

花蓮縣113學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質計畫

計畫執行率調查表

計畫名稱： 素-03 社會情緒學習(SEL)-BESTME基礎工作坊

計畫屬於：全縣性研習 總團研習 團務運作 社群 本位進修 跨校策略聯盟

所辦研習屬於：教師研習 校長研習 家長研習 人權教育 性別平等教育

12年國民基本教育課程綱要研習 素養導向教學與評量相關研習 教師專業發展

校長及教師資訊資能 校長及教師資訊素養與倫理認知 社群(領域)

核定金額(NTD): 329,814 實支金額(NTD): 242,237

執行率(實支金額/核定金額): 73.446% % 辦理場次合計: 6場次

研習日期(民國年/月/日)	人數
113/12/14北區一	26
113/12/28北區二	28
114/1/11北區三	27
114/3/1南區一	30
114/3/15南區二	23
114/3/29南區三	19

花蓮縣113學年度精進國民中小學教師教學專業與
課程品質推動計畫

素-03

社會情緒學習(SEL)-BESTME基礎工作坊
成果報告

計畫期程：113年8月1日至114年7月31日
計畫執行單位：花蓮縣立新城國民中學

壹、核定公文及實施計畫

檔 號：
保存年限：

花蓮縣政府 函

地址：970270花蓮縣花蓮市府前路17號
承辦人：張心秀
電話：03-8462860 分機569
電子信箱：theshow1026@hlc.edu.tw

受文者：花蓮縣立新城國民中學

發文日期：中華民國114年2月12日

發文字號：府教課字第1140029120號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：113學年度全縣性研習經費核撥一覽表第2期款、113學年度執行率調查表、花蓮縣政府教育處補助委辦經費結報表 (376550000A_1140029120_ATTACH1.pdf、376550000A_1140029120_ATTACH2.ods、376550000A_1140029120_ATTACH3.pdf)

主旨：檢送本府委請貴校辦理「113學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質計畫-『全縣性研習』經費核撥一覽表(CG3095)」，詳如說明，請查照。

說明：

- 一、依據本縣113學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質計畫辦理。
- 二、旨案由本府依113學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質計畫-『全縣性研習』經費核撥一覽表第2期款金額逕撥付經費至貴校，並請貴校會辦校內出納及會計等相關人員知悉。
- 三、請於核定經費額度內依相關經費執行規定控管支應，如有採購事宜請依政府採購法及相關規定辦理，並請將核定計畫含經費概算會知會計單位，俾利協助計畫執行與管控。
- 四、本案請於計畫辦理完竣後20日內(最晚於114年7月10日前)，依「本縣經費執行流程簡化方案」檢送經費結報表一

114/02/12



1140000548



式2份、成果報告(內容包含：活動效益評估分析表(執行率調查表)、核定公文、實施計畫、活動照片及回饋單等)之電子檔上傳至http://community.hlc.edu.tw/modules/tad_assignment/show.php?assn=72後報本府辦理核結，如有賸餘款請以繳款書併同結報表繳回。

五、隨函檢附經費核定表1份供參。

正本：花蓮縣吉安鄉光華國民小學、花蓮縣花蓮市中華國民小學、花蓮縣鳳林鎮大榮國民小學、花蓮縣秀林鄉崇德國民小學、花蓮縣立光復國民中學、花蓮縣新城鄉北埔國民小學、花蓮縣立新城國民中學、花蓮縣立富源國民中學、花蓮縣秀林鄉景美國民小學、花蓮縣立壽豐國民中學、花蓮縣立國風國民中學、花蓮縣立花崗國民中學、花蓮縣立秀林國民中學、花蓮縣花蓮市明恥國民小學

副本：花蓮縣秀林鄉水源國民小學－彭威翔教師(含附件)



計畫編號：素 03

花蓮縣 113 學年度精進國民中小學教學專業與課程品質整體推動計畫
社會情緒學習(SEL)-BESTME 基礎工作坊

一、依據

- 一、教育部補助辦理精進國民中學及國民小學教師教學專業與課程品質作業要點。
- 二、花蓮縣 113 學年度精進國民中小學教學專業與課程品質整體推動計畫。

二、現況分析與需求評估

除了培養智性的認知能力外，「非認知能力」在教育現場的重要性亦越來越不可被忽略。台灣學子在國際 PISA 測驗中表現斐然，然而卻在非認知層面的調查結果中，反映出高度的「怕失敗指數」，主要項目標包含「當我失敗時，我會擔心他人對我的看法」、「當我失敗時，我害怕我沒有足夠的才能」和「當我失敗時，會讓我懷疑對未來的計畫」。這個結果某種程度的反應出了近十年來我國 15-24 歲國民的自殺率逐年上升的潛在原因，因此，培養孩子覺察與管理情緒及建立正向的人際關係，是目前刻不容緩的課題。

社會情緒學習(SEL)是全球教育的趨勢，重視培養孩子管理情緒及與人社交的能力，其學習內涵與 108 課綱中的核心素養能力能相輔相成(見下表)，有助於發展終身學習的能力，學習自我照顧進而能夠自我實現，享受生活，實踐願景。

SEL 內涵	108 核心素養	
自我覺察、自我管理	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變
社會覺察、人際技巧	C 社會參與 B 溝通互動	C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養
負責任的決定	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作

SEL 學習內涵與 108 課綱核心素養對照表

三、目的

- 一、提升教師對社會情緒 (SEL) 學習的認知與理解，適時應用於課堂教學中。
- 二、建立校園 SEL 支持系統，強化師生間的情感連結，提供學生情緒管理技能的支持。
- 三、促進教師與家長間的合作，共同培養學生發展情緒智慧及人際互動技巧。

四、辦理單位

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署
- 二、主辦單位：花蓮縣政府教育處
- 三、承辦單位：新城國中

五、辦理期程：113 年 8 月 1 日~114 年 7 月 31 日

六、辦理地點：

北區：花蓮縣教育處課程與教學發展中心教師成長基地、第二會議室

南區：花蓮縣立玉里國中圖書館二樓

七、參加對象與人數：全縣國中小教師(參與教師每場次約 30 人)

八、研習內容

北區場：

日期	時間	執行項目	講師(1主講+2助講)	備註
113/12/14 (六)	09:00~09:30	報到	課發中心團隊	* 依實際執行狀況調整。 * 本課程著重體驗討論，以協作講師帶領各小組，進行實務操作。
	09:30~11:30	大腦的潘朵拉盒子	吳怡萱、呂俐葶、鄭敬儀	
	11:30~12:30	大腦、情緒、身體之間的關係	吳怡萱、呂俐葶、鄭敬儀	
	12:30~13:30	午餐	課發中心團隊	
	13:30~15:30	R&R 之間，辨識到調節	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱	
	15:30~16:30	情緒靈敏度、 做自己情緒的主人	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱	
113/12/28 (六)	09:00~09:30	報到	課發中心團隊	
	09:30~11:30	我的U力	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱	
	11:30~12:30	亮點的神奇力量	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱	
	12:30~13:30	午餐	課發中心團隊	
	13:30~15:30	生活不只是生存	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱	
	15:30~16:30	再忙，也要留點時間照顧自己	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱	
114/1/11 (六)	09:00~09:30	報到	課發中心團隊	
	09:30~11:30	人生的藍圖	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱	
	11:30~12:30	歸屬到理想， 人生的意義在哪裡？	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱	
	12:30~13:30	午餐	課發中心團隊	
	13:30~15:30	駕駛 SEL 宇宙飛船	吳怡萱、呂俐葶、鄭敬儀	
	15:30~16:30	從理論到實務，種下 SEL 種子	吳怡萱、呂俐葶、鄭敬儀	

南區場：

日期	時間	執行項目	講師(1主講+2助講)	備註
114/3/1 (六)	09:00~09:30	報到	課發中心團隊	* 依實際執行狀況調整。 * 本課程著重體驗討論，以協作講師帶領各小組，進行實務操作。
	09:30~11:30	大腦的潘朵拉盒子	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱	
	11:30~12:30	大腦、情緒、身體之間的關係	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱	
	12:30~13:30	午餐	課發中心團隊	
	13:30~15:30	R&R 之間，辨識到調節	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱	
	15:30~16:30	情緒靈敏度、 做自己情緒的主人	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱	
114/3/15 (六)	09:00~09:30	報到	課發中心團隊	
	09:30~11:30	我的U力	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱	
	11:30~12:30	亮點的神奇力量	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱	
	12:30~13:30	午餐	課發中心團隊	
	13:30~15:30	生活不只是生存	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱	
	15:30~16:30	再忙，也要留點時間照顧自己	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱	
114/3/29 (六)	09:00~09:30	報到	課發中心團隊	
	09:30~11:30	人生的藍圖	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱	
	11:30~12:30	歸屬到理想， 人生的意義在哪裡？	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱	
	12:30~13:30	午餐	課發中心團隊	
	13:30~15:30	駕駛 SEL 宇宙飛船	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱	
	15:30~16:30	從理論到實務，種下 SEL 種子	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱	

