

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 24 日 (五) 13:30—15:30
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	聽見校園心聲音、人人都是心理健康守門人
主講人 (服務單位)	吳佳儀教授/國立臺灣大學醫學院護理學系
出席人數/姓名	150 人/丘愛鈴教授、黃寶億助理教授、張芩瑄助理、教育學院各系師資生
活動紀錄	
國立臺灣大學醫學院護理學系吳佳儀教授進行「聽見校園心聲音、人人都是心理健康守門人」專題演講，透過 AI 音樂與互動平台的演示，帶領師生體驗「心情溫度計」量表與情緒旋律的生成。演講不僅分析了情緒狀態起伏的脈絡，更強調了校園心理健康守門人自助助人的實務操作，旨在提升未來教育工作者對於青少年心理健康的關懷能力。 一、AI 音樂轉化情緒，開啟心理健康「自我覺察」的感官連結 在社會情緒學習中，「自我覺察」是建立情緒管理能力的基石，但青少年往往難以清楚表達內在感受，因此演講中所介紹的「校園心聲音」平台，透過 AI 音樂轉化情緒，提供一種創新的情緒表達方式，使原本抽象的心理健康狀態得以被感知與理解。 (一) 將情緒轉化為可聽見的自我訊號 透過「心情溫度計」(BSRS-5) 量表，學生可針對睡眠、焦慮、憂鬱、自卑與憤怒等面向進行評估。系統依據結果生成專屬旋律，將情緒轉化為聽覺經驗。當狀態穩定時，音樂呈現輕快明亮；若處於壓力或低潮，則轉為沉重低緩，使學生能以感官方式辨識當下的情緒。 (二) 促進師生與同儕的情緒對話 此種以音樂呈現情緒的 AI 應用方式不僅強化個人覺察，也成為校園對話的橋樑。當教師或同儕注意到音樂調性異常時，可自然開啟關懷對話，從音樂延伸至生活壓力與心理狀態。相較直接詢問心理問題，此方式降低尷尬與防衛，使情緒表達更為自然，也有助於及早發現潛在需求。 二、理解校園學生心理健康的影響因素，洞察情緒轉變的早期脈絡 心理健康的變化往往是漸進而非突發的。演講者以細緻觀點說明，負面情緒具有可觀察的發展歷程，教育者若能及早察覺，便能在問題擴大前提供支持，協助學生穩定情緒與生活節奏。	

（一）辨識日常中的壓力訊號

心理健康狀態的變化常從睡眠困擾或持續焦慮開始，若未調適，可能會影響個人專注力與人際互動。學生若出現成績驟降、退縮或情緒波動等現象，往往反映內在壓力。這些變化與大腦神經物質失衡有相關，理解其生理機制，有助於教師以同理心回應，而非單純歸因於態度問題。

（二）環境因素對心理韌性的影響

家庭變動是青少年心理壓力的重要來源，如父母離婚或家人衝突情境，容易引發長期不安與無力感。此外，失戀、體育競技壓力、課業或升學焦慮亦會削弱心理韌性。當教育者能理解這些多重交織的環境背景因素，即能提供更貼近需求的支持，並建立安全和支持性的學習環境。

三、學習成為心理健康守門人：以陪伴與資源建立安全防護網

在校園情境中，社會情緒學習的重要實踐之一即是「心理健康守門人」角色。當學生面臨情緒困境時，關鍵不在於立即給出答案，而是在適當時機給予關懷與引導，並有效連結相關資源，以強化即時支持的功能。

（一）一問二應三轉介的關懷策略

心理健康守門人應依循「1 問、2 應、3 轉介」原則：主動關心、真誠回應、支持陪伴，並適時轉介專業協助。講師強調，傾聽與陪伴本身即具療癒效果，有時無需過多言語，只要穩定陪伴即可減輕壓力。同時，也需破除「談論自殺會增加風險」的迷思，適度詢問反而有助於開啟支持歷程。

（二）串連校內外專業資源

除情感支持外，熟悉求助管道同樣重要。校內可透過學生輔導中心提供協助，校外則有衛生福利部提供的「1925 安心專線」免費心理諮詢等資源。此外，政府提供心理諮商補助，降低求助門檻。守門人的角色在於陪伴學生跨出第一步，協助其順利進入專業支持系統。

四、未來啟示：將科技便利轉化為人性化的支持環境

AI 科技雖能協助發現問題，但真正促進心理復原的關鍵仍在於人際連結。科技應被視為輔助工具，而非取代人際關係的存在，教育現場需在兩者之間取得平衡。

（一）科技輔助覺察，人文深化關懷

AI 工具能降低情緒覺察門檻，協助學生表達內在狀態，但危機處理與情感支持仍需仰賴教育者的專業與同理心。教育工作者應將 AI 工具定位為「溫暖的連結者」，利用科技數據早一點發現那些正在「冰山底下」掙扎的孩子，並主動伸出救援之手，而非單純依賴自動化系統。

（二）建立預防導向的心理韌性校園環境

演講提出「心寧靜運動」的實踐模式，例如課前播放音樂引導學生沉澱情緒，將情緒調節融入日常。此作法顯示，心理健康不應僅在問題出現後介入，而應透過持續培養，形成校園文化。身為教育者，我們應學會運用這些覺察技巧照顧好自己的身心，才能穩定地引導學生培養心理韌性。

本次專題講座結合 AI 科技與心理健康教育，引導學生提升自我覺察、情緒辨識及同儕關懷能力。透過創新教學方式，協助與會者理解心理健康議題並連結日常生活經驗，進一步培養心理健康守門人意識與助人能力。整體而言，本活動有助於促進心理健康素養，並營造支持性

的校園環境。

活動照片



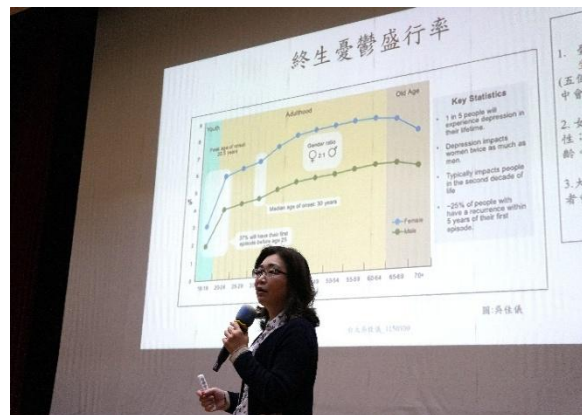
介紹「校園心聲音」網站互動功能與量表工具，演示如何藉由心情溫度計生成專屬情緒旋律。



說明老師應強化的三項核心自我與溝通能力，強調心理健康覺察與自殺防治技巧的重要性。



學生體驗情緒檢視並生成 AI 音樂，講師走入席間傾聽與互動。



展示憂鬱盛行率統計圖表並剖析身心起伏，解析從失眠、擔憂轉變為失能的惡化歷程。