



社會情緒學習的知到行~從自己開始的學習

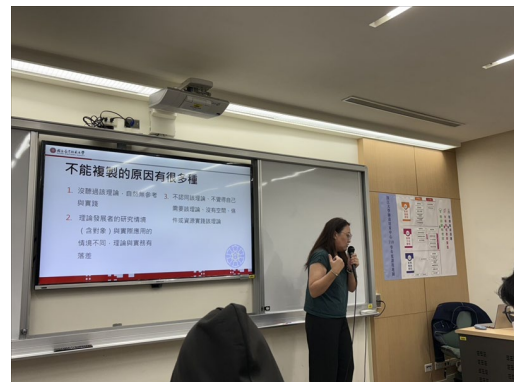
時間：2025-12-08
地點：教育館 ED305

邱老師在本次演講中，以自身多年的教學與輔導經驗為基礎，帶領參與者重新理解社會與情緒學習 (SEL) 從「知道」到「做到」的核心轉化。演講聚焦於自我覺察的重要性，透過情緒辨識、壓力管理與同理對話的示例，引導大家看見情緒背後的需求，並以可操作的策略將 SEL 落實於日常互動中。邱老師亦分享教師與學生在教室中常見的情緒困境，示範如何以自我調節與關係修復為起點，提升溝通品質與學習氛圍。

參與者普遍反映，透過演講不僅更理解 SEL 的五大面向，也更能將其具體運用在教學、人際與生活情境中，展現「從自己開始」的行動力量。



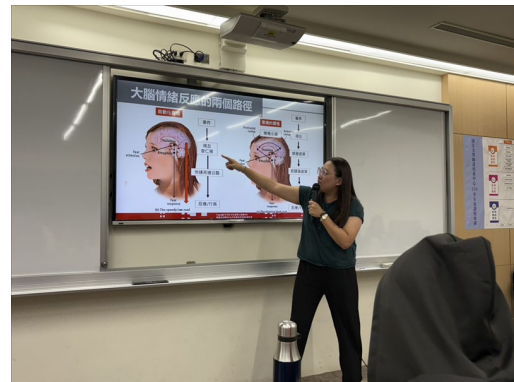
講師介紹社會情緒學習



講師分享



講者邱萬儀老師



講師介紹大腦情緒反應