九、經費來源與概算

(由教育部補助辦理精進國民中學及國民小學教師教學專業與課程品質計畫」專款項下支應。)

項次	項目	單位	數量	單價	小計	備註
1	外聘講座 講師鐘點費	堂	36	2,000	72,000	1日6堂，北區+南區共6日 6堂*6日=36堂
2	外聘講座 助理講師鐘點費	堂	72	1,000	72,000	1日6堂，北區+南區共6日，共2人 6堂*6日*2人=72堂
3	交通費	北區場	1	7,920	19,242	講師交通費，核實支付。 ◎北區場共計7,920元： 440(台北-花蓮)*2(來回)*3人*3日 =7,920元
		南區場	1	11,322		講師交通費，核實支付。 ◎南區場共計11,322元： 629(台北-玉里)*2(來回)*3人*3日 =11,322元
4	住宿費	次	18	2,000	36,000	講師住宿費，核實支付。 6場次*3人=18次 2,000*18次=36,000元
5	資料蒐集費	本	70	350	24,500	◎購書資料(參考) (一) 名稱： <u>邁向幸福的療癒之旅：BEST ME 教師社會情緒學習指南</u> 數量：70本 單價：350元 總價：24,500元 (二) 其他與工作坊有關工具書籍
6	印刷費	份	180	60	10,800	30人*6場=180份
7	場地布置費	日	6	3,000	18,000	共6日
8	膳費	份	210	120	25,200	含講師及工作人員。 120元*35人*6場次=25,200元
9	雜支	式	1	16,072	16,072	
合 計		293,814元(上述經費得依實際情況勻支)				

十、成效評估之實施

本案預計透過參與教師實際參與過程的具體的回饋問卷統計分析，提供做為後續修正調整或規劃參考。

十一、預期成效

- 一、教師將能夠理解 SEL 的重要性，並掌握有效的教學策略，融入課堂中培養學生的情緒智慧和社交技能。
- 二、建立互信與支持的師生關係，以及學生情緒管理的支持系統，促進校園氛圍的良好和學生的全面發展。
- 三、建立有效的家校溝通與合作機制，共同關注學生的情緒健康與學習需求，形成學校、家庭和社區的合力，支持學生的成長和成功。

十二、評估工具

層面	預期成效	評估方式	評估工具
參與者的反應	收集參與成員對於工作坊整體規劃辦理的意見，作為後續辦理的參考	問卷調查	滿意度調查表
參與者的學習	收集成員學習後的反思，了解課程內容對於學習者的助益	問卷調查	研習回饋單

十三、敘獎：辦理本計畫有功之相關人員，依規定予以敘獎鼓勵。

十四、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

簽到表

教師在職專業進修研習簽到表

研習名稱：4753232 社會情緒學習 SEL-BEST ME 基礎工作坊 (北區)
 研習承辦單位：花蓮縣政府教育處
 研習時間：2024/12/14 (六) 9:30-16:30

組別	服務學校	教師姓名	簽到	簽退	用餐
1	南平中學	徐詩惠	徐詩惠	徐詩惠	葷
	花崗國中	周秉毅	假		葷
	豐濱國中	郭政君	郭政君	郭政君	素
	水源國小	尤道·布雅			葷
	明義國小	林育華	林育華	林育華	葷
	忠孝國小	楊秀英	楊秀英	楊秀英	葷
2	化仁國小	徐偉毓	徐偉毓	徐偉毓	葷
	太昌國小	陳怡燕	陳怡燕	陳怡燕	素
	水璉國小	張慧娟	張慧娟	張慧娟	葷
	北昌國小	鍾薰	鍾薰	鍾薰	葷
	稻香國小	吳亭臻	吳亭臻	吳亭臻	葷
	稻香國小	黃喻萱	假		葷
3	景美國小	陳芬蘭	陳芬蘭	陳芬蘭	素
	志學國小	林加惠	林加惠	林加惠	葷
	明聰國小	張簡婉瑩	假		素
	崇德國小	林怡伶	林怡伶	林怡伶	葷
	崇德國小	張素華	張素華	張素華	葷
	富源國小	彭智明	彭智明	彭智明	素

	明聰國小	李泱蓉	李泱蓉	李泱蓉	葷
4	明聰國小	梁乃琪	假		葷
	鳳林國小	宋文涵	宋文涵	宋文涵	葷
	宜昌國小	梁曉娟	梁曉娟	梁曉娟	葷
	明聰國小	張慧如	張慧如	張慧如	葷
	稻香國小	葉佳伶	葉佳伶	葉佳伶	葷
	明禮國小	陳雅虹	陳雅虹	陳雅虹	葷
5	靜浦國小	張雅惠	張雅惠	張雅惠	葷
	靜浦國小	鄭袁媛	鄭袁媛	鄭袁媛	葷
	靜浦國小	馬皓鈴			葷
	靜浦國小	陳昱嘉	陳昱嘉	陳昱嘉	葷
	大榮附幼	林芳瑜	林芳瑜	林芳瑜	葷
	中城附幼	張舒惟	張舒惟	張舒惟	葷
	中首國小	劉宏華	劉宏華	劉宏華	葷

學員回饋

授課單元	在上課前，我認為...，在上課後，我認為...	未來教學的應用	請用一句話來表達您今天的收穫
Unit 1	大腦是依序成長的	當學生有衝動反應時 等待他們	練習呼吸
Unit 1	我認為課程可能會有點想睡覺，上課後，我覺得蠻有趣的，有學到東西	更了解對方的狀態	知道SEL的五個核心概念
Unit 1	自我察覺很重要也是很難的	增強同理心、加強正念	收穫滿滿
Unit 1	還好上課後 了解正念	覺察孩子的情緒	很棒
Unit 1	今天的課程讓我認識社會情緒學習重要性	五指山呼吸跟蓮花呼吸教導孩子正念	慢下來享受生活
Unit 1	在上課前我認為這是一門應知識在幫助學生學習，在上課後，我認為這堂課要我們先學會照顧自己	我更加可以了解學生，理解他們	我覺得社會情緒學習不容易，但卻是每個人都必備的
Unit 1	上課前，我認為SEL就是情緒議題而已，上課後，我認為SEL的範圍很廣範，也和自身相關。	多覺察自身的狀態。	能從不同角度認識自己。
Unit 1	在上課前，我認為SEL是一種專門的課程，要特別設計成一種課程，在上課後，我認為SEL無所不在	先從同理孩子開始練習	認識自己很重要！
Unit 1	上課後更了解大腦發展	接納師生情緒反應，帶好奇的角度，專注陪伴引導學生	接納自己覺察情緒反應
Unit 1	在上課前，我對社會情緒學習的認識不多；在上課後，我了解自我覺察這部分的重要性。	我會更專注的傾聽學生的想法。	自我覺察需要沉澱自己，從各方面感受自己的狀態，才能做出正確的決定。
Unit 1	課前我想多了解SEL如何應用在教學上，想了解更多教學策略；課後我發現原來要先照顧自己，才有能力展現專業技巧及解決方案	瞭解大腦的狀態依賴，對突發事件的情緒多一些感知和給予緩和的空間與時間	收穫良多
Unit 1	上課前，我認為SEL是用在學生身上，上課後，我知道原來老師也會需要SEL的支持，更要先照顧好自己	先好自己照顧好、支持好自己，才更可以好好的引導、支持學生	知道狀態依賴，知道情緒對大腦的影響，影響人的行為
Unit 1	上課前，我認為就是自己在社會的情緒；上課後，社會情緒幫助自己也幫助孩子	營造支持社會情緒的環境	學習正念
Unit 1	上課前我覺得自己的狀態不太好，被最近工作上遇到的事影響，但上課後，我覺得自己不要被自己的情緒綁架，我看到我自己的情緒，我接受它的存在，但我可以不受他影響，好好活在現在，好好做現在該做的事。我不要狀態依賴，我要平穩面對所遭遇的情況。	還沒想到	今天我的情緒有比較提升，有被提醒到，也有被療癒到。
Unit 1	對於日常生活中平常的事物可以多用五官感覺去觀察可能更細微。	幫助自己及他人從狀態依賴中覺察，建立改變的契機，逐漸改變。	更關注於了解自己的情緒，感受，想法與行動等。
Unit 1	上課前我認為我要認識sel，在上課後，我認為我可以立即練習sel的生活態度與行為	立即應用與學生互動上	收穫滿滿
Unit 1	上課前我以為SEL是一套上課的教學模式，但SEL是在生活中可以實踐的	一些正念練習可以分享給學生	讓我反思可以運用SEL五大元素在哪些學校活動中
Unit 1	很期待課程內容，自己會有什麼收穫	融入課程中或議題教導學生如何自我覺察與人際互動	如登山頂心情愉悅

