

樂動情緒，師生共鳴

SEL 創意學習方案

114年高職優質化輔助方案 |
發展社會職場社會情緒學習融入教學

高雄市立三民家商SEL團隊
演講者：廖悌奴



為何幼保科迫切需要 SEL? (The Gravity Problem)

① 未來重責：
畢業即投入幼教，情緒狀態
直接影響 0-6 歲兒童發展。

③ 預防失控：
兒童問題根源常是情緒失控
，SEL 能從根本預防。

② 關鍵技能：
面對孩子爆發、家長質疑、
同事摩擦——情緒穩定是
核心專業。

我們不只是教技能，我們是在培養未來能夠好好照顧孩子的人。

跨科導航團隊與任務整備 (Mission Control)

【幼保】王婕芸 (主設計)
+ 古孟玲 (觀課/共備)

【音樂】廖悌玟
(藝術跨域/面具心聲)

【輔導】顏好安
(SEL 理論/營火故事)

研習裝備：

劉晨慧 (自我探索/粉彩)
吳讚修 (遊戲治療實務)
林俐吟 (音樂與情緒)

專家校準：林秀玲博士
(SEL 評量與環境安排諮詢)

幼保職場的 SEL 五大維度 (The Coordinates)



自我覺察

(Self-Awareness)

發現優勢，覺察自身特質與幼教角色的契合度。

自我管理

(Self-Management)

利用 STOP 技巧調節面對幼兒與家長時的衝動。

社會覺察

(Social Awareness)

敏銳辨識職場同事與家長的情緒狀態。

人際關係

(Relationship Skills)

運用「我訊息」與積極傾聽習慣職場溝通。

負責任的決定

(Responsible Decision-Making)

在教學危機中分析利弊，做出正確決策。

協同教學五階段軌道 (The Planetary Orbit)

Stage 5
共融 | 從差異到共融

Stage 4
藝術 | 樂動情緒：面具心聲

Stage 3
互動 | 人際關係三力

Stage 1
覺察 | 自我優勢特質的認識

Stage 2
同理 | 營火故事：同理心練習

導航原則：從學生自身的同儕互動出發
➔ 最終對接真實職場情境

Stage 1 & 2：生命線與營火信號

#樂天

#抗壓性

#共情能力

#創造力

「原來我有這麼多優勢，
我自己都沒有注意到。」

營火故事桌遊：
情境故事＋情緒
牌卡，練習辨識
他人情緒。

語句練習：
轉化為職場回
覆語句。

同理心定調：
同理心＝設身處
地感受他人。
同理≠認同，必
須保持人際邊
界。

Stage 3 互動：人際軌道修正 (Navigating Orbits)

傾聽力

❌ 「每個人都很累，你不要想太多。」

✅ 「聽起來你真的被壓得很辛苦，最累的是哪一部分？」

表達力

❌ 「你可以不要再擺爛嗎？」

✅ 「我有點擔心進度，我希望我們可以一起確認工作分配。」

調節力

❌ 直接回嗆、翻白眼、摔門。

✅ 「剛剛的話我有點不舒服，你可以換個方式說嗎？」

【STOP 技巧：停下 → 深呼吸 → 觀察 → 行動】

從舞台到內心：揭開情感世界

隱藏的是傷痕：
面具是他與世界的
第一道隔閡。

揭示的是內心：
摘下面具展現的是
脆弱與恐懼，也是真
實的人性。

「這張臉，曾換來母親的恐懼與厭惡；面具，是我第一件沒有感情的衣裳。」

面具的跨語彙：世界如何訴說喜怒哀樂？



【怒】
日本能劇般若面具：
嫉妒淬鍊。俯看時悲
傷，平視時憤怒。



【喜】
義大利威尼斯面具：
打破階級界限，
釋放日常壓抑。



【哀】
非洲部落喪葬面具：
沉靜造型，悼念先人，
表達哀思。



【樂】
台灣原住民祭典面具：
鮮豔色彩與自然圖騰，
感恩豐收。

打造你的情緒面具

(Crafting the Mask)

技法範例



1. 蠟筆法：飽和、直接。
暖色系(喜/樂)、紅黑色(怒)。

2. 水彩法：渲染、層次。
多色混用製造漸層。



3. 圓點貼紙法：幾何、有趣。
拼貼出表情。

① 構思與草圖
(選擇 喜/怒/哀/樂)



② 選擇技法與色彩



③ 動手創作



④ 裝配與反思



反思：這個面具想表達的
情緒是____，因為____。



Stage 4 職場：面具與情境的交鋒 (Collision Course)

URGENT

情境一：幼兒搶
玩具推擠打架

URGENT

情境二：家長因誤解
當面憤怒質問

URGENT

情境三：幼兒緊抱媽媽
展現強烈分離焦慮

URGENT

情境四：發現沉默幼兒
手臂有不明瘀傷



→ **【人際技能】**
調解衝突與建立信任



→ **【自我管理】**
調節情緒，保持專業溝通



→ **【社會覺察】**
理解焦慮，安撫雙方



→ **【負責任的決定】**
依法通報，保護孩子

Stage 5 共融：情緒輪盤與系統雙贏 (Harmonizing the System)

Step 1 深層覺察

透過情緒輪盤，解鎖第2、3層複雜情緒（如：挫折、羞愧、無助、焦慮）。

Step 2 繪本隱喻

《鱷魚和長頸鹿》——
面對截然不同的生活習慣，
如何從差異尋求雙贏？



Step 3 職場演練

與高標準同事、焦慮家長
存在差異時
→ 運用同理、表達感受、
協商方案重構關係。

接收回訊：學生成果提煉 (Transmissions Received)

#停下思考

「以前心情不好時只知道不開心，現在學會先停下來分辨，不會一有情緒就亂掉。」

#理解需求

「在聆聽的過程中，去分辨他人的情緒和需求，給予適當的回應。」

#不再壓抑

「我漸漸把『別人會覺得我怎樣』的觀念拿掉，大膽把情緒帶出來並學習理解。」

#溝通技巧

「使用『我訊息』溝通真的比『你訊息』好，能避免衝突越演越烈。」

觀測紀錄：教學任務省思 (Mission Logs)

檔案卡 1：廖悌奴老師 [藝術跨域]



亮點：

成功將抽象情緒具象化；情境劇演出具說服力；同儕互評展現高度尊重。

修正建議：

需擴充為三節課，並加深法規與倫理層面的專業連結。

檔案卡 2：顏好安老師 [輔導核心]



亮點：

營火故事引發高度參與；成功將自我覺察連結至未來職場情境；評量重視思考歷程。

修正建議：

可再增加實作模擬深度，強化學習遷移能力。

重返地球：成為更好的自己 (Return to Earth)

「SEL 絕對不是簡單的溝通技巧，它需要從自身經驗開始，產生質變，才能改變未來的互動模式。」

「希望經過 SEL 的洗禮後，老師和學生們，都成為更好的自己。」

