

教育部綜合活動領域教學研究中心(中學組)
社群活動成果紀錄表

社群名稱	社會情緒學習 (SEL) 跨校教師社群
活動日期及時間	115 年 4 月 7 日 (二) 10:00—12:00
進行方式	☐ 線上討論 ☒ 實體活動(地點： <u>教育大樓 1310 教室</u>)
討論主題	聽孩子的色彩說話
主講人 (服務單位)	張瓊文老師/高雄市學生輔導諮商中心 謝琇瑛老師/高雄市梓官國中專輔老師
出席人數/姓名	30 人/丘愛鈴教授、張芩瑄助理、教育學系大三師資生
活動紀錄	
本次活動深入探討社會情緒學習 (SEL) 的核心價值與實作藍圖。首先強調 SEL 的核心典範轉移：其目的並非消除負面情緒，而是培養與情緒共處的「觀察力」。老師指出，真正的 SEL 應讓孩子能「看見」自己的情緒，而非僅停留在情緒表層或行為修正。透過「雙層覺察模型」，引導孩子拉開與情緒的距離，從困在情緒中的評價意識，跨越到抽離觀察的靈性意識，使「情緒不再等於自己」。 為落實此理念，講師提出「120 分鐘的轉化之橋」教學模式，將課程分為三個關鍵階段： 故事階段 (0-35m)：利用繪本等外部文本，打造安全的內在探索空間，引導學生進入情緒情境。強調「故事引導的三大黃金原則」：停下來問感受、不解釋對錯、接住情緒，確保學生在非評價的環境中安全進入情緒。 覺察階段 (35-55m)：協助學生練習不被情緒吞噬，透過呼吸與身體掃描，成為自己情緒的觀察者。引導學生的意識從評價、困在情緒裡的「人類意識」，跨越到抽離觀察、站在情緒之外的「靈性意識」，達成「情緒不再等於你」的心理位移。 創作階段 (55-120m)：這是轉化的關鍵，透過「靈魂畫作」與「希望種子」等物理實體操作，將無形的內在覺察具象化，讓情感得以投射與表達。講師介紹六翅木、毛柿、胡椒木等「療癒的物理載體」，透過質感探索與色彩連結，觸發五感創意。 在專業引導技術上，講師提醒避免以「為什麼」提問，改以感官式提問引導情緒。最後以「孩子不是需要被改變，而是需要被看見」作結，強調教育應重視理解與陪伴，並堅持「過程大於作品」的精神。 本次演講帶給學生深刻反思 SEL 的核心，認識到 SEL 的核心目的並非僅處理	

情緒，而是更深層次的自我覺察。針對未來的輔導實務整理出以下四大啟示：

1. **理念轉移：從「修正」轉為「接納與看見」**

學生反思輔導重點並非改變孩子行為，而是實踐「孩子不是需要被改變，而是需要被看見」的核心精神。情緒不應視為待解決的問題，而是需要理解與陪伴的「訊號」。未來將運用「雙層覺察模型」，引導孩子拉開與情緒的距離，使其成為觀察者而非被情緒吞噬。

2. **技術應用：建立「無評價」的對話空間**

講師強調「絕對避免評價」，學生規劃未來多使用客觀句型，如「我看到的是……」陳述事實，或「我感覺到的是……」表達共鳴，營造安全接納感。提問時則應避開邏輯分析的「為什麼」，改採連結感官的問題來引導真實情感。

3. **媒材轉化：深化非語言的內在探索**

針對不善表達者，可運用「靈魂畫作」與「希望種子」（如六翅木、毛柿、胡椒木）作為投射載體。蠟筆繪畫的沙沙聲與木質觸感具舒壓效果。教學應秉持「過程大於作品」，讓內在情感得以具象化地被看見。

4. **專業成長：溫暖引導與自我照顧**

輔導者的溫柔語氣與「奶油音」是建立關係、降低個案防衛心的關鍵。同時，學生體認到教育者必須先落實「自我照顧」，注意自己的情緒能量，才能在輔導之路上穩定前行。

活動照片



照片 1：張瓊文老師講授 SEL 三階段轉化歷程，說明由情緒進入、覺察到創作之學習。



照片 2：謝琇瑛老師以繪本進行情境引導，協助學生進入情緒理解與故事連結。



照片 3：透過披戴斗篷融入角色扮演，引導學生進行情緒體驗與自我覺察。



照片 4：學生進行創作活動，將內在感受透過素材具體呈現與表達。