授課單元	在上課前，我認為....，在上課後，我認為...	未來教學的應用	請用一句話來表達您今天的收穫
Unit 2	調節情緒的方法很棒	可以教學生使用調節情緒的方法	收穫滿滿學到的方法很多
Unit 2	調節情緒蠻多方式的	可以操作情緒牌卡	情緒認知更廣泛
Unit 2	很薄弱	多傾聽自己的聲音	學習良多
Unit 2	了解情緒的多面向	多多使用情緒詞彙	非常好
Unit 2	上課前情緒是情緒，上課後學習情緒調節	遇到事情調節情緒	謝謝
Unit 2	在這之前我認為情緒表達很簡單，在上課之後我認為情緒表達的詞彙是很多的	更加的同理學生不會表達的意思	今天上課受惠很多也更了解自己
Unit 2	我可以試試看	下週立馬運用	收穫滿滿
Unit 2	上課後理解情緒沒有對錯。	帶孩子覺察自己的情緒	滿載而歸
Unit 2	上課前，我認為情緒是很難控制的；在上課後，我認為透過聽停看行能幫助自己做出合宜的行動。	教學時會更能聽停看行	不虛此行
Unit 2	上課前我認為孩子的情緒辨識很難教，上課後發現投資教導情緒命名，值得投資時間和精力。	教導並多說	更接近自己
Unit 2	上課前我認為情緒的調節不容易，上課後，我認為調節有很多方法	多提供方法給孩子參考	很充實
Unit 2	上課前的情緒較低落，上課後知道自己不要輕易被情緒影響，要看見情緒，接受情緒，但仍能自在面對。	營造良好上課氛圍讓學生可以在好的情緒下學習	學習好好照顧自己
Unit 2	上課前，我認為調節情緒很難，上課後，我覺得情緒調節真的有點難~很多細節~	再需要情緒調節時，提醒自己慢慢練習	情緒調節的方式
Unit 2	在上課前，我認為自己對情緒已經有一定的瞭解，在上課後，我認為自己對情緒的認識很表面，從這堂課瞭解了情緒對我們來說有多重要，對生活有什麼影響	和孩子一起探索情緒，練習用不同方式調節情緒	在輕鬆的氛圍下，慢慢認識SEL
Unit 2	情緒調節的方法非常多元	辨識情緒到調節情緒的方法	多元的情緒辨識幫助了解自己與他人

◎北區第二場次

日期	113/12/28	講師	呂俐葶、鄭敬儀
課程內容	我的U力/亮點的神奇力量		
	生活不只是生存/再忙，也要留點時間照顧自己		

課堂剪影



學員使用「情緒儀表」作為Check In



學員分享學校中不同身分如何營造歸屬感



學員體驗繪製五指對應自己的重要他人



學員分享組內共創之自我照顧套餐圖表



正念立姿練習



情緒心臟病競賽獲勝學員獲得卡牌一付

簽到表

教師在職專業進修研習簽到表

研習名稱：4753232 社會情緒學習 SEL-BEST ME 基礎工作坊 (北區)
 研習承辦單位：花蓮縣政府教育處
 研習時間：2024/12/28 (六) 9:30-16:30

組別	服務學校	教師姓名	簽到	簽退	用餐
1	南平中學	徐詩惠	徐詩惠	徐詩惠	葷
	花崗國中	周秉毅	假	假	葷
	豐濱國中	郭政君	郭政君	郭政君	素
	水源國小	尤道·布雅	尤道·布雅	尤道·布雅	葷
	明義國小	林育華	假	假	葷
	忠孝國小	楊秀英	楊秀英	楊秀英	葷
	化仁國小	徐偉毓			葷
2	太昌國小	陳怡燕	陳怡燕	陳怡燕	素
	水璉國小	張慧娟	張慧娟	張慧娟	葷
	北昌國小	鍾薰	鍾薰	鍾薰	葷
	稻香國小	吳亭臻	吳亭臻	吳亭臻	葷
	稻香國小	黃喻萱	黃喻萱	黃喻萱	葷

組別	服務學校	教師姓名	簽到	簽退	用餐
3	景美國小	陳芬蘭	陳芬蘭	陳芬蘭	素
	志學國小	林加惠	林加惠	林加惠	葷
	明聆國小 ⁽⁵⁾	張簡婉璧	張簡婉璧	張簡婉璧	素
	崇德國小	林怡伶	林怡伶	林怡伶	葷素
	崇德國小	張素華	張素華	張素華	葷素
	富源國小	彭智明	彭智明	彭智明	素
	明聆國小	李泱蓉	李泱蓉	李泱蓉	葷
	明聆國小	梁乃琪	梁乃琪	梁乃琪	葷
	鳳林國小	宋文涵	宋文涵	宋文涵	葷
	宜昌國小	梁曉娟	梁曉娟	梁曉娟	葷
4	明聆國小	張慧如	張慧如	張慧如	葷
	稻香國小	葉健伶	葉健伶	葉健伶	葷
	明禮國小	陳雅虹	陳雅虹	陳雅虹	葷
	靜浦國小	張雅惠	張雅惠	張雅惠	葷
	靜浦國小	鄭袁媛	鄭袁媛	鄭袁媛	葷
	靜浦國小	馬皓玲	馬皓玲	馬皓玲	葷
5	靜浦國小	陳昱嘉	陳昱嘉	陳昱嘉	葷
	大榮附幼	林芳瑜	林芳瑜	林芳瑜	葷
	中城附幼	張舒惟	假	假	葷

(1) 課督 劉安華 劉安華 劉安華 葷

學員回饋

授課單元 在上課前，我認為....，在上課後，我認為...

- Unit 3 沒想法
- Unit 3 正念站姿
- Unit 3 重新省思自己的亮點
- Unit 3 溝通不是很容易
- Unit 3 上課前我經常找不到自己的優勢，上課後透過引導發現屬於自己不可變的優勢
- Unit 3 在上課前我認為我的優勢可能是某些，在上課後，我發現原來優勢可以培養
- Unit 3 有些情緒就是在哪兒，無法解決；上課後，認為好像還可以再同理自己一下下
- Unit 3 毒性的正能量
- Unit 3 上課前是鬱鬱寡歡，上課後好像比較能了解自己的特質而愉悅一些。
- Unit 3 心情比較焦慮，上課後有較平靜
- Unit 3 上課前，正向語言很有用；上課後，安全支持接納環境
- Unit 3 自己的優勢不多，上課後發覺其實自己的U4力比我想得還多些。
- Unit 3 上一天課很辛苦
- Unit 3 我以為我可以獨立存在就好，但上課後發現光是打招呼也許就是有歸屬的方式，我應該多做。
- Unit 3 在上課前，我認為自己的優勢力是以自己為主的行為，上課後，我認為優勢力不是只對自己本身，還有對他人~
- Unit 3 歸屬感很重要
- Unit 3 在上課前，我認為亮點是自己很厲害的地方，在上課後，我才知道原來亮點不但是擅長，而且是能讓自己快樂。在上課前，我認為鼓勵就是正能量，沒想過有所謂的毒性正能量，在上課後，我才知道真正的正能量是要同理和陪伴。
- Unit 3 上課前，教學有點倦，上課後，我認為要找出每個學生亮點幫助他學習
- Unit 3 上課前很煩躁，但上課時很平靜，覺得學到東西很开心
- Unit 3 上課前我認為一直給自己加油鼓勵是好的，上課後，也會去看自己的壞情緒
- Unit 3 優勢就是亮點，但原來有差異。

未來教學的應用

- 可以更多發現孩子的亮點
- 可以帶給學生 正念練習很好
- 發展更多歸屬感的活動
- 行政上表達自己的感受並進行適度的溝通
- 運用正向引導學生
- 除了看見孩子的優勢外，也可以培養優勢
- 立姿正念練習可以在大下課時試看看
- 對學生的有效回應
- 音樂教學與情緒教育的融合發展。
- 融入課程與情緒教育
- 支持溫暖關懷語言行動支持自己、同事及學生
- 在身為科任及行政的角度上，發揮自己的特點，增加學生及同事們的歸屬感。
- 營造校園成為能傾聽每個人聲音的空間
- 多釋出善意給大家，多發現自己和別人的優點。
- 原來SEL其實從小地方就可以執行
- 建立學生歸屬感
- 陪孩子找到自己的亮點。在和孩子的相處中，練習使用非毒性正能量的回應。
- 試著用其他向度看到學生亮點
- 將今天所看到的歸屬感氛圍，運用於學校中
- 營造歸屬感
- 創造引發學生的歸屬感

請用一句話來表達您今天的收穫

- 發現自我優勢力的測驗
- 舒服而有收穫
- 微小的打招呼都是建立學生歸屬感的方式，所以做到自己可以做到的部分就很棒了
- 學習不要用毒性正能量
- 超讚的，正向又可以應用於教學
- 正念放鬆很舒適
- 我學到了一個幫助我更舒適的課程
- 歸屬感對學校的影響
- 更能了解自己。
- 感受到自己歸屬於自在漂流木的一員
- 很有用，從自身做起
- 堅持來研習上課是對的！
- 歸屬感很重要
- 歸屬感不只是接納，而是創造。
- 了解自己的優勢力！
- 認識自己的優勢力
- 感恩 @ 營造歸屬感活動看見不同方案及需求
- 真正的正能量
- 今天上課讓我變很滿足，有所收穫
- 歸屬感是重要的
- 營造歸屬感人人有責

