莊老師分享了多項具體教學策略，例如透過課堂討論引導學生表達情緒、運用小組合作培養同理心，以及設計反思活動幫助學生覺察自身行為與情緒之間的關聯，同時也提到，SEL 並非額外增加的課程，而是可以融入各科教學與班級經營之中，成為支持學生全人發展的重要元素，整場分享不僅內容充實，也充滿互動與笑聲，使參與者在輕鬆的氛圍中獲得實用的教學啟發。

接續的下午第二場活動由曾柏翔老師帶領頌鉢體驗，為整個下午的活動注入一段沉靜與療癒的



教出幸福力 SEL 情緒教育實踐工作坊

時間：2026-04-11

地點：教育館 ED201

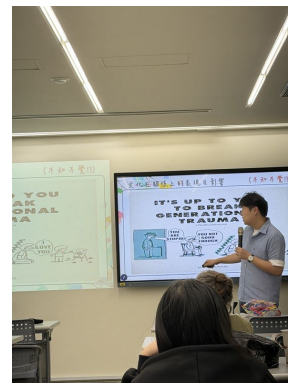
時光，活動一開始，老師先簡單介紹頌鉢的原理與作用，說明其聲音與振動如何影響人體的放鬆狀態，幫助調節情緒與壓力，隨後在柔和而穩定的引導語中，學生們逐漸放鬆身體，閉上雙眼，專注於當下的呼吸與聲音。

當頌鉢的音波緩緩擴散，現場氛圍轉為安靜而平和，學生們在聲音的共振中感受到身心逐漸沉靜，有些人甚至明顯感受到壓力的釋放與內在的安定，這樣的體驗讓學生有機會暫時抽離日常課業與生活壓力，重新與自己的身體與情緒連結，活動結束後，不少學生分享感受到前所未有的放鬆與專注，也對於自我調節有了新的體驗與理解。

下午的兩場活動一動一靜，相互呼應：前者著重於 SEL 理念與教學實踐的理解，後者則透過實際體驗讓學生感受情緒調節與身心放鬆的重要性，不僅豐富了參與者對於情緒教育的認識，也提供了可實踐的方法，有助於在未來的學習與生活中持續應用，促進身心健康與正向發展。



陳玉樺老師帶領學生了解什麼是 SEL



莊伯萱老師分享教學現場的應用與實踐



曾柏翔老師帶領頌鉢體驗



大合照