授課單元	在上課前，我認為... · 在上課後，我認為...	未來教學的應用	請用一句話來表達您今天的收穫
Unit 4	原來自我照顧可以以具體的協助計畫	疲憊時自我照顧	收穫滿滿
Unit 4	自我照顧有更多方法	轉知其他同事自我照顧的重要性	療癒他人之前要先療癒自己
Unit 4	上課前就覺得每天追劇也是生活，但上課後覺得要「好好」照顧自己	可以用卡牌，玩心臟病，並用例句表達	好充實，心情暖暖的
Unit 4	課前沒想法，課後覺得自我照顧好重要	可以多陪伴自己	請好好的自我照顧
Unit 4	對自我照顧的認識	讓學生了解自己的情緒與自我照顧	自我照顧的認真
Unit 4	感受自己的行為，過生活而非生存	帶領孩子找到自我照顧方式	在這裏找到療癒被接納
Unit 4	好好自我照顧	教孩子自我照顧	滿載而歸
Unit 4	自我慈悲冥想練習很棒	能教導學生方法 自我照顧	照顧自己很好
Unit 4	在上課前我很少意識到自己的生活和生存是重要的，在上課後，我認為這兩個是可以分開且可要好好照顧自己的	其實孩子們的壓力也很大，或許可以透過這樣的方式，交給學生正念放鬆	今天的研習讓我從衝衝忙忙中找到了心靈的安定
Unit 4	開心	情緒教育	和小組成員能合力完成小組作業，並開心的互動。
Unit 4	我要好好照顧自己	帶著學生對自己有更多的覺察和照顧	肯定自己，我可以的！
Unit 4	如何自我照顧、設立意向	學習自我照顧	找出生活中的自我照顧
Unit 4	我自己可以好好練習自我照顧	跟老師們分享在SEL的好處	看見自己的亮點，也看見討厭的人亮點
Unit 4	為自己設定意向，知道做不到；希望自己從每件事做起。	照顧自己照顧他人	收穫滿滿，充滿能量
Unit 4	在上課前我認為自我照顧可能就是對自己好一點，在上課後我發現，原來有這麼多自我照顧的方式	教學生可以怎麼在各方面照顧自己	自我照顧好原來有這麼多方式
Unit 4	認識自我照顧	溫柔的對待自己與學生	好好照顧自己
Unit 4	上課前我認為我已經很能自我照顧了，但上課後我發現還有其他的面向要做，要多加油	照顧好自己才有快樂的學生	身心都受照顧
Unit 4	在上課前，我認為生活是讓自己舒適，生存是攸關生死，在上課後，我認為生活是有目標性的、有選擇的，生存是缺乏改變的、沒選擇的	可以跟學校同事分享SEL的課程活動，給老師們支持	今天有被支持的感覺，幫以前的自己加油打氣時，我的情緒被觸動到，想哭，覺得我真的好努力了！
Unit 4	在上課前，我認為自己的壓力山大，在上課後，我才發現原來自己的壓力算是正向壓力。	更能察覺自己的狀況，取得平衡，好在校務中發揮自我良能。	得到身心靈的平衡
Unit 4	自我照顧的六層面可以好好安排	幫助學生自我照顧	好好照顧自己，才能幫助更多孩子。
Unit 4	在上課前，我認為好好活著就好，在上課後，我發現生活和生存的不同，我以前是以生存為主，仔細思考了生活和生存的差異，期許自己能做一些調整，變成好好生活！		
Unit 4	在上課前，我認為自我照顧就是注意自己的情緒或感受，在上課後，我認為自我照顧的範疇其實很廣，也分很多不同層面，而且有很多生活中簡單的小事，都可以做到自我照顧。	可以教孩子覺察自己的壓力、學習自我照顧	好好照顧自己，我可以的！

◎北區第三場次

日期	114/1/11	講師	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱
課程內容	人生的藍圖/歸屬到理想，人生的意義在哪裡？ 駕駛SEL宇宙飛船/從理論到實務，種下SEL種子		

課堂剪影



MASA老師邀請學員分享回家任務



學員記錄最符合理想人生的5種情緒



透過互換情緒卡，
了解與生俱來的情緒並非皆能如自己所願



學員分享6個單元中印象最深刻的章節



學員完成SEL筆記書中最後一個任務



頒發結訓證書、大合照

簽到表

教師在職專業進修研習簽到表

研習名稱：4753232 社會情緒學習 SEL-BEST ME 基礎工作坊 (北區)
 研習承辦單位：花蓮縣政府教育處
 研習時間：2025/11/11 (六) 9:30-10:30

組別	服務學校	教師姓名	簽到	簽退	用餐
1	南平中學	徐詩惠	徐詩惠	徐詩惠	葷
	花崗國中	周秉毅			葷
	豐濱國中	郭政君	郭政君	郭政君	素
	水源國小	尤道·布雅			葷
	明義國小	林育華	林育華	林育華	葷
	忠孝國小	楊秀英	楊秀英	楊秀英	葷
	中華國小	劉安峯	劉安峯	劉安峯	葷
2	太昌國小	陳怡燕	陳怡燕	陳怡燕	素
	水璉國小	張慧娟	張慧娟	張慧娟	葷
	北昌國小	鍾薰	鍾薰	鍾薰	葷
	稻香國小	吳亭臻	吳亭臻	吳亭臻	葷
	稻香國小	黃喻萱	黃喻萱	黃喻萱	葷
3	景美國小	陳芬蘭	陳芬蘭	陳芬蘭	素
	志學國小	林加惠	林加惠	林加惠	葷
	崇德國小	林怡伶	林怡伶	林怡伶	素
	崇德國小	張素華	張素華	張素華	素
	富源國小	彭智明	彭智明	彭智明	素

組別	服務學校	教師姓名	簽到	簽退	用餐
4	明駝國小	梁乃琪	梁乃琪	梁乃琪	葷
	鳳林國小	宋文涵	宋文涵	宋文涵	葷
	宜昌國小	梁曉娟	梁曉娟	梁曉娟	葷
	明駝國小	張慧如	張慧如	張慧如	葷
	稻香國小	葉健伶	葉健伶	葉健伶	葷
	明禮國小	陳雅虹	陳雅虹	陳雅虹	葷
5	靜浦國小	張雅惠	張雅惠	張雅惠	葷
	靜浦國小	鄭袁媛	鄭袁媛	鄭袁媛	葷
	靜浦國小	馬皓玲	馬皓玲	馬皓玲	葷
	靜浦國小	陳昱嘉	陳昱嘉	陳昱嘉	葷
	大榮附幼	林芳瑜	林芳瑜	林芳瑜	葷
	中城附幼	張舒惟	張舒惟	張舒惟	葷

學員回饋

授課單元	在上課前，我認為... · 在上課後，我認為...	未來教學的應用	請用一句話來表達您今天的收穫
Unit 5	我一直以為面對孩子的學習障礙我已經釋懷，但我居然還是有情緒，我還是哭了！	帶學生進行人生歷程的回顧，感恩自己所有。	敬畏之心的感受讓自己不要太侷限拘泥於當下。
Unit 5	敬畏之心	帶孩子在聯絡簿寫感恩日記	感謝
Unit 5	人生很忙碌，要停下來休息好難；上課後我發現，偶爾停下來慢慢吃飯、慢慢走路、慢慢觀賞，可以看見生命中很多的美好與感恩	我想在課程結束後帶領學生敬畏與感恩做一個結尾	今天的課程讓我重拾最初的信念與未來的美好，讓自己更有動力
Unit 5	隨時保持著一顆敬畏及感恩的心	多多接觸大自然	非常棒
Unit 5	今日身體有些疲憊，課中重新檢視自己對生命的意義和練習成長心態與敬畏心與感恩。在全然的投入課程中更加尊重生命也看到很棒的自己。	綜合課帶領練習敬畏與感恩	感恩自己排除萬難來參加這場研習
Unit 5	在上課前我沒有想過原來敬畏也是一種情緒，在上課後，發現敬畏會讓自己更有創造力，真的很有趣	不要打斷孩子學習敬畏的心	知道了有關敬畏的情緒
Unit 5	多感恩	感恩教學	感恩講師、感謝自己
Unit 5	上完課，充滿能量	以成長型思維鼓勵學生	收穫滿滿
Unit 5	在上課前及上課後，我都認為自己的人生是有意義和價值的。	多多使用成長性思維來激勵自己和學生	又往Best me 邁進一步
Unit 5	上課後，比較知道定型心態跟成長心態	在講話上會更藝術	得到祝福很開心
Unit 5	上課前，我認為敬畏和教學無關，上課後我認為在教學時要考慮到敬畏的因素，放入教學內。	努力尋找敬畏的經驗	敞開心胸的分享
Unit 5	上課前，我認為課程會很理論，在上課後，我認為很貼近自己的生活。	更注意激發孩子的動機	從活動中，可以喚回當老師的初衷
Unit 5	對於人生藍圖、生命意義的重新思考	成長心態與定型心態的說法	能量滿滿
Unit 5	上課前認為做好自己就好上課後我認為要創造自己的價值	培養成長型心態	祝福自己跟他人♡
Unit 5	敬畏之心 對美妙事務所生的感嘆	找尋生命的敬畏之心	找尋生命的意義很棒
Unit 5	在上課前，我認為生命的意義要很宏大，上課後，我認為也是可以從小發現生命的意義	培養學生的成長型心態	練習成為成長型的老師！
Unit 5	原本以為人生藍圖是為未來做規劃，上課後發現這個單元很多都是心靈層面上的動力，在SEL的路上需要給自己一些感動，回想初衷持續向前！	善用感恩與祝福，帶領孩子們透過討論引發更多內在的動力，跟著孩子們一同持續進步	莫忘初衷
Unit 5	上課前，我不太知道人生的意義，上課後，聽了課程與夥伴的分享，讓我對人生的意義開始有了想法	介紹成長型心態、引導孩子學習感恩與祝福	慢慢找到人生的意義

授課單元	在上課前，我認為... · 在上課後，我認為...	未來教學的應用	請用一句話來表達您今天的收穫
Unit 6	我認為面對生活忍耐就好	先檢視自己的需求	SEL 不是只對學生
Unit 6	社會情緒在學校的應用	應用在家長和學生	很棒 學到應用的方法
Unit 6	上完課，覺得SEL很重要	情緒融入教學	我要先學習自己的SEL
Unit 6	SEL對教育及社會的重要性	sel對教育的應用及效益	校長及成人SEL對教育的影響
Unit 6	校園的飛船即將啟航	在課堂中融入SEL	找到夥伴，不能跳過成人的SEL
Unit 6	校園大有可為	馬上試試看	謝謝講師群用心帶領
Unit 6	在上課前我想在班級中推sel課程，在上課後，我認為校園中也要推，全校師生都是重要的成員	在校園推行sel	知道校園推行sel不是難事
Unit 6	在上課前，我認為SEL是一個課程，上課後，我認為SEL是一個系統非一個課程	將SEL融入到課程中	今天不是句點，是開始~
Unit 6	在上課前，我沒有真正認識SEL，在上課後，慢慢認識、瞭解SEL，想要開始先照顧好自己，再把SEL帶給學生。	把SEL慢慢融入在課程中	幸福滿滿

◎南區第一場次

日期	114/3/1	講師	呂俐葶、鄭敬儀
課程內容	大腦的潘朵拉盒子/大腦、情緒、身體之間的關係 R&R之間，辨識到調節/情緒靈敏度、做自己情緒的主人		

課堂剪影



學員共創-SEL為何是重要的?



學員分享小組命名由來及共創結果



「正念花生」嗅聞、觸摸體驗



面對面交談vs背對背交談體驗



PRIME情緒調節卡體驗



學員記錄日常對談中運用到情緒詞數量

簽到表

教師在職專業進修研習簽到表

研習名稱：4753239 社會情緒學習 SEL-BEST ME 基礎工作坊 (南區)
 研習承辦單位：花蓮縣政府教育處課發中心
 研習時間：2025/3/1 (六) 9:30-16:30

組別	服務學校	教師姓名	簽到	簽退	用餐
1 平靜的 黑暗	花崗國中	張馨文	張馨文	張馨文	葷
	鳳林國中	游苡汝	游苡汝	游苡汝	葷
	瑞穗國中	陳婉青	陳婉青	陳婉青	素
	瑞穗國中	林玟芬	林玟芬	林玟芬	葷
	瑞穗國中	曾靖芮	曾靖芮	曾靖芮	葷
	東里國中	王宣文	王宣文	王宣文	葷
	紅葉國小	陳冠每			素
	2 開心的 咖啡	自強國中	廖美惠	廖美惠	廖美惠
富源國中		張浚圻	張浚圻	張浚圻	葷
明義國小		林芳瑜	林芳瑜	林芳瑜	葷
明義國小		葉嘉琳	葉嘉琳	葉嘉琳	葷
明義國小		萬怡蘋	萬怡蘋	萬怡蘋	葷
明聰國小		梁乃琪	梁乃琪	梁乃琪	葷

1

組別	服務學校	教師姓名	簽到	簽退	用餐
3 黎紀的 新沐浴	松浦國小	林翠蘭			葷
	馬遠國小	陳炫緒	陳炫緒	陳炫緒	素
	崙山國小	黃馨儀	黃馨儀	黃馨儀	葷
	崙山國小	莊淳瑋	莊淳瑋	莊淳瑋	素
	崙山附幼	邱佩玉	邱佩玉	邱佩玉	葷
	中城附幼	張舒惟			葷
	富里國小	黃美之	黃美之	黃美之	葷
	三民國小	方君仲			葷
4 煩躁的 五里溪	太巴壠國小	曾昀綺	曾昀綺	曾昀綺	素
	三民國小	陳玟伶	陳玟伶	陳玟伶	葷
	三民國小	施于那	施于那	施于那	葷
	三民國小	陳品竹	陳品竹	陳品竹	葷
	五里國小	蔡廷儀	蔡廷儀	蔡廷儀	葷
				0100442999	

2

組別	服務學校	教師姓名	簽到	簽退	用餐
5 握筆心的 雞香糕	三民國小	廖博慈			葷
	三民國小	蘇鈺婷	蘇鈺婷	蘇鈺婷	素
	三民國小	徐向良	徐向良	徐向良	素
	三民國小	連蕙芸	連蕙芸	連蕙芸	葷
	種籽實小	楊顯綸	楊顯綸	楊顯綸	葷
6 放鬆的 塔頭碑	慈大附中	姚芝祺	姚芝祺	姚芝祺	葷
	三民國小	吳心媛	吳心媛	吳心媛	葷
	三民國小	王文郁	王文郁	王文郁	素
	三民國小	何至柔	何至柔	何至柔	葷
	三民國小	范宜云			葷

3

授課單元	在上課前，我認為....，在上課後，我認為...	未來教學的應用	請用一句話來表達您今天的收穫
Unit 1	慢下來覺察自己情緒	帶領學生覺察情緒/正念呼吸小活動	照顧自己情緒很開心
Unit 1	我認為會學到如何協助孩子們，上課後我認為是協助老師釐清自己更多	讓孩子有更多的心情發表	收穫很多
Unit 1	認識SEL	自我覺察	平靜的充電
Unit 1	課前好奇，課後充實	練習正念	正念的體驗
Unit 1	在上課前認為自己的同理心蠻常使用的，但上課後發現同理心的使用還需要更多練習。	給學生安定的環境後才教學，感覺被愛才有辦法處理事情。	先處理情緒才能處理事情
Unit 1	家庭因素只佔了百分之十，讓我感到驚訝，學習環境與經驗在支持社會情緒發展與學習上更為重要	會先從自己開始改變	我要好好練習正念
Unit 1	上課前我認為是了解自己，上課後我認為是社會情緒行為理解	傾聽	正念練習
Unit 1	上課前：不了解腦部與情緒關聯；上課後了解腦部與情緒關聯，可以連結到學生狀況、我的狀況與大腦的關聯性，認知到先處理情緒，再處理事情的重要性。	真的要先處理情緒，再處理事情。	很棒。可惜3/15本校運動會，我無法全程參與><
Unit 1	對正念的誤解，以為是正向思考、感受，結果是當下的想法、感受	提升當下時刻覺察自己與學生情緒的能力	要多往內關心、發覺自己，才有好的開始
Unit 1	在上課前，我認為SEL是瑣碎的能力指標。在上課後，我認為SEL不只是一些零散的能力，而是一種綜合素養，能讓人在不同情境中做出更有智慧的选择，與他人建立更好的關係，並在面對挑戰時更有韌性。	或許可以和校外教學（自主探索之旅）相結合。透過學習契約與反思日記，學生能夠規劃目標、檢視進度，提升自主學習與問題解決能力；透過小組討論與合作，他們學會尊重不同觀點、有效溝通並共同應對挑戰；透過角色扮演與情境模擬，他們練習調節情緒、面對困難並做出負責任的決策。	收穫滿滿
Unit 1	課前：無助；課後：有目標	透過社會情緒學習的練習；讓學生學習自律；自控；自信。	心境豁然開朗
Unit 1	在上課前，我認為SEL可能是專門的課程，但在上課後，才知道SEL是教育的過程，最終的目標是引導學生成為負責任的仁。	希望能將SEL融入各個學科中。會先引導學生先從認識自我開始，再循序漸進的引導學生學習各種技能。	今天了解了SEL的五大核心素養，並希望從今天開始將正念融入生活裡。
Unit 1	上課前純粹覺是增加情緒知能，上課後，發覺是有關於個人情緒，他人情緒，人際技巧等人與社會連結的相關議題。	因在幼兒園，覺可先從繪本帶入認識自己。	鬆弛中漸漸瞭解社會情緒核心議題之認識自己。
Unit 1	上課前，我對於SEL沒有完整的概念，上課後，更了解SEL的內涵。	協助教師自己和學生了解自己和他人的情緒，能夠處理人我情緒，進行正向的人際互動，並對自己的行為負責，共創友善共好的社會。	"A student is not going to care how much you know until they know how much you CARE"
Unit 1	在上課前，我認為SEL可以放在綜合領域做教學。在上課後，我認為SEL可以放在導師班級經營或其他。	可以運用在小團體課程	看見一群優秀的人，正在進行一件有意義的事。我期待自己也成為這個優秀SEL群組的一份子。組的
Unit 1	我認為會談學生的學習方法，但課程先從安頓教師的身心和方法出發，很少時間關注自己，這堂課是重要的起點。	師生支持性環境的發展，從自我覺察開始出發	安穩情緒是重要的開端
Unit 1	課後學到察情緒詞的用法	教導學生練習使用情緒形容詞	每天說出自己的情緒，讓理性與我同在
授課單元	在上課前，我認為....，在上課後，我認為...	未來教學的應用	請用一句話來表達您今天的收穫
Unit 2	情緒辨識、調節	教導學生辨識情緒	有趣收穫豐富
Unit 2	我認為情緒調節很重要，上課後我認為情緒辨識更重要	教導孩子們辨識情緒再引導調節	收穫滿滿
Unit 2	都不是你的錯，是大腦的錯！	情緒詞的運用	獲得了好多情緒詞呢！
Unit 2	在上課前，我認為負面情緒是不好的；上課後，我認為都是大腦的錯	會先理解學生的情緒，不做非暴力語言	知易行難
Unit 2	課前我只知辨識，課後知道辨識的用意和活動操作	班級經營與聯絡簿運用	標記情緒的認識，充實滿足
Unit 2	無	探討情緒靈敏力的概念來設計課程	還在消化，不太確定。
Unit 2	情緒標記的練習，讓自己更容易表達情緒	透過課程也讓學生標記情緒	好好感受自己的情緒
Unit 2	上課前我不太表達情緒，上課後我知道情緒沒有對錯，雖然不是所有情緒都能適當表達，但可以學習調節	讓幫助學生多認識自己的情緒	情緒不是洪水猛獸，是有助於了解自己和他人的媒介，建立良好關係
Unit 2	因為三民國小有品格課，以SEL教材上課，大部分的這些內容都有基礎。	收到這本工具書，有些篇章可以帶高年級來試試看	已看完「讓感受自由」，標註情緒這件事也和小孩一起練習蠻久的，比較好奇的是，對家長的小任務是什麼
Unit 2	之前在中年級的班級經營與品格課，跟小孩一起共創有蠻多經驗與收穫！		
Unit 2	在上課前，我認為自己的情緒詞彙是豐富的，在上課後，我認為自己的情緒詞彙可以更加細緻，幫助孩子更準確的標記情緒。	在引導孩子們靜觀呼吸時，可以加上小咒語。	收穫滿滿
Unit 2	上課前，對情緒認知不夠全面；上課後，對情緒有更進一步的了解。	教導學生如何處理情緒。	更加認識如何處理情緒。
Unit 2	在上課前，我認為情緒會深深影響自己的狀態，在上課後，我發現情緒的詞彙有很多，要能夠分辨不同的情緒，且要經過停看聽行的過程，才能夠做好情緒的調節。	在綜合課上帶領學生練習情緒的調節，慢慢的做好情緒調節	今天認識情緒的調節及大腦的祕密，讓我更認識自己。
Unit 2	上課前後都是知道自己的情緒狀況及命名。	讓學生學習說出自己的情緒。	很多。感恩。
Unit 2	原本認為自己情緒詞彙理解蠻多的，但表情與用詞，課後有比較明確的理解。例如：嫉妒和羨慕	請學生分組時間內使用自己了解的情緒，再請學生讀出來分享。	情緒不要用猜的，直接問。

日期	114/3/15	講師	呂俐葶、鄭敬儀
課程內容	我的U力/亮點的神奇力量		
	生活不只是生存/再忙，也要留點時間照顧自己		

課堂剪影



學員繪製心目中的自我形象



學員分享學校各身分可以如何營造歸屬感



情緒心臟病牌卡體驗



學員共創自我照顧套餐圖表



學員分享共創之自我照顧套餐圖表



情緒心臟病最終獲勝學員獲贈牌卡一付

簽到表

教師在職專業進修研習簽到表

研習名稱：4753239 社會情緒學習 SEL-BEST ME 基礎工作坊 (南區)
 研習承辦單位：花蓮縣政府教育處課發中心
 研習時間：2025/3/15 (六) 9:30-16:30

組別	服務學校	教師姓名	簽到	簽退	用餐
1	花崗國中	張馨文			葷
	鳳林國中	游以汝	游以汝	游以汝	葷
	瑞穗國中	陳婉青	陳婉青	陳婉青	素
	瑞穗國中	林玟芬	林玟芬	林玟芬	葷
	瑞穗國中	曾靖芮			葷
	東里國中	王宣文			葷
	紅葉國小	陳冠每	陳冠每		素葷
	自強國中	廖美惠	廖美惠	廖美惠	素
2	富源國中	張浚圻	張浚圻	張浚圻	葷
	明義國小	林芳瑜	林芳瑜	林芳瑜	葷
	明義國小	葉嘉琳	葉嘉琳	葉嘉琳	葷
	明義國小	萬怡蘋	萬怡蘋	萬怡蘋	葷
	玉岡中	姜筱屏	姜筱屏	姜筱屏	素

組別	服務學校	教師姓名	簽到	簽退	用餐
3	松浦國小	林翠蘭			葷
	馬遠國小	陳炫緒	陳炫緒	陳炫緒	素
	崙山國小	黃馨儀	黃馨儀	黃馨儀	葷素
	崙山國小	莊淳瑤	莊淳瑤	莊淳瑤	素
	崙山附幼	邱佩玉	邱佩玉	邱佩玉	葷
	玉里國小	蔡延儀	蔡延儀	蔡延儀	葷
4	三民國小	方君仲			葷
	太巴壠國小	曾昀綺	曾昀綺	曾昀綺	素
	三民國小	陳玟伶	陳玟伶	陳玟伶	葷
	三民國小	施于郁	施于郁	施于郁	葷
	三民國小	陳品竹	陳品竹	陳品竹	葷

組別	服務學校	教師姓名	簽到	簽退	用餐
5	三民國小	廖博慈			葷
	三民國小	蘇鈺婷			素
	三民國小	徐向良			素
	三民國小	連蕙芸			葷
	種籽實小	楊顯繪			葷
6	慈大附中	姚芝祺			葷
	三民國小	吳心媛	吳心媛	吳心媛	葷
	三民國小	王文郁	王文郁	王文郁	素
	三民國小	何至柔	何至柔	何至柔	葷
	三民國小	范宜云	范宜云	范宜云	葷

學員回饋

授課單元	在上課前，我認為.... 在上課後，我認為...	未來教學的應用	請用一句話來表達您今天的收穫
Unit 3	我的優點原來跟小紅帽恰恰一樣	冷靜沈著的面對	好想睡覺~~~
Unit 3	學習找到優勢	總是找出孩子的亮點	很有趣
Unit 3	優勢能力原來是愛與慈悲	運用自己的優勢力幫助更多人	更了解自己
Unit 3	我很了解自己	讓孩子認識自己的亮點	開心愉悅
Unit 3	更有熱情	認識學生亮點	認識自己
Unit 3	優勢的多面向	發現學生的亮點	去跟之前他人對我的評價處理及放下
Unit 3	無	無	無
Unit 3	每個學生都有亮點	找到學生的亮點以及避免毒性正能量	找到自己的優勢力與亮點
Unit 3	課程內容很棒，每一位老師都應參加	看見學生優勢力與亮點	收穫滿滿謝謝工作人員
Unit 3	更了解自己的優勢	看到學生的亮點	更了解自己
Unit 3	很少找出自己的優勢與亮點，才知道曾自我了解與肯定也是重要的	試著找出造成老師困擾的孩子，他們的亮點	與自己和解，記得照顧自己
Unit 3	優勢能力，亮點，對每個人都很重要。	多肯定並發現自己與他人亮點。	發光發熱，讓自他都得利!
Unit 3	課前：期待；課後：平靜	有幫助	很舒心
Unit 3	在上課前，對於自我的優勢力不是很清楚，在做完量表後，才發現原來自己的優勢力是那樣的獨特。這也讓我省思到，學生的優勢力是需要老師好好的去觀察，協助引導他們去發揮自己的能力。	在平日的課程，或綜合課上引導學生理解自己的優勢力，並能欣賞他人的優勢力。	自己有很棒的優勢力，可以好好應用在生活中。
Unit 3	在高壓的環境會忘記、忽略自己的優勢，重新拾起並確認很重要。	發現每個孩子的優勢	得到安靜穩定
授課單元	在上課前，我認為.... 在上課後，我認為...	未來教學的應用	請用一句話來表達您今天的收穫
Unit 4	我應該可以照顧好自己吧（但後來發現我還有很多空間可以努力	繼續努力	我今天有棒棒
Unit 4	自我照顧很重要	準時下課	有洞見
Unit 4	舒壓	放鬆	平衡生活節奏
Unit 4	自我照顧六個層面，原本大概只有心裡、身體、	今天比較在自己身上，比較少想到小孩（之前毒性正能量或負面能量已經知道，並有在生活中覺察或提醒是不是有跟班上小孩說）	喜歡組員分享的8分鐘
Unit 4	在上課前我認為生氣是應該要忍耐的，上課後覺得生氣是正常的，自己可以接受的範圍內，就盡情生氣吧！	我也會接納孩子的怒氣	今天最大的收穫就是要好好照顧自己
Unit 4	生活與生存都重要，自我照顧很重要	更關注自己了學生的身心平衡	實踐自我照顧，讓大家都幸福
Unit 4	我將自己照顧的還不錯，真的還ok	讓孩子們能找到自我照顧的方法	收穫滿滿
Unit 4	上課前，我認為有壓力是很正常的，在上課後我認為，過多的壓力只會讓效率變低，所以充分給自己自我照顧的時間是很重要的！	情緒教學時可以讓學生試試自我感受利用情緒牌卡說說自己什麼情況下會有這個情緒。	先愛自己照顧自己才能照顧別人。
Unit 4	瞭解壓力會讓人失去往前的動力	實踐自我意向，不被忙碌的生活淹沒	心裡得到安靜穩定
Unit 4	想要有品質的生活要學會自己照顧	先照顧好自己才能照顧學生	熟悉自我照顧的步驟
Unit 4	更重視生活品質	協助學生自我照顧	培養BEST ME
Unit 4	生活與生存息息相關，生存是基本，生活讓生命更有目標，更豐富。	引導學生發現生活之美。	生活因為有目標而更豐富!
Unit 4	是我的照顧很重要且可以怎麼做	幫助學生建立支持小手	好好照顧自己最重要
Unit 4	自我照顧不只是生活或休閒娛樂，也是一種治癒與平衡	記得照顧自己，也願孩子安好	重新規劃生活重點，記得多聽內在身體的聲音
Unit 4	生存與生活的差異在上課前比較分不清晰界線，但在上完今天的課後，能夠更瞭解差異所在。	在課程中，可以帶領學生領會生活的意義，探討自己的生命價值。	了解到生活的意義。
Unit 4	課前：混沌。課後：明朗	調整	好好生活；才能繼續生存下去。
Unit 4	壓力很容易帶來傷害，上課後了解到可以換個角度與之共處。	情緒心臟病	很多具體操作的方法，但也讓我開始思考：SEL的推廣，除了教大家方法，還可以怎麼做？
Unit 4	更能把重心放在自我照顧上	同理學生	放鬆接納自己

◎南區第三場次

日期	114/3/29	講師	呂俐葶、鄭敬儀、吳怡萱
課程內容	人生的藍圖/歸屬到理想，人生的意義在哪裡？ 駕駛SEL宇宙飛船/從理論到實務，種下SEL種子		

課堂剪影



複習一系列課堂體驗活動對照SEL五大面向



「正念走路」體驗



「理想人生」體驗，
學員分享最終擁有的牌卡



「理想人生」體驗，
學員分享最終擁有的牌卡



課發中心主任李國明校長
到場給予勉勵與頒發結訓證書



頒發結訓證書、大合照

簽到表

教師在職專業進修研習簽到表

研習名稱：4753239 社會情緒學習 SEL-BEST ME 基礎工作坊 (南區)
 研習承辦單位：花蓮縣政府教育處課發中心
 研習時間：2025/3/29 (六) 9:30-16:30

組別	服務學校	教師姓名	簽到	簽退	用餐
1	鳳林國中	游茲汝	游茲汝	游茲汝	葷
	瑞穗國中	陳婉青	陳婉青	陳婉青	素
	瑞穗國中	林玟芬	林玟芬	林玟芬	葷
	瑞穗國中	曾靖芮	曾靖芮	曾靖芮	葷
	東里國中	王宣文			葷
2	自強國中	廖美惠	廖美惠	廖美惠	素
	富源國中	張浚圻	張浚圻	張浚圻	葷
	明義國小	林芳瑜	林芳瑜	林芳瑜	葷
	明義國小	葉嘉琳	葉嘉琳	葉嘉琳	葷
3	松浦國小	林翠蘭			葷
	馬遠國小	陳炫緒	陳炫緒	陳炫緒	素
	崙山國小	莊淳瑋	莊淳瑋	莊淳瑋	素

1

組別	服務學校	教師姓名	簽到	簽退	用餐
4	玉里國小	蔡滄儀	蔡滄儀	蔡滄儀	葷
	三民國小	方君仲			葷
	太巴壠國小	曾昀綺	曾昀綺	曾昀綺	素
	三民國小	陳玟伶	陳玟伶	陳玟伶	葷
	三民國小	施于郁	施于郁	施于郁	葷
	三民國小	陳品竹	陳品竹	陳品竹	葷
	三民國小	蘇鈺婷	蘇鈺婷	蘇鈺婷	素
5 + 6	三民國小	連蕙芸			葷
	三民國小	徐向良			素
	慈大附中	姚芝祺	姚芝祺	姚芝祺	葷
玉里國中	姜筱屏	姜筱屏	姜筱屏	素	

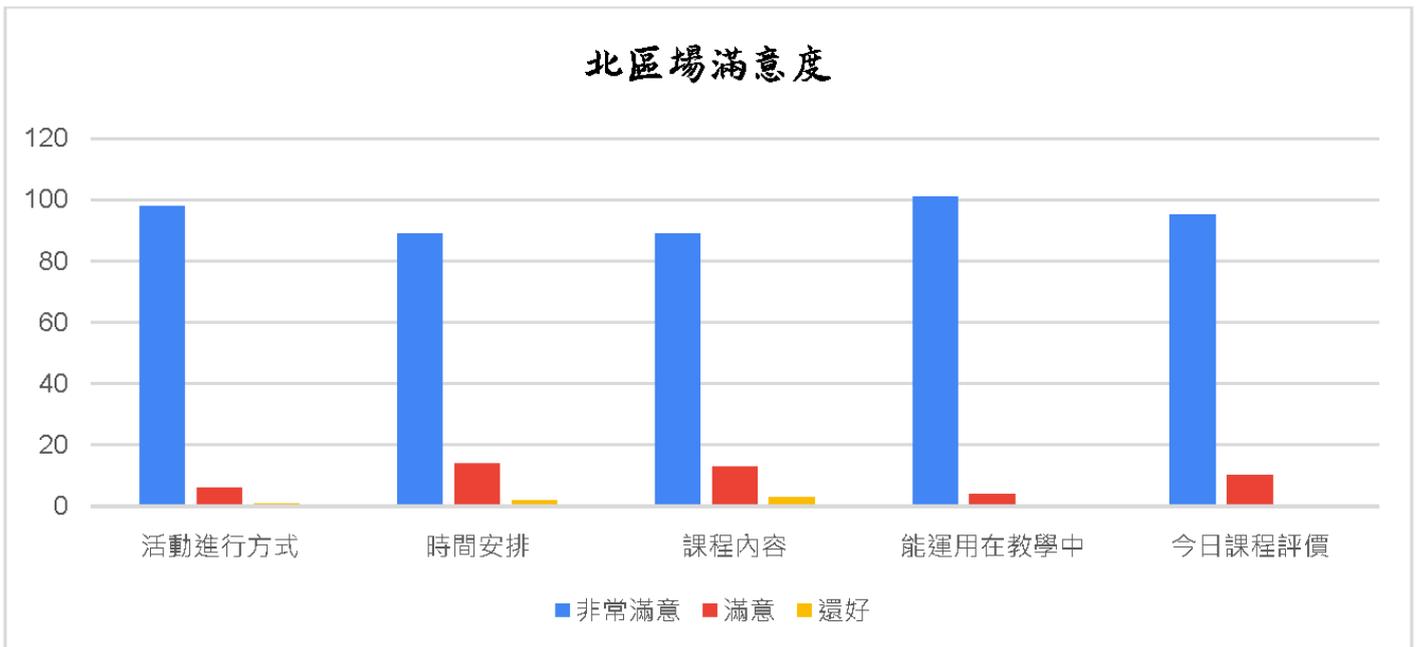
2

學員回饋

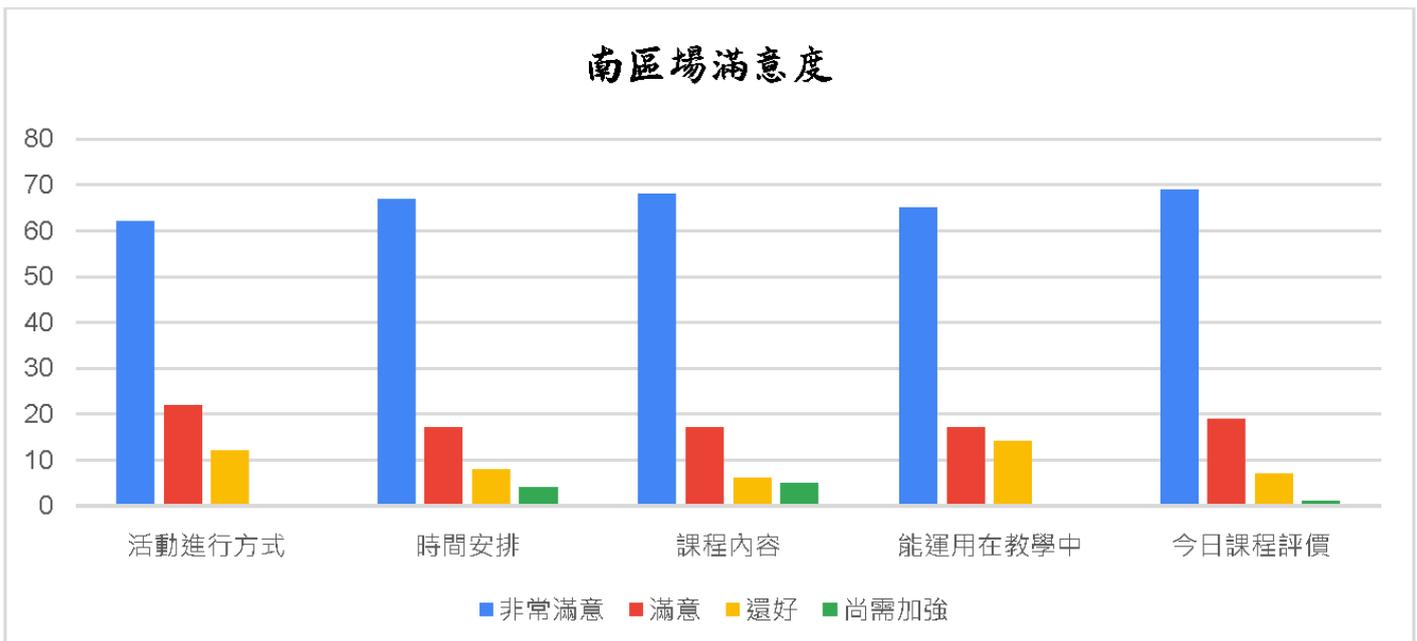
授課單元	在上課前，我認為....，在上課後，我認為...	未來教學的應用	請用一句話來表達您今天的收穫
Unit 5	在上課前我已經很少接觸大自然，上課後我認為我應該要多出門接觸大自然	欣賞學生的好奇	敬畏和感恩一樣重要
Unit 5	上課前，我認為人生藍圖只是藍圖，但在上課後，也許成長心態的使用可以讓自己有目標的達成。	可以對學生利用一點成長型的鼓勵。	敬畏之心，可以讓人把挫折放下。
Unit 5	上課前，以為敬畏只是單純的對萬事萬物的敬畏，沒想到，敬畏之心竟然可以有這麼多的好處。	透過活動讓學生發覺生命的意義，以及對日常生活中的人事物保有感恩之心。	常保敬畏及感恩之心，找尋生命的意義，讓自己越來越幸福。
Unit 5	上課前很喜歡抱怨心中不愉快的人事物；上課後會沉澱一下；用正念思想調適自己。	多使用正念思考模式！	很棒的幸福理論。
Unit 5	開始深思生命的意義	提醒學生多感恩生活的點滴，增加幸福感	感恩講師的分享
Unit 5	沒在上課前我覺得沒有人是無可替代的，上完課後，我認為小小的幫助或支持，也能帶給別人大大的安慰。	成長型心態的培養	可找出生活環境中值得敬畏的事物，喚起謙卑感，緩和生活中的衝突與煩躁
Unit 5	了解自己的價值與生命意義，可以讓自己增強對自我的信心，找到生命的動力。	幫助學生看見自己，肯定自己的價值。	感恩心與利他心，是人生幸福的關鍵!
Unit 5	敬畏的重要	鼓勵孩子的努力與過程	主任的分享與態度很鼓勵人
Unit 5	人生意義	引導學生	自我療育
Unit 5	我認為人生藍圖是更解自己的人生規劃，上課後我覺得感恩與祝福是很棒的力量	成長心態的語句使用	感謝講師們認真的準備
Unit 5	學習到感恩、敬畏、祝福的重要性！	相關概念融入課程	感恩、敬畏、祝福能帶來幸福 ☺
Unit 5	Growth Mindset不是讓別人一直告訴你，而是要讓你自己想要去做的，會讓自己進步一點點的小方法	我會用積極的方式去鼓勵孩子奮進	覺得很有意思
Unit 5	上課前，對於生命的意義定義比較籠統，上課後，原來生命的意義可以分為三種，也可以讓自己分類，感受提醒自己的價值。	讓孩子們知道他們自己每一個人獨一無二的價值。	我是有價值的！
Unit 5	課前，我以為教學方法會著重教學現場的師生實踐；上課後，發現自我的身心安頓是本。	敬畏之心結合學科課文	值得遠道而來，謝謝用心
Unit 5	以前比較容易焦慮 現在接納自己的情緒 焦慮的時間縮短了	願意更理解學生和周遭的人	用感恩的心來生活並在大自然前面看見自己的渺小
Unit 5	我有認真的跟我的諮商師練習，也不斷地在覺察與嘗試表達自己的情緒	我有一直在使用喔! 清楚明確的表達對於學生的期待與難過失落的行為	我會繼續努力
Unit 5	生命的意義與價值	成長心態的對話	回頭看自己的成長歷程與生活，發現自己價值
Unit 5	喜歡今天下午剛開始的暖身活動，上帝發個性卡，把不要的丟出去，正向負向情緒的平衡，只選五個太難了	高年級可以玩玩看下午第一個腦腦活動	Masa老師講話還是一如往常的快活哈哈，最後學志老師的照片太可愛，還有對毒性正能量跟成長性思維的討論，謝謝masa老師的回應

授課單元	在上課前，我認為....，在上課後，我認為...	未來教學的應用	請用一句話來表達您今天的收穫
Unit 6	我更肯定自己的信念還有更期待未來	應用SEL輔導學生	感謝團隊的用心和指導，讓我身心充滿了愛
Unit 6	上課前我覺得融入課程很困難，上課後我覺得可以慢慢來，是需要練習的	帶著孩子進行情緒察覺與同理	情緒學習很重要，可以在生活中潛移默化，不一定要非常正規，但要有耐心
Unit 6	前：衝動；後：冷靜	尊重及引導學生正向情緒	學習接受不同情緒
Unit 6	固化思維	成長思維	認識朋友
Unit 6	SEL是一輩子的練習	已使用在課堂經營	good
Unit 6	在上課之前，覺得SEL是一個關於情緒的課程，但在上課之後，發現SEL的學習是一生的功課。	讓學生可以有安全的環境讓學生能表達自己，不是只有在校園之中，學校、社區或家庭都需要一起學習！	社會情緒學習是一生需要的練習。
Unit 6	原來SEL可以逐步落實到社區	找出學校的亮點	知道自己不是一個人，可以有很多夥伴
Unit 6	SEL要優先放在自己身上學習，自己收穫，才能讓學生有體會。	先從自我覺察與自我照顧出發，讓學生體會自己的重要性。	宇宙心海浩瀚無垠，需要時間，需要學習，需要練習。
Unit 6	依然還是覺得要讓大家一起來學困難的，所以還是先把自己照顧好😊但還是會在自己能做的範圍內，告訴孩子們自我覺察的重要性。	告訴孩子們自我覺察的重要性，先去也有在做這樣的事了，繼續做~	我會先好好照顧自己的！然後再和夥伴們往前走~
Unit 6	在上課前，我認為SEL可能只能改善自我的情緒管理，但沒想到SEL竟然可以有這麼多的益處，SEL真的是值得大家好好的學習。	除了會在綜合課運用外，也會融入各領域的教學，希望能跟孩子們一起越來越幸福。	要終身進行SEL的學習，讓社會變得越來越好。
Unit 6	在上課前，我認為情緒是很難控制；在上課後，我認為情緒是可以有效的處理。	應用在教室的課堂管理	很感謝能夠參加BEST ME研習，讓我有勇氣走進職場。
Unit 6	認識到SEL的重要性	SEL (融入) 教學	會試著在生活和工作中實踐SEL

◎滿意度調查 北區



南區



參、效益評估

◎具體成效說明：

- 一、賦能教師自我關照，提升穩定力量：課程內容能讓教師意識到自身情緒健康的重要性，並提供了有效的調適方法，為高壓的教學工作注入了穩定的能量，情緒調適之方法亦適用於教學現場。
- 二、提供具體概念與策略，教學應用性高：教師們普遍認為課程內容非常實用，能立即應用於學生，並包含多項可操作的工具與策略，如「情緒牌卡」、「正念練習」及「情緒停看聽」等，成功地將SEL概念轉化為教師可以帶回教室、融入課程的具體行動方案。
- 三、深化同理心與歸屬感，促進正向師生關係：透過SEL課程，讓教師們學會「增強同理心」、「更能聽見孩子的聲音」及「接納師生情緒」，使教師們更能從不同角度理解學生，並致力於營造充滿「歸屬感」與「支持性」的校園環境。這反映出工作坊有效地促進了教師在建立正向、信賴的師生互動關係上的能力。